

Voor cliënten

STOPPEN MET ROKEN





VINDT U HET MOEILIK OM TE STOPPEN MET ROKEN?

Heeft u al meerdere pogingen gedaan maar lukt het u simpelweg niet? U bent niet de enige. Vaak is het moeilijk om deze verslaving zelf weer onder controle te krijgen. Het wordt makkelijker wanneer u met iemand praat die u begrijpt en beschikt over professionele kennis en ervaring op dit gebied.

Steuntje in de rug

VNN biedt u een steuntje in de rug. Wij zijn specialist in het behandelen van verslaving zoals bijvoorbeeld roken. Gesprekken met één van onze professionals kunnen eventueel ondersteund worden met medicatie en nicotinepleisters (op voorschrift van een arts van VNN of uw eigen huisarts). 24 uur na het stoppen met roken treden er al effecten op in uw lichaam. Het is nooit te laat!

Waarom stoppen met roken?

De lichamelijke gevolgen van roken zijn ernstig. Naast kans op longkanker heeft u eerder kans om andere vormen van kanker te krijgen, meer kans op hart- en vaatziekten, COPD en worden bijna alle organen aangetast. Roken is bovendien ook schadelijk voor de gezondheid van mensen in uw omgeving. Maar stoppen met roken levert niet alleen gezondheidsvoordelen op. Overige voordelen van stoppen met roken zijn:

- U voelt zich fitter.
- U proeft en ruikt beter.
- U bespaart geld.
- U hoeft niet meer in weer en wind buiten te roken.

Zwanger of ondergaat u binnenkort een operatie?

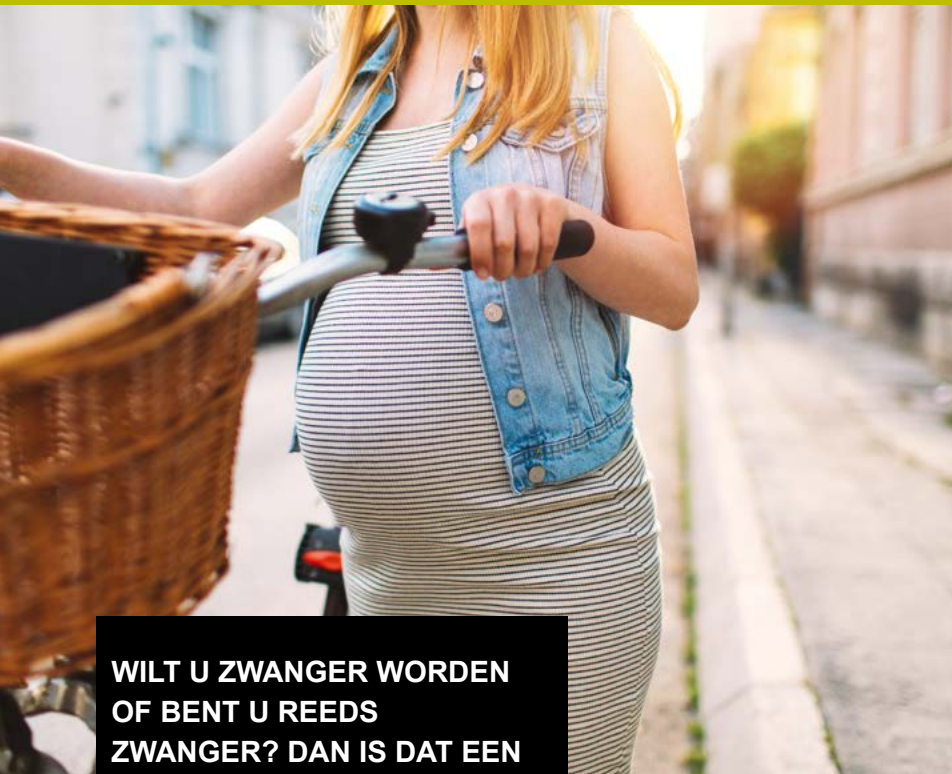
Wilt u zwanger worden, bent u reeds zwanger of ondergaat u binnenkort een operatie? Dan is dat een extra reden om te stoppen met roken. Ook dan biedt VNN een steuntje in de rug!

Moeilijke momenten herkennen

De professionals van VNN zijn deskundig en staan u bij in moeilijke momenten. De hulp van VNN ziet er als volgt uit:

- **Samen uw behandeling bepalen**
U krijgt een aantal gesprekken met een professional van VNN. De hoeveelheid gesprekken hangt af van uw vraag en problematiek. In overleg met de professional bepaalt u uw behandeling. Gedurende de behandeling wordt er gewerkt met een trainingsboek met onder andere praktische adviezen voor het onder controle houden van uw gebruik en tips voor moeilijke situaties. Tevens leert u uw momenten van 'trek' herkennen; met onze hulp leert u om beter met deze momenten om te gaan.





**WILT U ZWANGER WORDEN
OF BENT U REEDS
ZWANGER? DAN IS DAT EEN
EXTRA REDEN OM TE
STOPPEN MET ROKEN.**

- **Hulp op specifieke
aandachtsgebieden**

Tijdens de gesprekken krijgt u hulp op specifieke aandachtsgebieden zoals bijvoorbeeld uw relatie. Als u last heeft van angst of depressieve klachten wordt hier ook aandacht aan besteed.

- **Individueel of in groepsvorm**

De gesprekken kunnen individueel of in groepsvorm plaatsvinden (afhankelijk van uw persoonlijke voorkeur; u kunt baat hebben bij het

delen met en leren van anderen).

Indien u dit wenst kan uw partner of familielid bij bepaalde gesprekken aanwezig zijn.

- **Online behandeling mogelijk**

U kunt uw programma desgewenst ook deels online volgen. U krijgt dan toegang tot ons online behandelprogramma met onder andere online oefeningen.

Hulp op diverse locaties

Bij VNN kunt u rekenen op hulp van professionals op diverse locaties in Noord-Nederland. Op vnn.nl vindt u een overzicht van onze locaties.

Verwijzing van een huisarts

Uw huisarts kan u aanmelden bij VNN waarna wij contact met u opnemen voor het plannen van een intake-gesprek. Uw huisarts kan u ook een verwijfsbrief meegeven zodat u zich zelf bij ons kunt aanmelden via telefoonnummer 088 234 34 34.

Wilt u zich graag aanmelden bij VNN maar vindt u het moeilijk om naar uw eigen huisarts te stappen voor een verwijzing? Neem dan contact met ons op via telefoonnummer 088 234 34 34. Dan zoeken we samen naar een oplossing.

**24 UUR NA HET STOPPEN
MET ROKEN TREDEN ER
AL EFFECTEN OP
IN UW LICHAAM. HET IS
NOOIT TE LAAT!**

Kosten vergoed vanuit basisverzekering

De kosten worden vergoed vanuit de basisverzekering. Voor zorgkosten uit de basisverzekering geldt een eigen risico. Dat is het bedrag aan zorgkosten dat u per jaar eerst zelf moet betalen voordat uw zorgverzekeraar zorgkosten vergoedt.

VNN is partner in Alliantie Nederland Rookvrij en is ingeschreven in het kwaliteitsregister Stoppen met Roken (een lijst van gekwalificeerde stoppen-met-roken begeleiders).

Meer informatie?

Neem gerust en vrijblijvend contact op voor hulp, advies of meer informatie via telefoonnummer 088 234 34 34.

U kunt ook onze website bezoeken

VNN.NL

