



**ROKENSTOPT.NL**

***Écht stoppen  
met roken?***



**Laat u coachen door**

**ROKENSTOPT.NL**

**Veel mensen denken bij stoppen met roken vooral aan iets dat ze gaan missen. Maar heeft u er wel eens over nagedacht wat het u allemaal oplevert? Waarom zou u stoppen met roken? Als u gestopt bent met roken, dan:**

- ✓ Loopt u minder gezondheidsrisico's
- ✓ Bent u de baas en geen slaaf meer van uw sigaret
- ✓ Ziet u er beter uit
- ✓ Klinkt u beter
- ✓ Verbetert uw reuk en smaak
- ✓ Wordt uw huis frisser
- ✓ Houdt u meer geld over

## **Waarom mislukt stoppen met roken?**

De nicotine in rookwaar is een ernstig verslavende stof. Stopt iemand met roken dan kan dat lichamelijke en geestelijke afkickverschijnselen geven. Zoals irritatie, boosheid, depressieve gevoelens, extreem transpireren, trillen, slaapproblemen, sufheid en verlies van aandacht. Gelukkig is dit maar tijdelijk. Zonder goede begeleiding mislukt stoppen met roken vaak. Dit komt meestal door de afkickverschijnselen. Met de juiste begeleiding kunt u uw rookverslaving overwinnen.

# Optimale Interventie Strategie

Yvonne van Loosbroek is Stoppen met Roken coach. Ze gebruikt de *Optimale Interventie Strategie* en begeleidt u persoonlijk bij het stoppen met roken en het volhouden daarvan.

## Het programma Optimale Interventie Strategie:

- ✓ U start met een uitgebreid intakegesprek
- ✓ Er wordt gekeken hoe afhankelijk u bent van nicotine en in welke situaties u gewend bent om te roken
- ✓ U krijgt informatie over verslavingsgedrag in het algemeen
- ✓ U begrijpt wat de oorzaken van een rookverslaving zijn
- ✓ Samen maken we een persoonlijk stopplan
- ✓ U leert omgaan met ontweningsverschijnselen
- ✓ U leert omgaan met valkuilen en terugval voorkomen
- ✓ U leert inzien dat niet meer roken een POSITIEVE keuze is en alleen maar voordelen biedt

## Intakegesprek

Tijdens het intakegesprek in Haarlem en omgeving bespreken we uitgebreid uw rookgedrag, uw medische geschiedenis en waarom u wilt stoppen met roken. Ook krijgt u uitleg hoe een rookverslaving werkt. Na dit gesprek wordt met u een overeenkomst ondertekend.



Yvonne van Loosbroek is uw coach

## Vervolggesprekken

In het tweede gesprek wordt een persoonlijk stopplan met u gemaakt. Zo nodig worden er nicotine-ervangende middelen of medicijnen aanbevolen. Als de stopdatum gepland is, volgt de voorbereiding op het stoppen met roken. Nadat u bent gestopt volgen er nog 5-7 gesprekken. Afhankelijk van uw behoefte aan begeleiding.

In deze gesprekken worden verschillende onderwerpen besproken. U krijgt praktische tips en er wordt met u gesproken over: zelfvertrouwen, wat gaat bewust en wat onbewust, hoe houdt u het vol, eetpatronen, beloning, trek, terugval, lichaamsgewicht, bewegen, sporten en de balans

tussen spanning en ontspanning. Langzaam komt er een gedragsverandering waarbij u de voordelen van niet-roken ervaart en u er bewust voor kiest om niet te roken.



*"Als iemand je van het roken af kan helpen is het Yvonne. Haar motivatie komt voort uit onschatbare (levens) ervaring. Ze behoort tot de beste rookstopcoaches van Nederland, en is ingebed in een landelijk netwerk. Haar methode is gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke inzichten"*  
– **Wanda de Kanter, longarts in het Antonie van Leeuwenhoek ziekenhuis, initiatiefneemster van 'Sick of Smoking' en auteur van 'Nederland stopt! Met Roken!'**

## Afscheid

Na een half jaar nemen wij afscheid van elkaar. We bespreken hoe u voorkomt dat u in de toekomst weer gaat roken. Maar er wordt vooral in het laatste gesprek teruggekeken op de prestatie die u heeft geleverd!

*"Zonder jou was het me niet gelukt"*  
– **Arie Brouwer**

## Ook voor bedrijven

Het is mogelijk rokende medewerkers te laten coachen bij het stoppen met roken. Dit kan op verschillende manieren:

- ✓ Een *Stoppen met Roken cursus* met een groep medewerkers op locatie
- ✓ Een persoonlijk *Stoppen met Roken programma* voor de medewerkers in de praktijkruimte van de Stoppen met Roken coach of op locatie
- ✓ Een op maat gemaakt plan is ook mogelijk

## Wie is Yvonne?

Yvonne van Loosbroek is een gecertificeerde, professionele Stoppen met Roken coach. Ingeschreven in het kwaliteitsregister Stoppen met Roken. Zij heeft jarenlange ervaring met het coachen van mensen die stopten met roken in het Spaarne Gasthuis. Het aantal mensen dat blijvend gestopt is met roken onder begeleiding van Yvonne ligt hoger dan het landelijk gemiddelde. Ook is zij algemeen leefstijl coach, verpleegkundige en heeft zij jarenlange ervaring in het bedrijfsleven als klinisch consulent.





*"Als het iemand lukt om je te motiveren dan is het Yvonne. Je investering krijg je er tien-dubbel uit"*

**– Bénédicte Ficq, advocaat strafzaak tegen de tabaksproducenten**

## Kosten en vergoeding

De kosten van het *Stoppen met Roken programma* staan op [www.rokenstopt.nl](http://www.rokenstopt.nl). Begeleiding bij stoppen met roken is opgenomen in het basispakket van de ziektekostenverzekering. Vraag uw verzekeraar wat u vergoed krijgt.

*"Ik had de kosten van het Stoppen met Roken programma in ruim anderhalve maand terugverdiend. Want ik bespaar nu het geld van een pakje per dag!"*

**– Kees Dekkers**

## Aanmelden en vragen

Laat u ook coachen door Yvonne. Aanmelden en vragen kunnen via de website, mail of telefoon.

### **Yvonne van Loosbroek**

06-51 960 957

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

[info@rokenstopt.nl](mailto:info@rokenstopt.nl)

### **Bezoekadres**

Kijk voor het dichtsbijzijnde

adres op de website:

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