



Aanmelden?

Wilt u zich aanmelden of een vrijblijvend gesprek? Vul het contactformulier in via rondomleefstijl.nl/aanmelden-stoppen-met-roken of scan de QR-code hiernaast. Wij nemen zo snel mogelijk contact met u op.



U kunt zich aanmelden met of zonder verwijzing van uw huisarts.

Samen de zorg verbeteren

Bij Rndom Leefstijl maken we gebruik van verschillende vragenlijsten. Deze gaan onder andere over hoe u zich voelt, uw leefstijl en uw slaapkwaliteit. Daarnaast is er een vragenlijst die specifiek gericht is op uw ervaring met de coaching. Meer informatie over deze vragenlijsten vindt u op rondomleefstijl.nl/samen-de-zorg-verbeteren.

Hergebruik van medische gegevens voor medisch wetenschappelijk onderzoek

Wanneer u een afspraak heeft bij ons, verzamelen wij medische gegevens om u de best mogelijke zorg te kunnen bieden. Deze gegevens worden veilig opgeslagen in uw elektronisch cliëntendossier. Onder bepaalde voorwaarden mogen wij deze gegevens hergebruiken voor wetenschappelijk onderzoek. Als u dit niet wilt, kunt u hiertegen bezwaar maken. Als u meer informatie hierover wilt, of de voorwaarden wilt bekijken, verwijzen we u naar onze website rondomleefstijl.nl/hergebruik-medische-gegevens.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bekijk rondomleefstijl.nl, scan de QR-code hiernaast of neem contact op via 088-1180523 of info@rondomleefstijl.nl.



Rndom Leefstijl

Rndom Leefstijl is onderdeel van Rndom. Rndom laat mensen lekkerder door het leven lopen. Lekker lopen gaat bij ons niet alleen over fysiek bewegen, maar ook over de vrijheid om voluit te kunnen leven, sporten en werken. Kortom, kunnen meedoen in de maatschappij. Wij zetten ons in om fysieke en mentale ondersteuning voor iedereen bereikbaar te maken.

Rndom[®]
Het leven loopt lekkerder.

Het leven loopt lekkerder.

Rndom[®]
Het leven loopt lekkerder.



**Stoppen met
rokenprogramma**

Rndom[®]
Leefstijl.

Stoppen met rokenprogramma

Wilt u stoppen met roken, maar lukt dat niet alleen? Ons Stoppen met rokenprogramma helpt u stap voor stap om te stoppen met roken. U krijgt begeleiding van een ervaren coach. De coach motiveert u en geeft tips. Ook leert u hoe u kunt omgaan met moeilijke momenten en verleiding.

Zo ziet het programma eruit



- Intakegesprek om uw rookgedrag, motivatie en persoonlijke doelen te bespreken.
- Coachgesprekken (3 gesprekken van 20 minuten) met persoonlijke begeleiding.
- Telefoongesprekken (4 keer 10 minuten) voor extra ondersteuning.

Tijdens en na het programma krijgt u hulp via de Random app. Ook nemen wij contact met u op na 1, 3, 6 en 12 maanden. Zo helpen wij u om niet opnieuw te gaan roken.

U kunt het programma ook **online volgen**. U heeft dan videogesprekken en telefoongesprekken met uw coach. Zo kunt u vanuit huis deelnemen, op momenten die voor u uitkomen.



Wat kunt u van het programma verwachten?

Tijdens het programma krijgt u hulp bij alle stappen die nodig zijn om te stoppen met roken. U leert hoe u kunt omgaan met verleiding. Ook leert u gemotiveerd te blijven en niet opnieuw te gaan roken. De coach helpt u ook om persoonlijke doelen op te stellen. Daarnaast krijgt u toegang tot een app met extra informatie, tips en opdrachten. Zo staat u er nooit alleen voor en gaat u stap voor stap vooruit.

Hoe ziet een coachgesprek eruit?

Tijdens het gesprek bespreekt u samen met de coach hoe het gaat met het stoppen met roken. U praat over moeilijke momenten, uitdagingen en successen. Samen kijkt u hoe u problemen kunt oplossen. De coach geeft tips, helpt u uw doelen bij te stellen en stimuleert u om vol te houden. Het is een persoonlijk gesprek waarin u centraal staat en waarin u samen werkt aan uw succes.

Hoe ziet het telefonische contact eruit?

Tijdens de korte telefoongesprekken van ongeveer 10 minuten krijgt u extra steun. De coach vraagt hoe het gaat, bespreekt mogelijke problemen en helpt bij dingen waar u tegenaan loopt.

Wat kunt u niet verwachten van het programma?

Het programma helpt u om te stoppen met roken. Het programma geeft geen garantie dat u voor altijd stopt. U blijft zelf verantwoordelijk voor uw rookgedrag. Wij helpen u wel met hulpmiddelen en tips om de kans op succes te vergroten. Medicatie, zoals nicotinevervangende middelen of voorgeschreven medicijnen, kan daarbij helpen. Deze werken het best in combinatie met coaching en begeleiding.

Medicatie en hulpmiddelen

Tijdens het programma kunt u gebruikmaken van medicatie en nicotinevervangende middelen. Deze kunnen u ondersteunen bij het stoppen met roken. Denk bijvoorbeeld aan nicotinepleisters, kauwgom of medicijnen. Als u het programma volgt, worden deze hulpmiddelen in veel gevallen tot 3 maanden vergoed vanuit de basisverzekering. Vraag bij uw zorgverzekeraar na hoe dit voor u geregeld is.

Tijdens het intakegesprek bespreken we samen welke mogelijkheden er zijn. Zo kunt u, samen met uw coach en huisarts, een keuze maken die bij u past.



Wordt het programma vergoed?

Het Stoppen met rokenprogramma wordt in veel gevallen volledig vergoed vanuit de basisverzekering. U kunt bij uw zorgverzekeraar navragen hoe dit voor u is geregeld. Kijk op onze website randonmleefstijl.nl/vergoedingen-stoppen-met-rokenprogramma voor meer informatie over de vergoedingen van het Stoppen met rokenprogramma.

Houd uw gezonde leefstijl beter vol met onze gratis leefstijlapp

Uw digitale buddy voor een gezonder leven!

Bij de leefstijlprogramma's van Randonm Leefstijl krijgt u gratis toegang tot de Random app. Een digitale buddy die u helpt gezonder te leven tijdens en na uw leefstijltraject. Met persoonlijke coaching via de chat en een leefstijlcommunity waarin u samen met andere deelnemers werkt aan uw leefstijl.



Meer info?