

# Stoppen met roken - groepstraining

Aangeboden door Hart+Vaat Centrum

### Inleiding

Stoppen met roken is moeilijk om alleen te doen. Daarom biedt het Hart+Vaat Centrum van het Maastricht UMC+ (MUMC+) u een groepstraining aan.

Indien u liever individuele begeleiding wenst, dan kunt u binnen het MUMC+ terecht bij de longverpleegkundigen bij de polikliniek Longziekten.

### Groepstraining

- De training "*Rookvrij! Ook jij?*" van Sinefuma bestaat uit zeven bijeenkomsten van anderhalf uur.
- Deze wekelijkse bijeenkomsten vinden plaats op de polikliniek Hart+Vaat Centrum.
- Bij de derde bijeenkomst stoppen de deelnemers gezamenlijk met roken.
- De trainer is één van onze hart- en vaatverpleegkundigen.
- De groepstraining wordt gegeven volgens de *Zorgmodule Stoppen met Roken* en de trainer staat vermeld in het *Kwaliteitsregister Stoppen met Roken*.



Meer dan 80 procent van de deelnemers is gestopt met roken na afloop van de training. Na 12 maanden is 40 procent van de deelnemers nog steeds gestopt. Dit slagingspercentage wordt bereikt door een combinatie van ondersteuning met medicatie of nicotine vervangende middelen, de kracht van de groep en de professionele begeleiding.

### Meer informatie / aanmelden

Informatie aanvragen over of aanmelden voor de groepstraining kan via de hart- en vaatverpleegkundigen van het Hart+Vaat Centrum. Stuur een e-mail naar [hvc.hartrevalidatie@mumc.nl](mailto:hvc.hartrevalidatie@mumc.nl) of bel naar 043 – 387 72 36.

Een doorverwijzing is niet nodig.

### Vergoeding vanuit de zorgverzekeraar

Begeleiding bij het stoppen wordt door veel zorgverzekeraars (gedeeltelijk) één keer per jaar vergoed. Hulpmiddelen om te stoppen met roken worden altijd vergoed. Wel kan het eigen risico van toepassing zijn.

Informeer **vooraf** welke vergoeding uw zorgverzekeraar verstrekt. Dit kunt u via [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl) navragen.

Bedenk dat niet-roken u niet alleen een betere gezondheid, maar ook geld oplevert.

### Contact

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact op met de hart- en vaatverpleegkundigen. U vindt de polikliniek Hart+Vaat Centrum op niveau 1. [Volg 5 – 1 blauw](#).

Telefoonnummer: 043 - 387 72 36  
E-mailadres: [hvc.hartrevalidatie@mumc.nl](mailto:hvc.hartrevalidatie@mumc.nl)

## Websites

- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)
- [www.hartenvaatcentrum.mumc.nl](http://www.hartenvaatcentrum.mumc.nl)
- [www.gezondidee.mumc.nl](http://www.gezondidee.mumc.nl)
- [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl)

Odin 037680 / uitgave oktober 2017

Het Maastricht Hart+Vat Centrum (HVC) is onderdeel van het MUMC+. Meer dan 600 medewerkers leveren 24 uur per dag de best mogelijke zorg voor uw hart en vaten. **Patiëntenzorg gaat** hand in hand met hoogwaardig **onderzoek** en **onderwijs**.

Ons personeel is uitstekend opgeleid en wij bieden u de nieuwste medische behandelingen op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten. Wij behandelen niet alleen hart- en vaatziekten, maar geven ook gericht advies omtrent leefstijl, gewicht en voeding om zo hart- en vaatziekten te voorkomen. Op het gebied van **aortachirurgie, trombose, hartritmestoornissen en hartfalen** behoren we tot de Internationale top.

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

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)