

Stoppen met roken hulp in Zaanstreek-Waterland

Zelfhulp

U kunt online via verschillende aanbieders zelf stoppen met roken. Op deze websites vindt u allerlei handige informatie en tips om uw stoppoging te laten slagen.

De stopsite

Voor iedereen die zelfstandig wil stoppen met roken of zelf naar de juiste hulp wilt zoeken.
www.destopsite.nl

Ik stop nu

Voor iedereen die zelfstandig wil stoppen met roken of zelf naar de juiste hulp wilt zoeken.
www.ikstopnu.nl

Trimbos Instituut

Voor (ex-)kankerpatiënten en alle andere rokers die zelfstandig willen stoppen met roken.
www.mijnkoersroken.nl

Jellinek

Voor iedereen die geen ernstig tabaksprobleem heeft en zelfstandig wil stoppen met roken.
www.zelfhulptabak.nl

Nu Stoppen met Roken

Voor iedereen die zelfstandig wil stoppen met roken en opzoek is naar de juiste informatie en hulp.
www.nustoppenmetroken.nl

Thuisarts – Stoppen met roken

Voor iedereen die zelfstandig wil stoppen met roken en opzoek is naar de juiste informatie en hulp.
www.thuisarts.nl

PUUR rookvrij – Rijksoverheid

Voor iedereen die zelfstandig wil stoppen met roken en opzoek is naar de juiste informatie en hulp.
www.puurrookvrij.nl

Begeleiding

Persoonlijke coaching

U heeft een aantal ontmoeting met een coach die u begeleidt bij het stoppen met roken. Een deel van de persoonlijke begeleiding kan via de telefoon of via internet verlopen.

Huisarts / POH

Uw huisarts of praktijkondersteuner kan u helpen bij het stoppen met roken of doorverwijzen naar de juiste hulp. Maak hiervoor een afspraak bij uw huisarts.

Rookstoppoli Zaans Medisch Centrum

De rookstop polikliniek in Zaandam begeleidt u bij het stoppen met roken. U heeft hiervoor een verwijzing nodig van uw huisarts en/of longarts.
www.zaansmedischcentrum.nl

Brijder behandeling

U kunt alleen stopbegeleiding krijgen bij Brijder als u hier ook voor een andere verslaving onder behandeling bent.
www.brijder.nl

Rookvrij en fitter

In deze cursus combineert u stoppen met roken met beweging, voeding en ontspanning. U kunt deze cursus volgen in Purmerend. Aanmelden voor de cursus kan [hier](#).

www.rookvrijenfitter.nl

Rookvrij en blij

U krijgt intensieve begeleiding van een stopcoach in uw eigen regio om in 30 dagen te stoppen met roken. Rookvrij en blij begeleidt ook zwangere vrouwen/aanstaande ouders.

www.rookvrijenblij.nl

Telefonische en digitale coaching

U heeft een aantal weken achter elkaar telefoongesprekken of gespreken via beeldbellen met een coach die u van het roken af helpt.

Smoke Free

Voor iedereen die wilt stoppen met roken aan de hand van telefonische coaching.

www.smokefree.nl

SineFuma

Voor iedereen die wilt stoppen met roken aan de hand van telefonische of online coaching. SineFuma heeft ook begeleiding speciaal voor zwangere vrouwen.

www.rookvrijookjij.nl

Trimbos Instituut – Rookvrije Ouders

Voor aanstaande ouders die willen stoppen met roken aan de hand van telefonische coaching.

www.rokeninfo.nl

I Life Coach

Voor iedereen die wilt stoppen met roken aan de hand van telefonische of online coaching. I Life Coach heeft ook begeleiding speciaal voor zwangere vrouwen (en partners).

www.ilifecoach.nl

Ik Stop Nu – Gratis Stoplijn

U kunt de Stoplijn gratis bellen als u hulp wilt bij het stoppen met roken, als u een moeilijk moment heeft tijdens het stoppen of als u vragen heeft over het helpen anderen bij het stoppen met roken.

De Stoplijn is iedere werkdag bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur via **0800 – 1995**

Luchtsignaal

Voor iedereen die in drie maanden wilt stoppen met roken aan de hand van telefonische coaching.

www.luchtsignaal.nl

Momentum – Voel je Vrij!

Voor iedereen die wilt stoppen met roken aan de hand van online individuele coaching.

www.momentumtraining.nl

WeQuit

Voor iedereen die wilt stoppen met roken aan de hand van online individuele coaching.

www.wequit.nl

Quiddy – Trimbos

Voor jongeren en jongvolwassenen tussen de 16 en 25 jaar die zelfstandig willen stoppen met roken aan de hand van een mobiele app met tips en ondersteuning.

www.quiddy.nl

Groepstraining

Groepstrainingen bestaan uit een aantal bijeenkomsten waarbij u samen met andere deelnemers stopt met roken. Door samen te stoppen kun u van elkaar leren en elkaar ondersteunen. Dit maakt het stoppen makkelijker.

Momentum – Voel je Vrij!

Voor iedereen die wilt stoppen met roken aan de hand van online groepscoaching. Momentum heeft ook stoppen-met-roken begeleiding voor bedrijven.

www.momentumtraining.nl

WeQuit

Voor iedereen die wilt stoppen met roken aan de hand van online groepscoaching.

www.wequit.nl

Rookvrij en blij

Samen met andere deelnemers wordt u begeleid door een stopcoach bij het stoppen met roken in uw eigen regio.

www.rookvrijenblij.nl