

## Informatie ondersteuning en aanbod stoppen met roken Amsterdam - 02.03.2022

	Organisatie (link)	Informatie	Verwijzing
Algemene Informatie	<a href="#">NHG</a>	NHG-Zorgmodule Leefstijl Roken (volledige tekst) & behandelrichtlijn stoppen met roken	Nee
	<a href="#">NHG</a>	Samenvatting richtlijn behandeling tabaksverslaving (2016)	Nee
	<a href="#">Trimbos</a>	Addendum Behandeling van tabaksverslaving en stoppen-met-roken ondersteuning bij zwangere vrouwen	Nee
	<a href="#">POHverslaving.nl</a>	Informatie site POHverslaving.nl: POHverslaving.nl, een nuchtere hulp bij het bespreken van tabak-alcohol- en middelengebruik. & E-learning voor POH-GGZ	Nee
	<a href="#">Jellinek</a>	Informatie site Jellinek & Vraag en antwoord	Nee
	<a href="#">Jellinek</a>	Jellinek Advieslijn	Nee
	<a href="#">Thuisarts</a>	Thuisarts stoppen met roken	Nee
	<a href="#">Trimbos</a>	Consultatie voor stoppen met roken	Nee
	<a href="#">Trimbos</a>	Informatie website Trimbos	Nee

<b>Zelfhulp</b>	<u>De stopsite</u>	De cursus bestaat uit opdrachten die u helpen bij het voorbereiden van het stoppen en het volhouden van het niet roken	Nee
	<u>Trimbos</u>	De website ikstopnu.nl is gemaakt door het Trimbos-instituut in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. De inhoud van de site is afgestemd met diverse (ervarings)deskundigen	Nee
	<u>Zelfhulptabak</u>	Voor iedereen die via internet anoniem en zelfstandig wil stoppen of minderen met alcohol, cannabis, cocaïne, gokken en tabak. Dit is een gratis aanbod.	Nee
<b>Apps</b>	<u>Middelen meter</u>	De Middelen Meter app helpt je bij het registreren van gebruik van alcohol, tabak, cannabis en/of slaap- en kalmeringsmiddelen en geeft je inzichten in je gebruik en draagt hierdoor bij aan het maken van bewuste keuzes.	Nee
	<u>Stopstone</u>	De app is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Bovendien gebruikt app verschillende manieren om gedrag te veranderen. Daarom heeft Stopstone de beoordeling 'goed onderbouwd' gekregen van het Centrum Gezond Leven.	Nee
	<u>Stoptober</u>	Stoptober ondersteunt je gedurende 28 dagen bij het stoppen met roken. De app geeft informatie over roken, stoppen met roken. Hij meet hoeveel en hoe lang er niet is gerookt en hoeveel geld hierdoor is bespaard. De app geeft nuttige tips en instructies hoe je het doel het best kan behalen. Resultaten kunnen op fb worden gedeeld, er is een actieve en grote community die tegelijk hieraan mee doet. De sociale steun is erg behulpzaam.	Nee
<b>Telefonische coaching</b>	<u>Smokefree</u>	SmokeFree. Stoppen d.m.v. een personal coach, groepscoaching, workshops en lasertherapie	Nee
	<u>We Quit</u>	We Quit: Na de intake volgen 6 telefonische sessies op momenten die u goed uitkomen (ook in de avonden of op zaterdag). Na het traject volgen nog twee individuele follow-upgesprekken na 6 en 12 maanden en kunnen deelnemers blijven deelnemen aan open groeps gesprekken onder leiding van een psycholoog.	Nee
	<u>SineFuma</u>	Het traject bestaat uit 6 telefonische gesprekken van 20 minuten op momenten die u goed uitkomen. Het kan zowel overdag als 's avonds.	Nee
	<u>I Life coach</u>	Gedurende 3 maanden wordt u intensief begeleid door uw eigen stopcoach. U heeft tijdens het programma recht op 7 telefonische gesprekken met uw coach	Nee
	<u>Luchtsignaal</u>	De Telefonische Coaching is gericht op gedragsverandering waarbij gebruik wordt gemaakt van motiverende gespreksvoering, zelfcontroletraining en terugvalpreventie.	Nee
	<u>Ik stop nu</u>	Je kunt terecht met alle vragen over stoppen met roken.	Nee
	<u>Medipro</u>	Je kunt terecht met alle vragen over stoppen met roken.	Nee

	<u>Psymind</u>	Psymind. De begeleiding bestaat uit 7 telefonische gesprekken en 3 keer extra begeleiding bij uitglijder of terugval in het stopjaar. Dit maakt de kans op terugval een stuk kleiner. Je kunt gebruik maken van een werkboek.	Nee
	<u>Jellinek</u>	Jellinek Advieslijn	Nee
<b>Individuele begeleiding</b>		<b>Alle stadsdelen</b>	
	<b>Huisartsenpraktijk</b>	Huisarts/POH	Nee
		<b>Noord</b>	
	<u>Boven IJ Ziekenhuis</u>	Rookstop poli Boven IJ	Ja
	<u>Psymind</u>	Psymind, Wendy van De Nesse. De begeleiding bestaat uit 7 gesprekken en 3 keer extra begeleiding bij uitglijder of terugval in het stopjaar. Dit maakt de kans op terugval een stuk kleiner. Je kunt gebruik maken van een werkboek.	Nee
		<b>Zuid</b>	
	<u>Psymind</u>	Psymind, Wendy van De Nesse. De begeleiding bestaat uit 7 gesprekken en 3 keer extra begeleiding bij uitglijder of terugval in het stopjaar. Dit maakt de kans op terugval een stuk kleiner. Je kunt gebruik maken van een werkboek.	Nee
		<b>Centrum en West</b>	
	<u>Medipro</u>	Medipro	Nee
	<u>Psymind</u>	Psymind, Wendy van De Nesse. De begeleiding bestaat uit 7 gesprekken en 3 keer extra begeleiding bij uitglijder of terugval in het stopjaar. Dit maakt de kans op terugval een stuk kleiner. Je kunt gebruik maken van een werkboek.	Nee
	<u>I life coach</u>	I lifecoach	Nee
	<b>Oost</b>		
<u>Psymind</u>	Psymind, Wendy van De Nesse. De begeleiding bestaat uit 7 gesprekken en 3 keer extra begeleiding bij uitglijder of terugval in het stopjaar. Dit maakt de kans op terugval een stuk kleiner. Je kunt gebruik maken van een werkboek.	Nee	
	<u>OLVG</u>	Rookstop poli OLVG	Ja
<b>Groepstraining</b>	<u>SineFuma</u>	7 wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur waarin je gezamenlijk met de steun van een groep toewerkt naar een rookvrij leven. In Amsterdam Noord, Oost, Zuid en West. Kijk op de site voor dagen, tijden en locaties.	Nee

	<a href="#">Psymind</a>	Psymind, Wendy van De Nesse. De training bestaat uit 7 bijeenkomsten. Ná de training heb je recht op 3 (telefonische) contactmomenten gedurende het stopjaar. Dit maakt de kans op terugval een stuk kleiner. Je kunt gebruik maken van een werkboek.	Nee
	<a href="#">Gezond Noord</a>	Roken en Zo, Het inloopcafé, waar je zo vaak mag terugkomen als je wil, biedt daarvoor alle ruimte. Gratis en zonder je aan te hoeven melden. Alle (ex)rokers die iets met hun verslaving willen zijn van harte welkom.	Nee
	<a href="#">Boven IJ Ziekenhuis</a>	Rookstop poli Boven IJ	Ja
Online ondersteuning	<a href="#">We Quit</a>	Individuele behandeling of behandeling in kleine groepjes op basis van videoconsulten. Na een intake volgen 6 sessies onder begeleiding van een psycholoog. Na het traject volgen nog twee individuele follow-upgesprekken na 6 en 12 maanden en kunnen deelnemers blijven deelnemen aan open groepssessies onder leiding van een psycholoog.	Nee
	<a href="#">SineFuma</a>	Het individuele traject bestaat uit 6 videobelgesprekken van 20 minuten op momenten die u goed uitkomen. Daarnaast kunt u gebruik maken van online support. De afspraken kunnen zowel overdag als 's avonds ingepland worden.	Nee
		De online groepstraining bestaat uit 7 wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur waarin je gezamenlijk met de steun van een groep toewerkt naar een rookvrij leven. Daarnaast kunt u gebruik maken van online support. Bij de online groepstraining heeft u veel keuzevrijheid qua dag en tijd. Kijk op de site voor de komende startdata.	Nee
	<a href="#">Psymind</a>	Online begeleiding op basis van videoconsult. Individueel of in groepsverband. 7 telefonische gesprekken en 3 keer extra begeleiding bij uitglijder of terugval in het stopjaar. Dit maakt de kans op terugval een stuk kleiner. Je kunt gebruik maken van een werkboek.	Nee
	<a href="#">Psymind</a>	Personal coaching (English). A customized program to quit smoking by working with learning goals to change behaviors and beliefs to achieve lasting change. By thinking and acting differently you learn to break through patterns. We conduct 7 conversations (by phone or online) and 3 additional counseling conversations in the event of a slip or relapse in the stopping year. Guidance is provided by an experienced psychologist. Additionally you can use a workbook.	Nee
Zwangeren	<a href="#">SineFuma</a>	Het traject 'Rookvrij! Allebei?' is speciaal voor vrouwen die zwanger zijn of willen worden én hun partners. De begeleiding bestaat uit 6 telefonische gesprekken van 20 minuten met een coach die gespecialiseerd is in het rookvrij zwanger worden, zijn en blijven. Personen die zich	Nee

		aanmelden voor deze vorm van begeleiding of hiervoor verwezen worden zullen extra snel geplaatst worden bij een coach.	
	<u>Psymind</u>	Psymind begeleidt zwangeren en ouders op basis van een specifiek programma en biedt daarbij maatwerk en extra ondersteuning voor zwangeren. De begeleiding bestaat uit 7 telefonische gesprekken en 3 keer extra begeleiding bij uitglijder of terugval in het stopjaar. Dit maakt de kans op terugval een stuk kleiner. Je kunt gebruik maken van een werkboek of magazine.	Nee