

Amsterdam Noord

Hulp nodig bij stoppen met roken? In deze folder leest u over de mogelijkheden in Amsterdam-Noord. Er zijn **behandelingen**: een traject van gedragsmatige ondersteuning evt. met hulpmiddelen, zoals nicotinevervangers. Als een behandeling (nog) niet gewenst is, zijn er **andere opties**, zoals een inloopgroep, de landelijke stoplijn of een app. Bij Gezond Noord kunt u meer informatie krijgen.

Gezond Noord is gericht op het ondersteunen van bewoners bij een gezonde leefstijl (gezond eten, stoppen met roken, etc.). Verbinder naar andere gezondheid- en leefstijlgebieden, o.a. stoppen-met-rokenhulp.

Meer informatie

gezondnoord@doras.nl

gezond-noord.nl/

Stoppen-met-rokenhulp in groepen
(face to face)

Individuele stoppen-met-rokenbegeleiding
(face to face)

Behandelingen

Groeps cursus Stoppen met Roken: "Rookvrij ook Jij"

Regelmatig start er een cursus in Buurthuis de Meeuw.

Meer informatie

Jolanda Schulze

06 52 29 64 36

jolandaschulze@rookvrijookjij.nl

www.rookvrijookjij.nl/cursus/noord-holland/stoppen-met-roken-in-amsterdam-noord



Psymind

Coaching en training bij het stoppen met roken. De begeleiding richt zich op het veranderen van gedrag in combinatie met een hulpmiddel (pleisters/medicijnen).

Meer informatie

Wendy van der Nesse

06 22 20 25 49

info@psymind.nl

www.psymind.nl



Overige opties

Inloopcafé Roken Enzo

Een lotgenotengroep van (ex-)rokers, uitwisseling van ervaringen. Elke maandag van 15:30 tot 17:00 uur bij Buurteam Volewijck, Mosveld 8D.

Meer informatie

Gerard Smit

Madelon Huffmeijer

Els Annegarn

gezondnoord@doras.nl

06-10368298



Behandelingen

Stoppen met Roken: "Rookvrij ook Jij"

Jolanda biedt ook individuele begeleiding.

Meer informatie

Jolanda Schulze

06 52 29 64 36

jolandaschulze@rookvrijookjij.nl



Psymind: rookvrij zwanger

Coaching en training bij het stoppen met roken. Speciaal aanbod voor stellen met kinderwens, ouders.

Meer informatie

Wendy van der Nesse

06 22 20 25 49

info@psymind.nl

psymind.nl/themas/stoppen-met-roken-amsterdam/rookvrij-zwanger/



Rookvrij en Fitter

Programma helpt bij het stoppen met roken én fitter worden.

Meer informatie

Nico van Hemessen

06 14 25 96 62

nico@rookvrijenfitter.nl



Rookstoppoli BovenIJ ziekenhuis

Vanwege het eigen risico (vooral) voor rokers die onder behandeling zijn bij specialist/longarts.

Verwijzing via huisarts/specialist of intern binnen ziekenhuis.

Meer informatie

Lieke Spiegelenburg (Longverpleegkundige)

rookstoppoli@bovenij.nl



Amsterdam Noord

Telefonisch en online aanbod
stoppen-met-rokenhulp

Zelfhulp (online en apps)

Behandelingen

WeQuit

Online ondersteuning in kleine groepen en individuele ondersteuning online of telefonisch. Door ervaren psychologen. Ook beschikbaar in het Engels, Turks, Syrisch en Marokkaans-Arabisch.

Meer informatie

Aanmelden via www.wequit.nl

020 – 30 38 891

info@wequit.nl

SineFuma

Individuele telefonische en online coaching.

Meer informatie

Aanmelden via

076 – 88 95 195

www.rookvrijook jij.nl/stoppen-met-roken/telefonische-coaching-stoppen-met-roken

Psymind

Coaching en training bij het stoppen met roken.

Meer informatie

Wendy van der Nesse

06 22 20 25 49

info@psymind.nl

psymind.nl/

Smokefree

Telefonische begeleiding (en online in groepjes)

www.smokefree.nl

Luchtsignaal

Telefonische begeleiding

www.luchtsignaal.nl

Overige opties

Stoplijn

0800-1995 voor alle vragen over stoppen met roken.

Tussen 9.00 tot 17.00 uur bereikbaar.

www.ikstopnu.nl

Overige opties

Ikstopnu

Zelfhulp website van Trimbos-instituut.

www.ikstopnu.nl

Zelfhulp Tabak

Online zelfhulp van Jellinek, ook als applicatie voor telefoon.

www.zelfhulptabak.nl

Middelen Meter app

Helpt bij het maken van bewuste keuzes door het registreren van gebruik van alcohol, tabak, cannabis en/of slaap- en kalmeringsmiddelen.

pohverslaving.nl/test-met-en-voor-patient/middelen-meter-app/

De Stopcoach

App ontwikkeld voor én met rokers met een lagere sociaaleconomische status, zodat de interventie zo goed mogelijk zou aansluiten bij de wensen en behoeften van deze groep.

www.trimbos.nl/aanbod/interventies/de-stopcoach/

QuitNow app

quitnow.app/nl

Quiddy

App voor jongeren tussen 16 en 25 jaar:

www.trimbos.nl/aanbod/interventies/quiddy/

Chat met je sigaret

De tool voor mensen die (nog) niet de stap hebben genomen om te stoppen met roken.

www.chatmetjesigaret.nl/

Stoptober app

Tijdens Stoptober ondersteuning met tips en een levendige community.

In Appstore/Google Play Store.

Kosten: hulp bij stoppen met roken is vaak gratis. Bijna alle zorgverzekeringen betalen de hulp 1 keer per jaar.