

Samen stoppen met roken

Voel je vrij! Stoppen met roken en leefstijltraining

Wil jij ook graag stoppen met roken maar wil het nog niet lukken? Ben je nu écht klaar met jouw rookverslaving? Laten we dan samen de krachten bundelen en stoppen met roken!

De afgelopen jaren zijn er binnen Yulius steeds meer cliënten en medewerkers die willen stoppen met roken of daar een poging toe gedaan hebben. Dit met wisselend succes en soms ook vervelende gevolgen voor cliënten als zij medicatie gebruiken. Kortom, het is niet eenvoudig om niet meer te roken en er komt meer bij kijken dan je denkt. Binnen de ggz is men zich ervan bewust dat het ondersteunen van cliënten en medewerkers in hun pogingen te stoppen met roken belangrijk is. Roken heeft namelijk geen plek binnen een gezonde levensstijl. Daarom is deze training ontwikkeld.

Succes?

Cliënten en medewerkers kunnen deelnemen aan de cursus. Dit betekent dat het stoppen met roken breed wordt ingezet en het doel is dat men met elkaar de uitdaging aan gaat. De training werd in 2015 en 2016 ook al gegeven en het is 50% van de deelnemers gelukt om blijvend te stoppen.

Praktisch

De training start een aantal keer per jaar. We beginnen rond 12.00 uur met een gezonde lunch en besteden daarna aandacht aan stoppen met roken. De training duurt tot +/- 14.00 uur. In totaal zijn er 19 wekelijkse bijeenkomsten. De locatie verschilt per training.



Trainers

De training wordt gegeven door Ingrid Graat en een medewerker van de locatie. Het is mogelijk om nicotinepleisters te gebruiken. De kosten voor de training en pleisters worden meestal door de basisverzekering vergoed. Mogelijk wordt een eigen bijdrage gevraagd door de verzekeraar en is er nog sprake van een eigen risico. Informeer bij de zorgverzekeraar voor meer info.

Aanmelden

Doe jij mee? Geef je op via jouw behandelaar of de betrokken medewerker van de training waaraan jij deelneemt.