

Stoppen met roken hulp in Zaanstreek-Waterland

Ikstopnu.nl

Dé onafhankelijke website over stoppen met roken. Hier vindt u alle informatie over stoppen met roken, stophulp in de buurt en tips om uw stoppoging te laten slagen. Voor iedereen die zelfstandig wil stoppen met roken of zelf naar de juiste hulp wilt zoeken.

www.ikstopnu.nl

Ik stop nu - Jongvolwassenen

Voor jongvolwassen die zelfstandig wil stoppen met roken of zelf naar de juiste hulp willen zoeken.

www.jongvolwassenen.ikstopnu.nl

Begeleiding (in de regio)

Persoonlijke coaching

U heeft een aantal ontmoetingen 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. (Assendelft)

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. (Zaandam)

www.rookvrijenblij.nl

Telefonische en digitale coaching

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

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](tel:0800-1995).

Rookvrije Ouders

Voor aanstaande ouders die willen stoppen met roken aan de hand van telefonische coaching. (Trimbos Instituut)

www.ikstopnu.nl/rookvrijeouders

Quiddy

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. (Trimbos Instituut)

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.

Rookvrij! Ook jij? (Sinefuma)

Voor iedereen die wilt stoppen met roken aan de hand van groepscoaching, online of op locatie (in Zaans Medisch Centrum, Zaandam).

www.rookvrijookjij.nl

Rookvrij en Fitter

Voor iedereen die wilt stoppen met roken aan de hand van groepscoaching (in Assendelft).

www.rookvrijenfitter.nl

Rookvrij en Blij

Voor iedereen die wilt stoppen met roken aan de hand van groepscoaching (in Zaandam).

www.rookvrijenblij.nl