

JE WILT STOPPEN MET ROKEN

Je denkt erover om te stoppen met roken. Daar zijn veel goede redenen voor. Het verbeteren van je gezondheid is daarvan natuurlijk de belangrijkste.

Maar stoppen met roken heeft meer positieve effecten. Je bent bijvoorbeeld niet meer afhankelijk van een sigaret, je reuk en smaak verbeteren en je bespaart veel geld. Stoppen met roken is dus één van de beste beslissingen die je voor jezelf en je omgeving kunt nemen.

START MET STOPPEN

Misschien heb je al eerder geprobeerd te stoppen met roken. Of ben je zelfs al eens voor langere tijd gestopt. Maar bleek het lastig vol te houden. Met de stoppen-met-rokenbegeleiding van ZoHealthy sta je er niet alleen voor.

Na het afronden van programma is 80% van de deelnemers gestopt.

“ Ik voel me veel beter en ik krijg meer lucht. Dit was niet de eerste poging die ik heb gedaan om te stoppen. Maar het is wel voor het eerst dat ik denk dat ik het ga volhouden. ”

John (57 jaar), deelnemer

VOOR WIE?

Iedereen die definitief wil stoppen met roken.

SAMEN MET EEN COACH

Je wordt tijdens het programma begeleid door een stoppen-met-roken coach. Hij of zij is hier speciaal voor opgeleid.

HET PROGRAMMA

Het programma duurt 3 maanden. Kies de begeleiding die bij jou past:

- Groepsbegeleiding
- Individuele begeleiding
- Telefonische begeleiding
- Online begeleiding

UITGEBREIDE ONDERSTEUNING

De begeleiding wordt uitgebreid ondersteund met:

- Informatiebrochure
- Online module
- Nicotinevervangende middelen of medicatie (in overleg met je coach)
- Medicatie op recept (in overleg met je huisarts)

VERGOEDING ZORGVERZEKERING

De kosten voor het programma worden door alle zorgverzekeraars vergoed vanuit de basisverzekering. Deelname heeft geen invloed op je eigen risico.

KWALITEITSPROGRAMMA

ZoHealthy is specialist op het gebied van leefstijl en preventie. Samen met jou willen wij de samenleving gezonder maken. De kwaliteit van de begeleiding staat daarbij voorop. Het programma voldoet aan diverse zorgstandaards. Het is ontwikkeld in samenwerking met de Jellinek Kliniek.

MEER INFO EN AANMELDEN

Je kunt je op 3 manieren aanmelden. Ook voor meer informatie kun je hier terecht:

- Ga naar www.zohealthy.nl.
- Neem contact op met onze stoppen-met-roken coach bij jou in de buurt
- Vraag je huisarts, praktijkondersteuner, verpleegkundige of medisch specialist om je aan te melden.

Nadat we je aanmelding hebben ontvangen, nemen we snel contact met je op voor het inplannen van een intake.

STOPPEN MET ROKEN

- ✓ Betere conditie
- ✓ Meer energie
- ✓ Minder risico op hart- en vaatziekten
- ✓ Minder risico op longziekten en longkanker
- ✓ Goed voor je financiën
- ✓ Reuk -en smaakverbetering

STOPPEN MET ROKEN



Onze stoppen-met-roken coach bij jou in de buurt:



BUITENGEWOON



Bredaseweg 106 • Oosterhout

☎ (0162) 24 77 77 ✉ info@zohealthy.nl

www.zohealthy.nl

uitgave 0724

