

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](mailto:gezondnoord@doras.nl)  
[gezond-noord.nl/](http://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](mailto:jolandaschulze@rookvrijookjij.nl)  
[www.rookvrijookjij.nl/cursus/noord-holland/stoppen-met-roken-in-amsterdam-noord](http://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](mailto:info@psymind.nl)  
[www.psymind.nl](http://www.psymind.nl)



**Behandelingen**

**Stoppen met Roken: "Rookvrij ook Jij"**

Jolanda biedt ook individuele begeleiding.

**Meer informatie**

Jolanda Schulze  
 06 52 29 64 36  
[jolandaschulze@rookvrijookjij.nl](mailto:jolandaschulze@rookvrijookjij.nl)



**Psymind: rookvrij zwanger**

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

**Meer informatie**

Wendy van der Nesse  
 06 22 20 25 49  
[info@psymind.nl](mailto:info@psymind.nl)  
[psymind.nl/themas/stoppen-met-roken-amsterdam/rookvrij-zwanger/](http://psymind.nl/themas/stoppen-met-roken-amsterdam/rookvrij-zwanger/)



**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 Wilmans  
[Poli.longziekten@bovenij.nl](mailto:Poli.longziekten@bovenij.nl)

