

Stoppen met roken?

Doe mee met *Rookvrij! Ook jij?*

Het LUMC zet zich in voor een rookvrije generatie! Daarom helpen wij patiënten die willen stoppen met roken graag.

Wilt u stoppen met roken? En wil dat maar niet lukken? Of heeft u net dat extra zetje nodig? Geef u dan nu op voor de cursus *Rookvrij! Ook jij?*

Wat is het?

Stoppen met roken is erg belangrijk voor uw gezondheid. Maar het is ook moeilijk. Daarom is het fijn als u er niet alleen voor staat.

Met de cursus *Rookvrij! Ook jij?* van Sinefuma gaat u samen met een groep de uitdaging aan. Ook medepatiënten, vrienden en/of familieleden zijn van harte welkom.





Hoe werkt het?

In een paar bijeenkomsten gaat u in groepsverband aan de slag met stoppen met roken. Ervaren trainers helpen u om de eerste moeilijke weken goed door te komen. Wilt u liever niet meedoen in een groep? Telefonische coaching of persoonlijke begeleiding is ook mogelijk.

Laat uw arts of verpleegkundig specialist weten dat u wilt stoppen met roken. Dan schrijven zij u in.

En de resultaten?

Rookvrij! Ook jij? is de meest succesvolle stoppen met roken cursus van Nederland. Maar liefst 82% van de deelnemers is na de cursus rookvrij.

Vergoeding zorgverzekeraar

Bijna alle zorgverzekeraars vergoeden het programma *Rookvrij! Ook jij?* uit de basisverzekering. Ook medicatie of nicotinevervangers worden vergoed. Het is goed om te checken of uw eigen risico wordt aangesproken.

Over Sinefuma

Het LUMC maakt gebruik van de stoppen met roken cursus van Sinefuma. Sinefuma is een specialist op het gebied van stoppen met roken en heeft jarenlange ervaring met het begeleiden van mensen.

**Wilt u stoppen met roken? Laat dit dan weten
aan uw arts of verpleegkundig specialist.
Dan schrijven zij u in.**



MEER WETEN?

Vraag uw arts of verpleegkundig
specialist of ga naar
www.rookvrijookjij.nl/lumc