

Individuele interventies

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. En over het gebruik van farmacologische hulpmiddelen. Gebruik van niet bewezen effectieve hulpmethoden wordt in de begeleiding niet aanbevolen. Uw coach spreekt steeds van tevoren een tijd af voor de telefoongesprekken.

Persoonlijke begeleiding

Persoonlijke Begeleiding bestaat uit minimaal 4 face-to-facegesprekken van minimaal 10 minuten met een zorgverlener over een langere periode. Hij of zij geeft begeleiding bij het stoppen en bij het volhouden, volgens een vast, bewezen effectief, stappenplan in lijn met de richtlijn Behandeling van tabaksverslaving, de Zorgstandaard Tabaksverslaving 2019 of de NHG-standaard stoppen met roken. 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 en het gebruik van farmacologische hulpmiddelen. Gebruik van niet bewezen effectieve hulpmethoden wordt in de begeleiding niet aanbevolen. Een deel van de begeleiding kan 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.

Rookvrij met E-health en M-health

Rookvrij met e-health/m-health, een interventie op maat voor tabaksverslaving. Een volledig gepersonaliseerde internet- en mobiele telefoon interventie bestaande uit individuele en/of groepssessies. De interventie biedt 24/7 online en offline ondersteuning met behulp van een e-coach via het internet of de mobiele telefoon en bestaat uit individuele of groepssessies. De interventie duurt 3 maanden en omvat gepersonaliseerde, motiverende berichten en online gedragsondersteuning voor tabaksverslaving. Het biedt een interactief, gepersonaliseerd en gestructureerd stopplan onder deskundige begeleiding van een stopcoach waarbij aanvullend individuele(telefonisch/videobellen) of groepssessies online gereserveerd en geboekt kunnen worden.

Voor meer informatie: www.ilifecoach.nl

Rookvrij zwanger met E-health en M-health

Rookvrij Zwanger, een interventie op maat voor tabaksverslaving. Een interventie op maat voor behandeling van tabaksverslaving bij zwangere vrouwen of vrouwen met een kinderwens. De interventie biedt 24/7 online en offline ondersteuning met behulp van een deskundige coach via het internet en de mobiele telefoon. De interventie duurt 3 maanden en omvat gepersonaliseerde, motiverende berichten en deskundige gedragsondersteuning. Het biedt een interactief, gepersonaliseerd en gestructureerd stopplan waarbij aanvullend individuele(telefonisch/videobellen) of groepssessies met andere zwangere vrouwen online gereserveerd en geboekt kunnen worden.

Voor meer informatie: www.ilifecoach.nl

Groepsgerichte interventies

V-mis Training door Trimbos Instituut

De V-MIS is een stoppen-met-rokeninterventie om zwangere vrouwen en hun partners te begeleiden bij het stoppen met roken. In de V-MIS training krijgen verloskundigen en gynaecologen meer informatie over de gevolgen van roken tijdens de zwangerschap, over verslaving en stoppen met roken. Ook leert u werken met het stappenplan van de V-MIS en worden gespreksvaardigheden geoefend door middel van rollenspellen.

Voor meer informatie: www.rokeninfo.nl

Rook-Vrij Vitaal Leven door Stichting Vitaal op Weg

Stichting Vitaal op Weg (VoW) organiseert in de Achterhoek groepstrainingen om te stoppen met roken. De groepstraining is gebaseerd op de 'Pakje Kans training' en wordt verzorgd door en wordt verzorgd door een gecertificeerd begeleider. Specifiek kenmerk van deze groepstraining is de multidisciplinaire aanpak. Een diëtist en bewegingsagoog completeren het begeleidingsteam. Gedurende de groepstraining leert de deelnemer technieken hoe het stoppen met roken vol te houden, hoe om te gaan met moeilijke momenten en het herkennen van valkuilen. Indien noodzakelijk kunnen nicotine vervangende middelen of geneesmiddelen worden ingezet. De deelnemer wordt in voorkomende gevallen naar de huisarts verwezen. Het uitwisselen van ervaringen van de andere deelnemers werkt stimulerend en motiverend. Andere zaken die tijdens de training aan de orde komen zijn: omgaan met stress en emoties, loyaliteit van de omgeving, gewichtsbeheersing, beweging en ontspanning. Het onderwerp 'gewichtsbeheersing' en gezonde voeding wordt tijdens de groepstraining besproken door een diëtist. Bewegen en ontspanning, een vast onderdeel van elke bijeenkomst, wordt verzorgd door de bewegingsagoog.

De groepstraining bestaat uit 7 bijeenkomsten. De eerste 6 bijeenkomsten vinden plaats in een tijdsbestek van 3 maanden. De zevende bijeenkomst vindt 9 maanden na aanvang van de training plaats.

Voor meer informatie: www.stichtingvitaalopweg.nl

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.

Voor meer informatie: www.psymind.nl

Rookvrij en Fitter

Rookvrij en Fitter is een stoppen met roken interventie gebaseerd op Cognitieve Gedragstherapie tezamen met Impulscontrole in een actieve lifestyle / bewegingssetting. Het omvat een individuele Intake en intensieve sessie, 6 actieve Groepsthema sessies, 3 actieve begeleide buitensessies, evaluatie, wekelijkse begeleide Fresh Air Walks gedurende 12 maanden, onafhankelijke terugval controle op de 3e, 6e en 12e maand. Een Sportmedisch Advies is op indicatie onderdeel van de interventie, inclusief een vervolgadvis inzake sport en bewegen.

De Intake wordt verzorgd met mogelijkheid tot second opinion door sportartsen van het CWZ ziekenhuis te Nijmegen. Doelstelling is een blijvende gedragsverandering, zowel ten aanzien van het stoppen met roken als ten aanzien van een gezonde leefstijl.

Zie voor meer informatie: www.rookvrijenfitter.nl

Rookvrij! Ook jij?

De groepstraining 'Rookvrij! Ook jij?' van SineFuma bestaat uit zeven groepsbijeenkomsten. Tijdens deze bijeenkomsten staan het samen stoppen in groepsverband en het gebruik van nicotinevervangers of medicijnen op recept centraal. 'Rookvrij! Ook jij?' wordt o.a. aangeboden via zorggroepen, huisartsen, ziekenhuizen en binnen bedrijven voor het eigen personeel.

Voor meer informatie: www.rookvrijookjij.nl

Voel je Vrij! Stoppen met roken & leefstijltraining

In 10 weken zijn er 7 bijeenkomsten, in de 12e week een evaluatie per email. Naast stoppen met roken wordt aandacht besteed aan leefstijl en gedragsverandering. Iedere deelnemer krijgt een 'maatje' uit de groep, waardoor extra steun gegeven en gekregen kan worden.

Voor meer informatie: www.momentumtraining.nl

Voel je Vrij! Stoppen met roken & leefstijltraining GGZ

Voel je Vrij! Stoppen met roken & leefstijltraining GGZ Een groepstraining waar cliënten én GGZ medewerkers samen in een groep gaan stoppen met roken. Het is een intensief traject bestaande uit 10 trainingbijeenkomsten en 9 supportbijeenkomsten gedurende 19 weken. De psychiater wordt nauw betrokken bij de behandeling van de cliënten.

Voor meer informatie: www.momentumtraining.nl

WeQuit stoppen met roken

WeQuit helpt cliënten om te stoppen met roken in 6 videosessies vanuit huis, vergoed door de zorgverzekeraar. De sessies vinden plaats op een tijdstip dat jou uitkomt en staan onder begeleiding van één van onze ervaren psychologen. Je kunt kiezen voor groepssessies of een individueel traject. Indien je tijdens ons programma gebruik maakt van ondersteunende medicatie, wordt deze ook door de zorgverzekering vergoed. Na afronding van het traject kun je blijven deelnemen aan open groepen onder begeleiding van een psycholoog om ervoor te zorgen dat je duurzaam gestopt blijft.

Voor meer informatie: www.wequit.nl

Wil je meer lucht in je leven? Stop met roken!

Een maatwerk coachings- en trainingsprogramma voor mensen die meer hulp nodig hebben om blijvend te stoppen met roken. Wij werken met leerdoelen. Naast psycho-educatie staat het veranderen van gedrag, ontwikkelen van vaardigheden om met lastige situaties om te gaan (coping) en leefstijl centraal. Het programma bestaat uit 7 contactmomenten en 3 extra bij lastige situaties in het begeleidingsjaar. De nadruk ligt op het psychische aspect, met een á la carte menu waarbij diverse onderwerpen aan bod komen, zoals stresspreventie, slapen, leefstijl en zelfcontrole maatregelen.

Rookvrij met E-health en M-health

Rookvrij met e-health/m-health, een interventie op maat voor tabaksverslaving. Een volledig gepersonaliseerde internet- en mobiele telefoon interventie bestaande uit individuele en/of groepssessies. De interventie biedt 24/7 online en offline ondersteuning met behulp van een e-coach via het internet of de mobiele telefoon en bestaat uit individuele of groepssessies. De interventie duurt 3 maanden en omvat gepersonaliseerde, motiverende berichten en online gedragsondersteuning voor tabaksverslaving. Het biedt een interactief, gepersonaliseerd en gestructureerd stopplan onder deskundige begeleiding van een stopcoach waarbij aanvullend individuele (telefonisch/videobellen) of groepssessies online gereserveerd en geboekt kunnen worden.

Voor meer informatie: www.ilifecoach.nl

Rookvrij zwanger met E-health en M-health

Rookvrij Zwanger, een interventie op maat voor tabaksverslaving. Een interventie op maat voor behandeling van tabaksverslaving bij zwangere vrouwen of vrouwen met een kinderswangerschap. De interventie biedt 24/7 online en offline ondersteuning met behulp van een deskundige coach via het internet en de mobiele telefoon. De interventie duurt 3 maanden en omvat gepersonaliseerde, motiverende berichten en deskundige gedragsondersteuning. Het biedt een interactief, gepersonaliseerd en gestructureerd stopplan waarbij aanvullend individuele (telefonisch/videobellen) of groepssessies met andere zwangere vrouwen online gereserveerd en geboekt kunnen worden.

Voor meer informatie: www.ilifecoach.nl