



Wij zijn rookvrij

Het Prinses Máxima Centrum stimuleert een gezonde leefstijl van haar medewerkers, patiënten, ouders/verzorgers en bezoekers. Dit betekent dat:

-  We een gezonde leefstijl van zowel medewerkers, bezoekers als patiënten en hun ouders/verzorgers stimuleren;
-  We als medewerkers een **goed voorbeeld** geven aan patiënten, ouders/verzorgers en anderen op het gebied van een gezonde leefstijl.

OP WEG NAAR EEN

ROOKVRIJE GENERATIE

Het Prinses Máxima Centrum, inclusief het omliggende terrein, is sinds de opening in mei jl. rookvrij. We willen medewerkers, patiënten, ouders/verzorgers en bezoekers ondersteunen om gezonde keuzes te maken en hen niet in de verleiding brengen om te roken. In en om het centrum staan borden om een ieder daarop attent te maken. We haken aan bij de landelijke campagne 'op weg naar een rookvrije generatie'. Ieder kind dat geboren wordt, moet de kans krijgen om volledig rookvrij op te groeien. Dit kan in een rookvrije omgeving met goede voorbeelden om hen heen.

Hoe kan ik stoppen?

Het Prinses Máxima Centrum denkt graag met je mee

Nicotinepleisters of –kauwgom

Nicotinevervangende middelen zoals pleisters of kauwgom zijn zonder recept te koop bij de drogist of apotheek. Deze middelen kun je ook gebruiken ter vervanging van een sigaret gedurende je werkdag. Ze worden alleen vergoed door je zorgverzekeraar als je ze op recept hebt gekregen en het gebruik ervan combineert met persoonlijke begeleiding. Houd hierbij rekening met het eigen risico van je zorgverzekering.

OP WEG NAAR EEN
**ROOKVRIJE
GENERATIE**

Gratis training

Het Prinses Máxima Centrum biedt een gratis training aan om je te ondersteunen bij het proces van stoppen met roken. Je mag ook gratis een introductie meenemen naar deze training. Dit kan bijvoorbeeld iemand zijn die je gaat ondersteunen bij het proces of het is iemand die zelf ook wil stoppen met roken. De trainingen vinden plaats op **6 november van 13.00 tot 17.00 uur** of **15 november van 13.00 tot 17.00 uur**. Je kunt je opgeven door een e-mail te sturen naar info@ikstopermee.nl.

Huisarts

Je kunt ook naar je huisarts gaan voor advies. Deze helpt met korte stopadviezen en kan je doorverwijzen naar het stoppen-met-roken-programma. De kosten van dit programma worden vergoed vanuit de basisverzekering. We adviseren om dit even na te vragen bij je zorgverzekering.

Ikstopnu.nl

De website ikstopnu.nl is een praktische tool waar je veel informatie vindt over stoppen met roken. De website is gemaakt door het Trimbos-instituut, in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. De inhoud van de site is afgestemd met diverse (ervarings)deskundigen. Zo vind je er diverse apps.

Ik wil niet stoppen met roken

Roken is je eigen verantwoordelijkheid. Het Prinses Máxima Centrum heeft een rookvrij beleid. Buiten het Prinses Máxima Centrum kun je daar andere keuzes in maken.

Waar kan ik nog wel roken?

Roken kan alleen buiten het centrum en het omliggende terrein.

Is het gebruik van een e-sigaret toegestaan?

Nee. Een e-sigaret wordt ook gezien als roken en is ook niet toegestaan op het terrein.

Handige websites

Ikstopnu.nl
Rookvrijgeneratie.nl