

Stoppen met roken: overzicht van rookstopbegeleiders

In het Gezond leven punt hebben we vanaf de start in april 2025 ongeveer 200 verwijzingen ontvangen voor stoppen met roken. De leefstijlconsulenten verwijzen patiënten naar verschillende rookstoptrajecten voor intensieve begeleiding. De keuze voor het traject hangt af van wat de patiënt wil, hiermee vergroten we de kans van slagen. Het rookstoptraject kan begeleid worden door een POH uit de huisartsenpraktijk of door een eerstelijns aanbieder. Isala biedt geen rookstopbegeleiding vanuit het ziekenhuis meer aan.

De leefstijlconsulenten hebben een overzicht van de aanbieders opgesteld, dat we graag met anderen willen delen. Het overzicht is hieronder weergegeven.

Huisartsenpraktijken met een POH die rookstopbegeleiding geeft, vragen we (als dat niet al eerder is gedaan) om het mailadres van de POH door te geven aan het Gezond leven punt. Dan kunnen we, als de patiënt dat wil, naar de POH verwijzen. Het mailadres van het Gezond leven punt is: gezondlevenpunt@isala.nl.

Belangrijk om te weten: alle vormen van rookstopbegeleiding worden vergoed door de basisverzekering, geen eigen risico. Sinds dit jaar krijgt een patiënt 3 pogingen per kalenderjaar vergoed (dat was 1 poging per jaar).

Meer informatie over stoppen met roken: <https://www.trimbos.nl/kennisbank/tri-64-019-zorgstandaard-tabaks-en-nicotineverslaving-2025>

Rookvrij en Fitter

- Aanbod op locatie (niet in Zwolle), online als telefonisch.
- Individueel alle opties en in groepsverband (fysiek en online)
- eventueel in combinatie met hulpmiddelen (nicotinevervangers of medicijnen)
- op maat en ook in het Engels

Voor meer informatie: [Stoppen met roken - Rookvrij en Fitter](#)

Medipro

- Aanbod: individueel: op locatie, telefoon of online
- Duur: 3 maanden een eigen coach
- eventueel in combinatie met hulpmiddelen (nicotinevervangers of medicijnen)

4 vormen:

- persoonlijke coaching: 4 gesprekken van 30 minuten in de praktijk van de persoonlijke Stoppen met Roken coach.
- Telefonisch: 7 telefonische consulten met persoonlijke coach: 1 gesprek van een half uur en 6 gesprekken van 15 minuten

- Video-coaching: 7 online videoconsulten met persoonlijke coach: 1 gesprek van een half uur en 6 gesprekken van 15 minuten
- Combinatie: eventueel persoonlijk in combinatie met telefoon/ video
- Medipro heeft 43 vestigingen verspreid door Nederland

Meer informatie: [Medipro.nl/Stoppen met roken](http://Medipro.nl/Stoppen%20met%20roken)

Sinefuma

- Aanbod: op locatie, telefoon of video-coaching
- Samen met anderen (op locatie of online) en
- individueel: digitaal, telefonisch of op locatie
- bieden geen medicatie
- Ook trajecten voor zwangeren die willen stoppen
- Groepstraining

De training bestaat uit 7-wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur in 8 weken tijd. De bijeenkomsten vinden in principe elke week op dezelfde dag en tijd plaats. Alleen tussen de tweede en derde bijeenkomst zit een pauzeweek. In een groep tot 16 deelnemers.

Bij genoeg deelnemers starten ze een groep in Zwolle (ook in Hoogeveen, Deventer)

- Fysiek individueel: Het traject bestaat uit 6 individuele gesprekken, 1 van 30 minuten en 5 van 20 minuten. Tussen de afspraken door is op moeilijke momenten extra contact mogelijk met je coach.
- Digitale coaching : Het traject bestaat uit 6 videobelgesprekken.
Telefonische coaching: Het traject bestaat uit 6 telefonische gesprekken van 20 minuten op momenten die jou goed uitkomen.

Meer informatie: www.sinefuma.com

We Quit.

- Hoe bieden ze het aan? Online groepsbijeenkomst of individueel digitaal of per telefoon.
- Duur: persoonlijk gesprek met een stopplan op maat en daarna een traject van 6 weken achtereenvolgende sessies
- Natraject: Na 6 en 12 maanden is er ook een contactmoment
- eventueel in combinatie met hulpmiddelen (nicotinevervangers of medicijnen)
- Ook in meerdere talen
- Online groepsbijeenkomst samen met een klein groepje andere stoppers.
- Wekelijks op hetzelfde tijdstip en duren 45 minuten.
- Lukt online niet dan kan het Individueel per telefoon: 20 minuten per keer.

Voor meer informatie: www.wequit.nl

Lokaal:

Ommen: Cursus 'Ik stop ermee' / Vitaalvechtdal