



**Voor u
tijdelijk
zonder
kosten!**

Hulp bij stoppen met roken

Doe mee aan een proef en maak
gebruik van een uniek aanbod

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport



Uw kans om te stoppen met roken

Woont u in de provincie Utrecht? Bent u 18 jaar of ouder en lid van Agis? En wilt u stoppen met roken? Dan is dit hét moment. In de periode van mei tot en met oktober 2008 kunt u meedoen aan de proef 'stoppen met roken' die Agis Zorgverzekeringen op verzoek van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) uitvoert. Voor u betekent dit dat u zonder kosten¹ gebruik kunt maken van effectief bewezen advies, begeleiding en hulpmiddelen, zoals nicotinepleisters en medicatie.

WAAROM DEZE PROEF?

Met het onderzoek wil het ministerie van VWS nagaan of het effectief is om rokers systematisch te ondersteunen bij stoppen met roken. Daarom financiert het ministerie tijdelijk het advies, de begeleiding en de hulpmiddelen die u krijgt.

WAT VRAGEN WIJ U?

Naast het ondernemen van een stoppoging, is het enige wat wij u vragen om aan het begin en het eind van de proef een digitale enquête in te vullen. Als u geen internet hebt, kunt u de vragenlijsten ook schriftelijk invullen. Het onafhankelijke onderzoeksbureau Regioplan Beleidsonderzoek verwerkt de vragenlijsten. De resultaten worden geheel anoniem in rapportages en publicaties verwerkt.

BEPROEFDE HULPMIDDELEN EN ONDERSTEUNING

Groot voordeel voor u is dat u gebruik kunt maken van beproefde hulpmiddelen en ondersteuning zonder dat u hiervoor zelf kosten hoeft te maken. Advies over stoppen met roken en het gebruik van ondersteuning kunt u krijgen bij STIVORO, het expertisecentrum voor tabakspreventie, en uw huisarts. In de tabel hiernaast vindt u meer informatie over de hulpmiddelen.

AANMELDEN

Wilt u meedoen aan deze proef? U kunt zich aanmelden tot uiterlijk 1 mei 2008. Als het maximum aantal aanmeldingen echter bereikt is, sluit de inschrijving eerder. Meld u dus vandaag nog aan! Dit kan eenvoudig via www.agisweb.nl/stoppen of via telefoonnummer **0900 86 85** (€ 0,05 p/min). Onze medewerkers staan u graag te woord van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 19.00 uur.

¹ Deelname heeft ook geen invloed op het verplicht eigen risico van uw zorgverzekering.

Wat voor hulp?

Na aanmelding krijgt u een bevestiging met meer informatie. Met de hulpmiddelenwijzer op de website www.stoppenkunjeleren.nl kunt u vervolgens nagaan welke vorm van ondersteuning het beste bij u past. Uw huisarts of STIVORO kan u verder adviseren. Hieronder vindt u enkele voorbeelden van ondersteuning.

Hoe heet het?	Wat is het?
StopGesprek	Telefonisch stoppen-met-rokengesprek van tien minuten.
Persoonlijke Coaching	Stoppen met roken onder begeleiding van een daarvoor getrainde coach, bijvoorbeeld een praktijkondersteuner.
StopMail	Stoppen-met-rokenondersteuning via e-mail. U krijgt tien e-mails met informatie en tips gedurende drie maanden.
Groepstraining Pakje Kans*	Samen met anderen stoppen met roken in een groepstraining (op verwijzing van huisarts.) Hierbij volgt u negen bijeenkomsten van 1,5 uur gedurende drie maanden.
Telefonische Coaching	Stoppen met roken samen met een coach van STIVORO. U voert zeven telefoongesprekken van 15 minuten in zes weken.
Nicotinevervangers*	Nicotinevervangers zijn beschikbaar in de vorm van speciale kauwgom, pleisters en tabletjes. U hebt daardoor minder last van ontwenningverschijnselen. Nicotinevervangers worden alleen geadviseerd als u meer dan tien sigaretten per dag rookt. U gebruikt deze middelen twaalf weken lang elke dag. Daarna moet u ze langzaam minder gebruiken. Dit geldt niet voor de pleisters. U kunt in één keer stoppen met pleisters plakken. Lees de bijsluiter voor het opbouwen van de nicotinevervangers en/of het roken.
Medicijnen*	Er zijn medicijnen waardoor u minder last hebt van ontwenningverschijnselen. Ze zorgen ervoor dat u minder zin heeft in roken. Deze medicijnen worden alleen geadviseerd als u meer dan tien sigaretten per dag rookt en als nicotinevervangers geen oplossing meer zijn. De medicijnen zijn alleen op recept van de huisarts beschikbaar.

* Van deze ondersteuning kan alleen gebruik worden gemaakt op verwijzing en/of recept van de huisarts en met minimaal twee consulten bij de huisarts.

Kiezen voor Agis is kiezen voor de beste zorg

Agis is een van de grootste zorgverzekeraars in Nederland. Wij zetten ons continu in voor het verbeteren van zorg. Hierbij vertalen wij uw wensen en behoeften naar op maat gemaakte producten en diensten. Dat doen wij niet alleen, maar samen met zorgverleners en patiëntenverenigingen. En daar halen we resultaat mee. Voor u.

CONCRETE VERBETERINGEN

We steken geld en energie in zorgprojecten. Voor ouderen, kinderen en sociaal kwetsbaren, maar ook voor het grote publiek. Zo gaan we met onze beweegprogramma's overgewicht te lijf en voeren we nu op verzoek van het ministerie van VWS onderzoek uit naar ondersteuning bij stoppen met roken. Daarnaast hebben we samen met de Universiteit van Amsterdam de CQ-index gemaakt. Met deze enquête meten we hoe patiënten de kwaliteit van zorgverleners ervaren en beoordelen. Op basis hiervan maken we weer afspraken over het verbeteren van deze zorg. Uw mening heeft dus daadwerkelijk invloed. De resultaten kunt u inzien op www.agisweb.nl. Daar vindt u nog meer voorbeelden van hoe wij zorgen voor een betere zorg.

Contactgegevens

Hebt u vragen, neem dan contact op met Agis via telefoonnummer 0900 86 85 (€ 0,05 p/min). Onze medewerkers zijn bereikbaar op werkdagen van 8.00 tot 19.00 uur.