

Toelichting vormen van ondersteuning

(online)zelfhulp

Er zijn verschillende zelfhulpmaterialen die kunnen helpen bij een stoppoging:

- Zelfhulpmaterialen bevatten informatie over de voor- en nadelen van roken en bieden handvatten voor een gestructureerde aanpak om te stoppen met roken.
- Er zijn vormen waarin de informatie voor alle rokers hetzelfde is (bijv. zelfhulpgidsen), tot "op maat" adviezen, toegesneden op de individuele roker. Deze bestaan bijvoorbeeld in de vorm van e-mail ondersteuning of interactieve websites.
- Voorbeelden van zelfhulpmaterialen zijn de brochure "Willen en kunnen" van Stivoro, de StopSite.nl en stop-hulp.nl (voor verzekerden bij Menzis).

Telefonische coaching

Telefonische coaching bestaat uit (minimaal) zeven telefonische begeleidingsgesprekken met een coach, volgens een vast stappenplan. De telefonische coach heeft hiervoor een speciale opleiding gevolgd. De telefonische begeleiding duurt ongeveer 3 maanden. Via de telefoon krijgt u begeleiding bij het stoppen met roken. De gesprekken gaan over ontwenningverschijnselen, motivatie, verleidelijke situaties en trek. De coach spreekt steeds van tevoren een tijd af voor de telefoongesprekken.

Persoonlijk begeleiding

Persoonlijke begeleiding bestaat uit minimaal 4 face-to-face gesprekken met een zorgverlener over een langere periode. Hij of zij geeft begeleiding bij het stoppen en bij het volhouden, volgens een vast stappenplan. De gesprekken gaan over voor- en nadelen van roken en stoppen, moeilijke momenten, het prikken van een datum, het voorbereiden en het volhouden van het stoppen. Daarnaast kan een deel van de begeleiding ook op afstand worden gegeven, zoals per telefoon of via de chat. De zorgverlener kan bijvoorbeeld een huisarts, praktijkondersteuner, apotheker, (long)verpleegkundige of gedragstherapeut zijn.

Groepstraining

Pakje Kans

De groepstraining Pakje Kans bestaat uit negen groepsbijeenkomsten. In de bijeenkomsten staat het leren om te stoppen met roken centraal. De trainer en de andere deelnemers geven elkaar steun bij het stoppen. Ook wordt er informatie en advies gegeven over eventueel te gebruiken nicotinevervangende middelen of farmacologische ondersteuning.

Rookvrij! Ook jij?

De groepstraining Rookvrij! Ook jij? bestaat uit groepsbijeenkomsten. Tijdens deze bijeenkomsten staan het stoppen in groepsverband en het gebruik van nicotinevervangers of medicijnen op recept centraal.

Groepstraining SMR zwanger vrouwen

De training is een intensieve behandeling voor zwangere vrouwen die willen stoppen met roken. De training helpt om te stoppen en gestopt te blijven met roken. De training voor stoppen met roken wordt bij Jellinek in een groep gegeven, onder leiding van een ervaren psycholoog.

Leefstijltraining in verslavingszorg

Roken is een verslaving. Daarom kunt u ook in de verslavingszorg terecht voor begeleiding. Zo is er een intensieve groepstraining. Deze training is voor mensen die meer dan één pakje sigaretten per dag roken. En die al vaker een stoppoging hebben gedaan. De intensieve groepstraining is ook bedoeld voor mensen met een ziekte waarbij stoppen dwingend geadviseerd is. Het gaat dan bijvoorbeeld om rokers met hart- en vaatziekten, longziekten of diabetes.