

# ONLINE HULP BIJ STOPPEN MET ROKEN?

Informatie over online ondersteuning

'Stoppen met roken'-zorg wordt vergoed vanuit de basisverzekering (in ieder geval één programma per jaar). Methoden die effectief blijken, zijn gratis toegankelijk. Hieronder vind je een overzicht van het online aanbod.

## > We Quit

In groep of individueel  
6 videogesprekken  
Informatie: 06 14 61 44 27

## > De Stopsite

Online opdrachten met mogelijkheid om uit te wisselen met anderen via een forum/blog  
Informatie: 088 7867 770

## > Roken de baas

Individueel of via een forum met anderen  
Informatie: 088 3822 887

Onderstaande 4 apps zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Er is bewijs dat deze apps kunnen helpen bij een stoppoging.



### **Quiddy**

Quiddy is een app die speciaal ontwikkeld is voor jongvolwassenen tussen de 16 en 25 jaar die willen stoppen met roken. Met de app kan je samen met een leeftijdgenoot stoppen. Iemand die je kent, of anoniem.



### **De stopcoach**

Een digitale stopcoach geeft je 12 weken lang advies over stoppen met roken.



### **Flamy-stoppen met roken**

Flamy is een heel uitgebreide stoppen met roken app met veel functies. Het heeft een digitale 'helper', je kunt een logboek bijhouden en spelletjes spelen. Je kunt ook je vrienden uitnodigen om samen te stoppen.



### **Smokefree**

Smoke Free kan je helpen bij het stoppen met roken. De app laat je voortgang zien, en hoeveel geld je bespaart. Als je wil, kun je in de app meedoen aan een experiment met andere stoppers.