

Wie zijn wij?

Sinds 2005 is SineFuma specialist in activiteiten op het gebied van stoppen met roken. Met de 'Rookvrij! Ook jij?' stopondersteuning levert SineFuma een effectieve bijdrage om jaarlijks duizenden Nederlanders te begeleiden naar een rookvrij leven. Ons streven is dat straks niemand meer ziek wordt of sterft door de gevolgen van roken.



80% is na afloop rookvrij



Grootste aanbieder van Nederland door zorgverzekeraars vergoed



Gecertificeerde ervaren trainers

Hoe zit het met de kwaliteit?

Uiteraard wilt u weten of ons aanbod van goede kwaliteit is. Daarom zijn alle 'Rookvrij! Ook jij?' coaches opgenomen in het landelijk Kwaliteitsregister Stoppen met Roken. Dit verplicht onze coaches om aan bepaalde kwaliteitseisen te voldoen, up-to-date te blijven en te werken volgens de landelijke normen voor goede 'stoppen met roken' begeleiding.



Tevens zijn wij gecertificeerd door het RIVM Centrum voor Gezond Leven.

Zij gingen u voor:



*Het is een perfecte combinatie!!
De steun, ervaring en tips van de coach
en de werking van de medicatie.*

- Richard V., Oosterhout -



Die sigaret helpt nergens tegen en lost niks op! De mensen in je leven, je vrienden, familie of partner, dat zijn degene die je kunnen helpen! Daarnaast gaf de begeleiding van SineFuma mij net dat steuntje in de rug wat ik nodig had".

- Marco V., Budel -



De begeleiding stimuleert om door te gaan met stoppen."

- Esther S., Brunssum -



Ik durf te zeggen dat ik iedereen, die wil stoppen, deze begeleiding kan aanbevelen. Ik heb er veel steun aan gehad."

- Johan B., Gouda -

Meer weten of aanmelden?

Website www.rookvrijookjij.nl

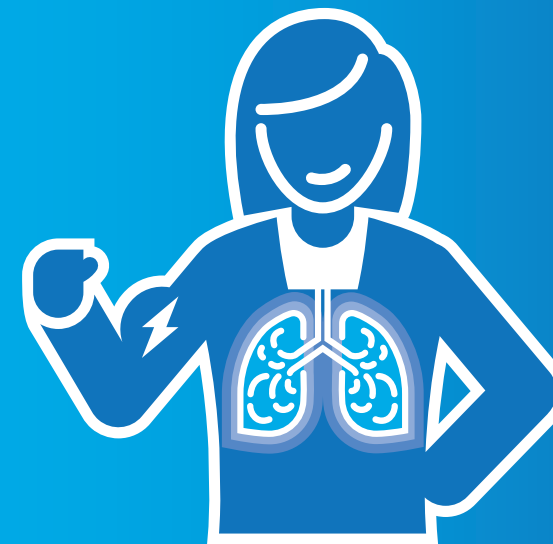
Telefoon **076 - 88 95 195**

E-mail info@rookvrijookjij.nl

SineFuma
Stop Smoking Solutions

**U wilt
stoppen
met roken?**

Wij Kunnen u helpen!



**Vertienvoudig uw kans
om succesvol te stoppen**

www.rookvrijookjij.nl

U wilt stoppen?

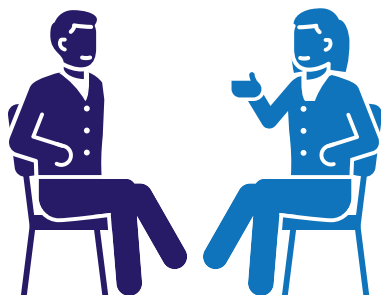
Op zoek naar een goede manier om te stoppen?

Vaak is het een hele zoektocht naar de juiste hulpmiddelen en een gevecht om het vol te houden. Het is daarom geen overbodige luxe om er professionele begeleiding bij te hebben. Iemand die u motiveert, begeleidt en ondersteunt naar een rookvrij leven! Maak het stoppen makkelijker en leuker en laat u door één van onze enthousiaste, gecertificeerde en ervaren coaches professioneel begeleiden. Lees hieronder wat 'Rookvrij! Ook jij?' voor u kan betekenen.

Waarom persoonlijke begeleiding?

Welke motivatie u ook heeft, wij weten dat écht stoppen met roken moeilijk is. Het is niet voor niets een verslaving. Samen met de coach bewandelt u de weg naar uw einddoel: een rookvrij leven!

De coach motiveert u om door te gaan, ondersteunt u bij het maken van de juiste keuzes en begeleidt u met waardevolle tips en adviezen. Ook adviseren wij het aanvullend gebruik van een medicijn of nicotinevervanger. Het is namelijk wetenschappelijk aangetoond dat de combinatie van begeleiding en het gebruik van een hulpmiddel u de grootste kans op succes geeft om langdurig gestopt te blijven.



Hoe gaat het begeleidingstraject?

Het traject bestaat uit 1 gesprek van 30 minuten en 5 gesprekken van 20 minuten. Tussen de afspraken door is op moeilijke momenten extra contact mogelijk met uw coach. De eerste twee gesprekken hebben als doel u goed voor te bereiden op het stoppen. Hoe is het met uw motivatie en vertrouwen? Welk hulpmiddel past het beste bij u en uw situatie? Waar ziet u tegenop en hoe kunt u dat veranderen? Ook kiest u samen met uw coach een geschikte stopdatum. Als u vervolgens daadwerkelijk stopt, komen de volgende onderwerpen aan bod:

- ✓ De voordelen van het stoppen met roken
- ✓ Hoe om te gaan met ontweningsverschijnselen en trek in een sigaret
- ✓ Hoe blijft u gestopt op de lange termijn
- ✓ Uw motivatie
- ✓ Hoe om te gaan met moeilijke situaties
- ✓ Hoe om te gaan met eventuele gewichtstoename
- ✓ Tips en adviezen, toegespitst op uw persoonlijke situatie

Binnen de begeleiding wordt ook gebruik gemaakt van een blaastest, die voor het stoppen de mate van uw verslaving aangeeft en u na het stoppen motiveert om het stoppen vol te houden.

Welke Hulpmiddelen

Aanvullend op de begeleiding is het mogelijk een hulpmiddel te gebruiken die het stoppen makkelijker maakt. Deze hulpmiddelen worden volledig vergoed door de zorgverzekeraars. Wel is het eigen risico van toepassing. Wij adviseren alleen hulpmiddelen waarvan wetenschappelijk is vastgesteld dat ze daadwerkelijk effectief zijn bij het stoppen met roken. Dit zijn een aantal stoppen met roken medicijnen en nicotinevervangers.

Wat kost het?

De persoonlijke begeleiding wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed. Let wel op dat het eigen risico van toepassing kan zijn. Kijk op www.rookvrijookjij.nl voor een compleet kosten- en vergoedingenoverzicht.



Aanbod in de buurt?

Een actueel overzicht van de beschikbare locaties voor persoonlijke begeleiding vindt u op onze website: www.rookvrijookjij.nl. Zitten wij helaas niet bij u in de buurt? U kunt dan altijd gebruikmaken van onze telefonische begeleiding. Past gezamenlijk stoppen in een groep beter bij u? Op de website vindt u ook een overzicht van onze beschikbare groepstrainingen.



Bent u straks echt gestopt?

In Engeland en Nederland zijn inmiddels honderdduizenden mensen gestopt via de methode van 'Rookvrij! Ook jij?'. Van alle deelnemers in Nederland is 80% na een maand nog gestopt met roken. Ook u kunt daartoe behoren!

Wat levert het u op?

Met de juiste motivatie en onze ondersteuning neemt u een belangrijke stap naar een rookvrije toekomst. Dit kan u in ieder geval het volgende opleveren:

- ✓ Een dikkere portemonnee
- ✓ Verbeterde ademhaling
- ✓ Betere gezondheid voor de toekomst
- ✓ U ziet er beter uit
- ✓ U bent de baas, niet de sigaret
- ✓ U laat niemand meer met u meeroken
- ✓ Meer energie, tijd en zelfvertrouwen

