

# Stoppen met roken

Aanvullende informatie

**mcl**  
medisch centrum  
leeuwarden



**Er is divers informatiemateriaal verkrijgbaar met tips voor het stoppen met roken. In deze folder geven we een overzicht.**

## Nederlandse Hartstichting

- 0900 – 3000 300
- folders
- [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

## Stivoro

- 0900- 9390 (€0,10 p/min)
- advies op maat
- stoppen met een telefonische coach
- folders
- verschillende internetsites. Via [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl) kunt u allerlei sites met tips en informatie vinden. Ook jongerensites.

## GGD

- 058 – 233 43 34
- Stoppunt Fryslan
- Training Stoppen met Roken “Pakje Kans”.
- Zelf stoppen met roken
- [www.ggdfryslan.nl](http://www.ggdfryslan.nl)

Via Stivoro of GGD Fryslan is het mogelijk om persoonlijke begeleiding te krijgen.

# Stoppen met roken

Aanvullende informatie

**mcl**  
medisch centrum  
leeuwarden



**<http://stoppenmetroken.startpagina.nl>**

Is een zoekmachine met informatie over uiteenlopende manieren om te stoppen met roken.

## Thuiszorg Het Friese Land

- 0900 – 8864 (€0,10 p/min)
- Cursus ondersteuning bij stoppen met roken wordt gegeven in Dokkum, Leeuwarden, Franeker en Sneek. De kosten van de cursus worden vaak vergoed via aanvullende verzekering van de ziektenkostenverzekeraar. Er wordt dan wel een kleine eigen bijdrage gevraagd.
- [www.thfl.nl](http://www.thfl.nl)

## Ziektenkostenverzekeraars

Diverse ziektenkostenverzekeraars bieden cursussen aan voor ondersteuning o.a.:

- De Friesland Zorgverzekeraar 058-291 3131  
[www.defriesland.nl](http://www.defriesland.nl)
- Agis Zorgverzekeringen 0900-8685  
[www.agisweb.nl](http://www.agisweb.nl)
- CZ Verzekeringen 013-59 99 49  
[www.cz.nl](http://www.cz.nl)

## Medicatie / hulpmiddelen

- Er zijn diverse hulpmiddelen te koop bij drogist en apotheek zoals nicotinevervangers. Dit zijn pleisters, kauwgom of tabletjes waardoor u minder last hebt van ontwenningssverschijnselen.
- Acupunctuur of softlasertherapie kan sommige mensen helpen.
- U kunt uw arts vragen om medicijnen die u helpen bij het stoppen met roken. Deze medicijnen worden niet vergoed door de ziektekostenverzekeraar

# Stoppen met roken

Aanvullende informatie

**mcl**

medisch centrum  
leeuwarden



## Folders

### Nederlandse Hartstichting

“Opsteker voor rokers”

### Stivoro

“Stop, informatie voor stoppers”

“Stoppen met roken”

“Roken en de werkplek”

“Samen stoppen met roken”

“Rookvrij kan ik de wereld aan”

“Waarom en hoe”

---

[www.mcl.nl](http://www.mcl.nl)

Polikliniek voor preventie van hart- en vaatziekten

058 – 286 60 04

©MCL augustus 2009

PV-Z-SI.39