

Stoppen met roken?

Doe mee met *Rookvrij! Ook jij?*

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

Wil je stoppen met roken? En wil dat maar niet lukken? Of heb je net dat extra zetje nodig? Geef je dan nu op voor de cursus Rookvrij! Ook jij?.

Wat is het?

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

Met de cursus Rookvrij! Ook jij? van Sinefuma ga je samen met een groep lotgenoten de uitdaging aan. Ook collega's, studiegenoten, vrienden en/of familieleden zijn van harte welkom. .





Hoe werkt het?

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

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 jouw 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.

**Wil je stoppen met roken?
Schrijf je dan nu in voor de cursus
van Sinefuma op www.sinefuma.nl/lumc.**



MEER WETEN?

Kijk op Albinusnet of ga naar
www.rookvrijookjij.nl/lumc