

'Rookvrij! Ook jij?'

U wilt stoppen?

Wij weten dat stoppen moeilijk is. Maak het uzelf daarom makkelijker door u aan te melden voor één van onze groepstrainingen bij u in de buurt of onze telefonische coaching. Wij maken gebruik van een bewezen effectieve methode, die in Engeland op universiteiten is ontwikkeld.

Groepstraining

In 7 bijeenkomsten van 1,5 uur gaat u in groepsverband stoppen met roken. Na 2 weken voorbereiding stopt u bij de 3^{de} bijeenkomst gezamenlijk met roken. Vervolgens krijgt u nog een maand begeleiding om die eerste moeilijke weken goed door te komen.

Het voordeel van deze groepstraining is dat u één gezamenlijk doel heeft: stoppen! Dit motiveert en onze ervaren trainers staan klaar om samen met u te werken aan een rookvrije toekomst.

Telefonische coaching

Past stoppen in een groep niet bij u, maar zoekt u wel naar het juiste steuntje in de rug om uw stoppoging te laten slagen? Laat u dan via de telefoon begeleiden door één van onze ervaren coaches.

Het traject bestaat uit een telefonische intake van 30 minuten en 5 telefonische gesprekken van 20 minuten op momenten die u goed uitkomen. Het kan zowel overdag als 's avonds. Tussen de telefonische afspraken door is het op moeilijke momenten mogelijk uw coach te e-mailen of bellen voor extra ondersteuning.

Het voordeel van de telefonische coaching is dat het altijd in uw planning past en niet uitmaakt waar u zelf bent.

Wat kost het?

De groepstraining en de telefonische coaching wordt door vrijwel alle zorgverzekeraars volledig vergoed. Let wel op dat het eigen risico van toepassing kan zijn. Kijk op www.rookvrijookjij.nl voor een compleet overzicht.

Aanbod in de buurt?

Een actueel overzicht van de geplande groepstrainingen vindt u op onze website: www.rookvrijookjij.nl

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 82% na een maand nog gestopt met roken. Ook u kunt daartoe behoren!

Wat wordt er besproken?

- ⊙ de voordelen maar ook de nadelen van het stoppen met roken
- ⊙ uitleg en advies over medicijnen en nicotinevervangers
- ⊙ elkaar positief ondersteunen bij het stoppen
- ⊙ hoe om te gaan met trek in een sigaret
- ⊙ hoe blijft u gestopt op de lange termijn
- ⊙ tips en adviezen, toegespitst op uw persoonlijke situatie



Voor wie is 'Rookvrij! Ook jij?'

Iedereen die klaar is met het roken en gemotiveerd is om te stoppen.

Wat bespaart u?

Hoe meer u rookt, hoe meer geld u straks bespaart door te stoppen. Hoeveel u bespaart kunt u hieronder zien.

Peildatum	10	20	30
01-01-2012	sigaretten	sigaretten	sigaretten
1 maand	€ 85	€ 170	€ 254
3 maanden	€ 254	€ 509	€ 763
1 jaar	€ 998	€ 1.997	€ 2995
5 jaar	€ 4.991	€ 9.983	€ 14.974
10 jaar	€ 9.983	€ 19.966	€ 29.948

Wat levert het op?

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

- ⊙ meer energie, tijd en zelfvertrouwen
- ⊙ betere bloedsomloop en bloeddruk
- ⊙ verbeterde ademhaling
- ⊙ makkelijkere lichamelijke inspanning
- ⊙ u ruikt lekkerder
- ⊙ u ziet er beter uit
- ⊙ u bent minder ziek
- ⊙ u slaapt beter
- ⊙ u bent de baas, niet de sigaret
- ⊙ u herstelt sneller na een operatie
- ⊙ u laat niemand meer met u meeroken
- ⊙ u geniet langer van uw (klein)kinderen

Vertienvoudig uw kans om succesvol te stoppen met roken

Wij kunnen helpen!

Met onze hulp heeft u de beste kans om voor altijd van het roken af te komen. Het succes wordt bevorderd door:

1. **Het inzetten van hulpmiddelen**
U ontvangt uitgebreid advies over medicijnen en nicotinevervangers en welke daarvan het beste bij u en uw rookgedrag past.
2. **Samen stoppen met roken**
bij onze groepstrainingen ligt de kracht in het uitwisselen van ervaringen en de betrokkenheid naar elkaar in de groep.
3. **Begeleiding op maat**
bij telefonische coaching ligt de meerwaarde in het maatwerk naar ieders persoonlijke situatie.

82% 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 en of wat er in deze folder staat ook allemaal echt waar is. Daarom zijn alle trainers en de training 'Rookvrij! Ook jij?' opgenomen in het landelijke kwaliteitsregister voor stoppen met roken. Alleen bewezen effectieve interventies worden hierin toegelaten en het verplicht ons om aan bepaalde kwaliteitseisen te voldoen en te werken volgende de landelijke normen voor goede 'stoppen met roken' begeleiding.



Tot slot zijn wij ook gecertificeerd bij het RIVM Centrum voor Gezond Leven.

Zij gingen u voor:

"Het is een perfecte combinatie!! De steun, ervaring en tips van de coach. De werking van de medicatie en de steun en loyaliteit die ontstaat in de groep. Richard V., Oosterhout

"Ik had voor de training nooit durven hopen dat het zo goed zou gaan. Ik heb veel meer energie, ben meer ontspannen en vrolijker dan toen ik een roker was." Dorothé A., Breda

"Ook zonder sigaret kan het gezellig zijn."
Frank B., Nijmegen

"Deze groepstraining is voor mij erg leerzaam en tegelijkertijd ook erg leuk geweest. Het heeft gezorgd voor motivatie, stimulatie, medeleven, verplaatsen in anderen en het optrekken aan elkaar." Betty P., Eindhoven

"Wij kunnen de telefonische coaching bij stoppen met roken zeker aanbevelen.." Annie en Arend, Heerlen

"Zonder deze training was het me nooit gelukt, dan had ik na twee dagen bij iemand de haren eruit getrokken voor een sigaret." Marian B., Tilburg

Meer weten of aanmelden?

www.rookvrijookjij.nl

076 – 88 95 1 95

info@rookvrijookjij.nl



U wilt stoppen?



Wij kunnen helpen!

www.rookvrijookjij.nl