

Schema 1: Middelen die goed onderzocht zijn én die werken

Hoe heet het?	Wat is het?	Wat kost het?	Wat moet ik doen?	Waar krijg ik meer informatie?
StopBrochure "Willen en Kunnen"	Stoppen-met-rokeninformatie en tips in een brochure.	Gratis	U leest informatie en tips: 20 minuten.	www.stivoro.nl/brochure
StopGesprek	Stoppen met roken met hulp van een telefonische coach van STIVORO	€ 0,10/min	U voert 1 gesprek van 10 minuten.	www.stivoro.nl/stopgesprek 0900-9390 (€ 0,10/min)
Online StopAdvies	Stoppen-met-rokenadvies speciaal voor u op internet.	Gratis	U vult een vragenlijst in: 20 minuten. U krijgt dan een advies dat speciaal voor u is. U leest het advies: 20 minuten.	www.stivoro.nl/onlinestopadvies 0900-9390 (€ 0,10/min)
Online StopAdvies voor vrouwen die zwanger zijn	Stoppen-met-rokenadvies speciaal voor u op internet.	Gratis	U vult een vragenlijst in: 20 minuten. U krijgt dan een advies dat speciaal voor u is. U leest het advies: 20 minuten.	www.stivoro.nl/zwangerschap 0900-9390 (€ 0,10/min)
StopMail	Stoppen-met-rokenondersteuning via e-mail.	Gratis	U leest 10 e-mails met informatie en tips in 3 maanden: 3 minuten per e-mail.	www.stivoro.nl/stopmail 0900-9390 (€ 0,10/min)
StopSite	Stoppen-met-rokenondersteuning via internet.	Gratis	U meldt zich aan op de website. U maakt opdrachten en u kunt praten met andere deelnemers: minimaal 6 weken.	www.destopsite.nl www.stivoro.nl/stopsite 0900-9390 (€ 0,10/min)
Verloskundige	Stoppen met roken met hulp van uw verloskundige.	Wordt vergoed door uw verzekeraar	U voert 1 of meer gesprekken van minimaal 10 minuten	Verloskundige www.stivoro.nl/zwangerschap www.stivoro.nl/verloskundige 0900-9390 (€ 0,10/min)
Huisarts	Stoppen met roken met hulp van uw huisarts.	Wordt vergoed door uw verzekeraar	U voert 1 of meer gesprekken van minimaal 10 minuten	Huisarts www.stivoro.nl/huisarts 0900-9390 (€ 0,10/min)

<u>Hoe heet het?</u>	<u>Wat is het?</u>	<u>Wat kost het?</u>	<u>Wat moet ik doen?</u>	<u>Waar krijg ik meer informatie?</u>
Verpleegkundige of specialist	Stoppen met roken met hulp van uw verpleegkundige of specialist	Wordt vergoed door uw verzekeraar	U voert 1 of meer gesprekken van minimaal 10 minuten	Verpleegkundige Specialist
Telefonische Coaching	Stoppen met roken met hulp van een coach van STIVORO.	Neem contact op met STIVORO over de mogelijkheden voor vergoeding	Het intake gesprek duurt 30 minuten. Daarna voert u 6 gesprekken van 15 minuten in 3 maanden	www.stivoro.nl/telefonischecoaching 0900-9390 (€ 0,10/min) info@stivoro.nl
Persoonlijke Coaching	Stoppen met roken met hulp van een persoonlijke coach.	Neem contact op met uw zorgverzekeraar over mogelijke vergoeding	U voert 6 gesprekken van 45 minuten en 1 telefoongesprek na 3 maanden.	www.stivoro.nl/persoonlijkecoaching 0900-9390 (€ 0,10/min)
Pakje Kans – samen stoppen met roken	Stoppen met roken samen met andere mensen in een groepstraining van de Thuiszorg of GGD.	Neem contact op met uw zorgverzekeraar over mogelijke vergoeding	U volgt 9 bijeenkomsten van 1,5 uur in 3 maanden.	www.stivoro.nl/pakjekans 0900-9390 (€ 0,10/min)
Gedragstherapie	Stoppen met roken samen met een therapeut.	Neem contact op met uw zorgverzekeraar over mogelijke vergoeding	U voert meerdere gesprekken van 45 minuten in meerdere weken.	www.vgct.nl 030-254 30 54 (maandag tot en met donderdag 9.00 - 16.30 uur)
Nicotinevervangers	Nicotinevervangers zijn speciale kauwgoms, pleisters en tabletjes. U hebt daardoor minder last van ontwenningsverschijnselen. Gebruik nicotinevervangers alleen als u meer dan 10 sigaretten per dag rookt. Lees voor gebruik de bijsluiter.	Ongeveer € 20,- per week.	U gebruikt deze middelen 12 weken lang elke dag. Daarna moet u ze langzaam minder gebruiken. Dit geldt niet voor de pleisters. U kunt in één keer stoppen met pleisters plakken.	Huisarts Apotheek Drogist www.apotheek.nl www.nicotinell.nl www.niquitin.nl www.nicorette.nl
Medicijnen	Bupropion (merknaam Zyban) en Varenicline (merknaam Champix) zijn medicijnen die u kunnen helpen om minder last te hebben van ontwenningsverschijnselen. Ze zorgen er ook voor dat u minder zin in roken hebt. Gebruik deze	Ongeveer € 20,- per week.	U gebruikt Zyban 9 weken en begint 1 à 2 weken voor uw stopdag. U gebruikt Champix 12 weken en begint 1 à 2 weken voor uw stopdag.	Huisarts www.apotheek.nl GSK (Zyban) 030-693 87 00 www.hulpbijstoppenmetroken.nl Pfizer (Champix) 0800-633 46 36 www.ikkanstoppen.nl

medicijnen alleen als u meer dan 10 sigaretten per dag rookt en als nicotinevervangers niet (meer) een oplossing zijn. Deze medicijnen kunt u alleen bestellen via de huisarts. Ze zijn niet voor iedereen geschikt.

Schema 2: Middelen die niet of nog niet goed onderzocht zijn

Hoe heet het?	Wat is het?	Wat kost het?	Wat moet ik doen?	Waar krijg ik meer informatie?
Acupunctuur	Een acupuncturist prikt naalden op bepaalde plekken op uw lichaam. Dit kan helpen om ontwenningsverschijnselen en zin in roken te verminderen.	Neem contact op met uw zorgverzekeraar over mogelijke vergoeding	U krijgt 1 of 2 behandelingen van 30 minuten.	www.acupunctuur.nl 033-461 61 41 ('s morgens bereikbaar)
Softlasertherapie	Een softlasertherapeut behandelt bepaalde plekken op lichaam met laserstralen. Daardoor krijgt u misschien minder last van ontwenningsverschijnselen. Ook kunt u daardoor minder zin in roken krijgen.	Neem contact op met uw zorgverzekeraar over mogelijke vergoeding	U krijgt 1 of 2 behandelingen van 50 minuten.	www.prostop.nl 0800- 776 78 67 www.smokefree.nl 0900-766 53 37 of kijk in Telefoongids of Gouden Gids voor een therapeut bij u in de buurt
Methode Allen Carr	Stoppen-met-rokeninformatie in een boek. Samen stoppen met roken in een groepstraining.	Neem contact op met uw zorgverzekeraar over mogelijke vergoeding	U leest informatie: enkele uren. U volgt 1 bijeenkomst van 5 uur.	www.allencarr.nl