



Sinds 2008 verzorgt SineFuma stoppen met roken begeleiding. Deze begeleiding is bekend onder de naam 'Rookvrij! Ook jij?' en is geschikt voor iedere roker die gemotiveerd is om te stoppen met roken en hierbij graag ondersteuning heeft van een professional.

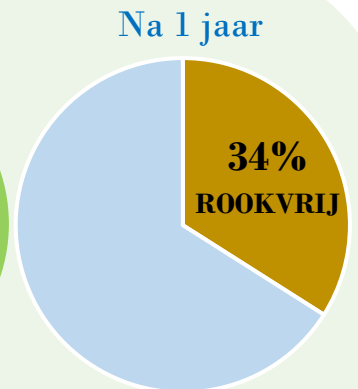
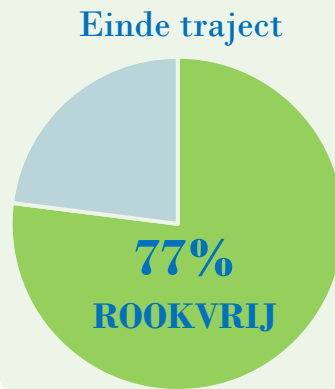
De 'Rookvrij! Ook jij?' **groepstraining** bestaat uit zeven bijeenkomsten van anderhalf uur. De eerste twee bijeenkomsten staan in het teken van het voorbereiden op het stoppen. In de derde bijeenkomst is de stopdatum en wordt als groep gestopt met roken. Tijdens de vier laatste bijeenkomsten worden de deelnemers begeleid om het stoppen met roken vol te houden.

De 'Rookvrij! Ook jij?' **persoonlijke (telefonische) begeleiding** bestaat uit 6 gesprekken van 20 tot 30 minuten. Tijdens de eerste 2 gesprekken wordt de deelnemer voorbereid op het stopmoment, waarna de deelnemer na het stopmoment nog 4 ondersteunende gesprekken heeft met de trainer.

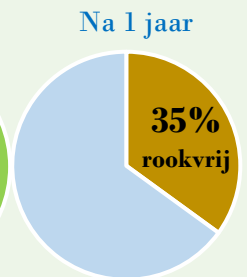
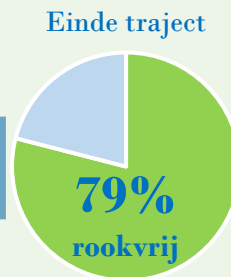
Voor zwangeren hebben wij sinds enige jaren de 'Rookvrij! Allebei?' begeleiding: **telefonische coaching speciaal voor zwangeren**.

SineFuma richt zich in haar begeleiding op gedragsverandering (o.a. via motiverende gespreksvoering en progressiegericht coachen) in combinatie met farmacologische ondersteuning (medicatie of nicotinevervangende middelen). Dit wordt via het matched care principe gedaan, waarbij niemand wordt verplicht om een hulpmiddel te gebruiken.

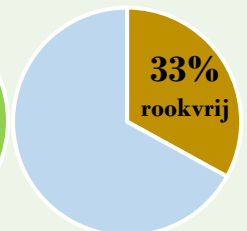
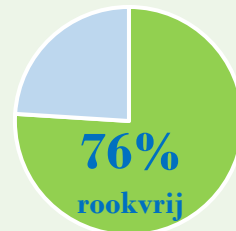
Deze rapportage geeft een transparant beeld van de behaalde resultaten en een inzicht in onze doelgroep over het jaar 2018.



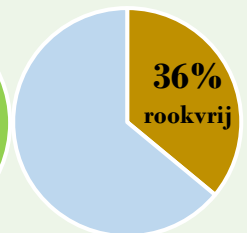
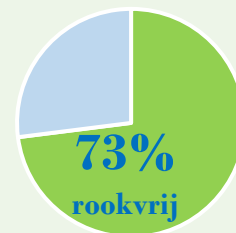
Groepstraining



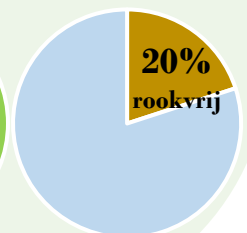
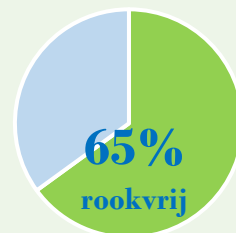
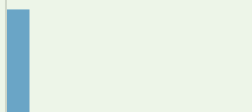
Telefonische coaching



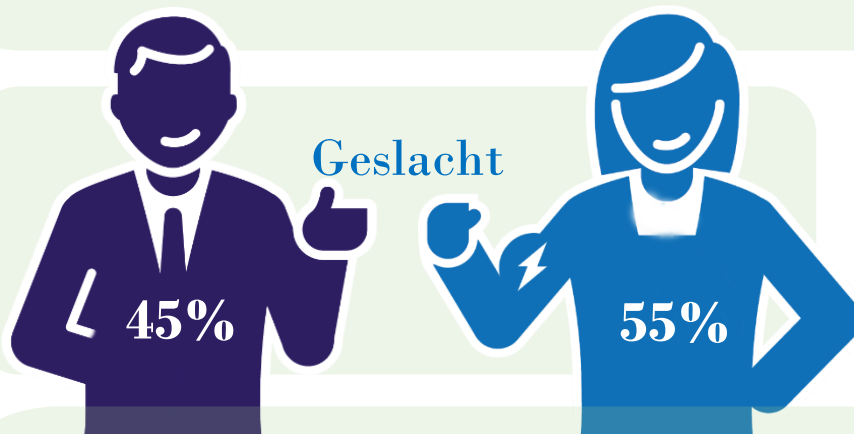
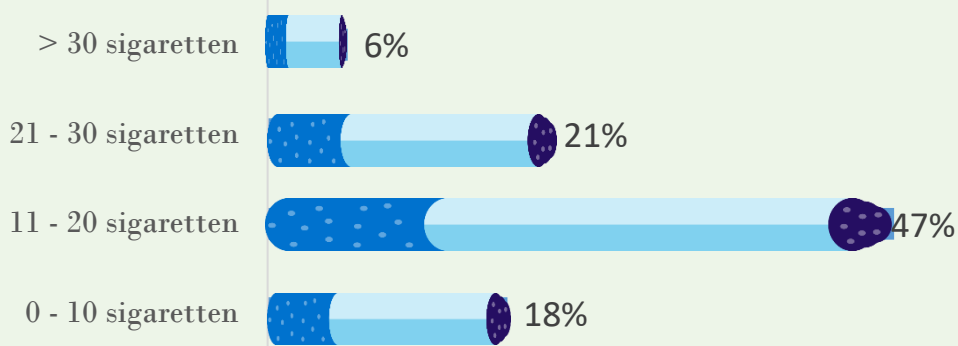
Persoonlijke begeleiding



Rookvrij Allebei
(zwanteren)



Gemiddeld aantal sigaretten per dag



Veel voorkomende aandoeningen

