

Tot slot

Het stoppen-met-roken-begeleidingsprogramma is een initiatief van Huisartsencoöperatie West-Brabant. Dit is een samenwerkingsverband tussen verschillende huisartsen bij u in de regio. Het programma is georganiseerd in samenwerking met het Bravis ziekenhuis en TWB, Thuiszorg met Aandacht. Het programma is erkend door het kwaliteitsregister stoppen met roken en door zorgverzekeraars.

U kunt in uw huisartsenpraktijk om meer informatie vragen of kijk op onze site:
zou www.hcwb.nl/stoppen-met-roken



Wilt u zich aanmelden?

Als u gebruik wilt maken van de stoppen met roken programma van Huisartsencoöperatie West-Brabant, kunt u contact opnemen met uw eigen huisarts of uzelf direct aanmelden via de site:
www.hcwb.nl/stoppen-met-roken



Huisartsencoöperatie West-Brabant

Belder 2-4

M: stoppenmetroken@hcwb.nl

W: www.hcwb.nl

Wilt u stoppen met roken?

Wij helpen u daarbij!

In deze folder leest u wat Huisartsencoöperatie West-Brabant voor u kan betekenen als u begeleiding wilt bij het stoppen met roken.

Wat kunt u verwachten?

De begeleiding bij het stoppen met roken kan worden gegeven door uw eigen arts, praktijkondersteuner of assistente in de praktijk of door een stopcoach op een locatie bij u in de buurt.

Zij hebben een speciale training gevolgd om u zo goed mogelijk te begeleiden. Wij noemen deze begeleiders rookstop-begeleider of stopcoach.

In overleg kunt u kiezen uit twee mogelijkheden voor begeleiding: persoonlijke begeleiding of groepsbegeleiding.

Persoonlijke begeleiding

De begeleiding duurt gemiddeld 3 maanden en bestaat uit een aantal gesprekken in de praktijk of op locatie in de wijk. Tussendoor heeft u ook telefonisch contact met uw begeleider.

De inhoud van deze begeleiding bestaat uit:

1. Kennismaken, informatie geven, voor- en nadelen balans maken en het bespreken van een rookdagboek
2. Het maken van een trainingsplan, een rookanalyse en het toepassen van maatregelen voor zelfcontrole.
3. Het bespreken van trek in roken en sociale druk.
4. Het bespreken van omgaan met terugval en het maken van een noodplan.

Groepsbegeleiding

De groepsbegeleiding bestaat uit 7 bijeenkomsten van 1,5 tot 2 uur binnen een periode van 3 maanden. De groep bestaat uit 8-12 deelnemers. De inhoud lijkt veel op de persoonlijke begeleiding.

De nadruk bij groepsbegeleiding ligt op het samen stoppen: je geeft elkaar tips, wisselt ervaringen uit

en moedigt elkaar aan als het moeilijk wordt. Deze begeleiding wordt op verschillende locaties in de regio georganiseerd (afhankelijk van het aantal aanmeldingen).

Wat wordt van u verwacht?

Tijdens de begeleiding wordt gebruik gemaakt van een werkboek, waarmee u zelf thuis actief aan de slag gaat. De rookstop-begeleider of stopcoach ondersteunt u graag bij uw stoppoging.

Uiteindelijk besluit u zelf: IK STOP MET ROKEN!

Vergoeding

Per kalenderjaar beslist de zorgverzekeraar in hoeverre de begeleiding bij het stoppen met roken wordt vergoed. In 2020 werd dit volledig vanuit de basisverzekering vergoed. In de jaren daarvoor kon het eigen risico aangesproken worden. Voor vragen over de vergoeding kunt u het beste uw polis raadplegen of de website van de zorgverzekeraar nalezen.

Als u wilt weten hoe veel geld u uitspaart door te stoppen met roken kunt u dit uitrekenen via de volgende website: www.ikstopnu.nl/motivatie/bereken-wat-je-bespaart

Stel dat u 20 sigaretten per dag rookt en een pakje van 20 sigaretten kost € 8 dan bespaart u per maand € 224.

Als u zonder overleg met uw begeleider besluit eerder te stoppen, vergoedt de zorgverzekeraar niets. U betaalt dan zelf de gemaakte kosten voor de begeleiding en medicijnen aan Huisartsencoöperatie West-Brabant. U ontvangt hiervoor dan een rekening. Bij de start van het traject wordt dit door uw begeleider uitgelegd en ondertekent u hiervoor een verklaring.

Het niet tijdig afmelden van afspraken (uiterlijk 24 uur van tevoren) wordt altijd bij u in rekening gebracht.