



# OPSTAP NAAR ROOKSTOP

Soms merk je bij je cliënten of patiënten **de effecten van roken op**. Het hierop aanspreken is niet altijd eenvoudig. Nochtans zorgt een kort advies van een professional voor een verhoogde rookstopkans.

In deze folder vind je drie gemakkelijke stappen om je rookstopadvies te structureren en de roker te laten nadenken over zijn rookgedrag.

Wil je dieper ingaan op het CMI-model? Dat kan via een gratis online educatieve module op [www.vrgt-elo.be](http://www.vrgt-elo.be).

Meer informatie over de terugbetaling vind je ook terug op [www.vrgt.be](http://www.vrgt.be).



# CMI model

## **Connecteer (C), motiveer (M) en informeer (I).**

Op een respectvolle en duidelijke manier het rookgedrag van je cliënt aankaarten? Dat kan!

In drie eenvoudige stappen laat je de roker zelf zijn voordelen voor rookstop verwoorden. Dit werkt extra motiverend.

### STAP **1** **Connecteer**

#### > Doel

- Schep een veilig klimaat en ga op zoek naar aanknopingspunten om over rookstop te praten.

#### > Aanpak

- Heb vertrouwen in jouw rol én impact als gezondheidswerker.
- Zoek opportuniteiten op maat van de roker:
  - Klacht of symptoom
  - Tekenen van rookgedrag (ik zie, ik ruik, ik hoor ...)
  - Grote levensgebeurtenissen (zwangerschap, nieuwe job, ...)
  - De roker vermeldt zelf zijn rookgedrag

*“Is het oké als we het roken even bespreken?”*

*“Heb je al eens overwogen om te stoppen met roken?”*



## STAP 2 **Motiveer**

### > Doel

- Via bevraging interne motivatie uitlokken en versterken.

### > Aanpak

- Laat de roker zelf zijn argumenten formuleren en zichzelf motiveren. Zo voelt hij zich niets opgedrongen door de zorgverstrekker.

*“Wat zou je erbij winnen als je stopt met roken?”*

*“Mocht je nu al iets kunnen veranderen, wat zou dat zijn?”*

*“Op een schaal van 1 tot 10, hoe gemotiveerd ben je om te stoppen... Waarom niet minder?”*

*(deze vraag stimuleert de roker om positieve argumenten te verwoorden)*



## STAP 3 **Informeer**

### > Doel

- Geef gepersonaliseerde info over roken en rookstop.

### > Aanpak

- Laat je info maximaal aansluiten op het verhaal van de persoon.
- Vermeld duidelijk het advies om te stoppen met roken.
- Verwijs door naar een tabakoloog.

*“Je geeft aan dat begeleiding je zou helpen om de stap naar rookstop te zetten. Vind je het goed als ik je meer vertel over begeleiding bij een tabakoloog?”*

*“Ik zie het als mijn taak om je te adviseren te stoppen met roken.”*

*“Lijkt deskundige hulp van een tabakoloog wat voor jou?”*

# Terugbetaling rookstopbegeleiding bij een tabakoloog



Voor rookstopbegeleiding bij een tabakoloog heeft de roker recht op terugbetaling.

De 6e staatshervorming leidde tot de overdracht van deze bevoegdheid naar de gewesten. Daarom zijn de bedragen en procedures afhankelijk van de woonplaats van de roker. Voor het Brussels Hoofdstedelijk Gewest gelden in 2017 twee procedures en twee verschillende bedragen.

## De roker woont in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest of in het Waalse Gewest

### Gedeeltelijke terugbetaling per consultatie:

1ste consultatie (min. 45 min.) € 30

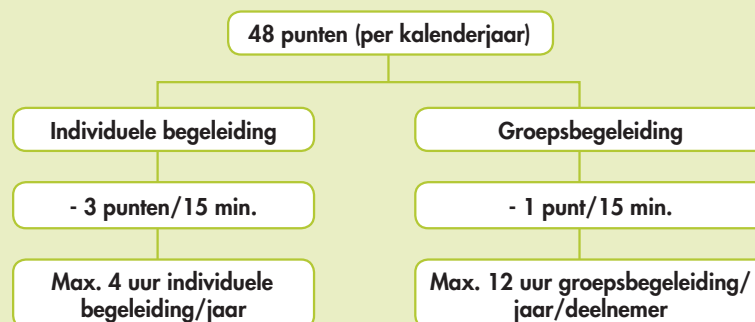
2e tot en met 8ste consultatie (min. 30 min.) met maximum 8 consultaties binnen twee kalenderjaren € 20

Zwangere vrouwen: 1e tot en met 8ste consultatie met maximum 8 consultaties per zwangerschap € 30

- De arts of tabakoloog geeft een 'getuigschrift voor verstrekte hulp' aan de roker (of een vervangend document als de tabakoloog geen RIZIV-nummer heeft).
- De roker levert dit 'getuigschrift voor verstrekte hulp' in bij het ziekenfonds om zijn terugbetaling te krijgen.

## De roker woont in het Vlaamse gewest

De roker heeft jaarlijks recht op **48 punten** voor de terugbetaling van rookstopbegeleiding door een erkende tabakoloog.



Hoeveel de roker precies moet betalen, hangt af van zijn statuut (recht op verhoogde tegemoetkoming of niet), het soort begeleiding (individueel of in groep) en de duur van de begeleiding.

	Individuele begeleiding per kwartier	Groepsbegeleiding per kwartier
<b>Verhoogde tegemoetkoming</b>	Persoonlijke bijdrage: Max. € 1 Tussenkost: € 14	Persoonlijke bijdrage: Max. € 0,5 Tussenkost: € 2,5
<b>Zonder verhoogde tegemoetkoming</b>	Persoonlijke bijdrage: Max. € 7,5 Tussenkost: € 7,5	Persoonlijke bijdrage: Max. € 1 Tussenkost: € 2

De roker moet enkel de persoonlijke bijdrage betalen. De tussenkost wordt rechtstreeks aan de tabakoloog betaald door de Vlaamse Overheid.

Indien een tabakoloog meer dan het vastgelegde maximumbedrag aanreikt, valt de consultatie niet onder het terugbetalingssysteem en moet de roker het volledige bedrag zelf betalen.

Jongeren tot en met 20 jaar betalen hetzelfde bedrag als mensen met een verhoogde tegemoetkoming.

**STOPPEN MET ROKEN:  
HET KAN!**

# Hulpmiddelen en begeleiding bij rookstop

## ZELFHULP

Informeer jezelf	Bezoek <a href="http://www.tabakstop.be">www.tabakstop.be</a> , <a href="http://www.vrgt.be">www.vrgt.be</a> en <a href="http://www.vlaanderenstoptmetroken.be">www.vlaanderenstoptmetroken.be</a>
Netwerk	Praat over rookstop met je vrienden en familie
Medicatie zonder voorschrift	Nicotinesubstitutie (pleister, kauwgom, mondspray,...) – vind meer informatie op <a href="http://www.tabakstop.be">www.tabakstop.be</a>



## KORTE ONDERSTEUNING

Telefonisch advies en hulp	Moeilijk moment? Je kan een luisterend oor vinden bij Tabakstop op 0800 111 00 (werkdagen tussen 15u en 19u)
Praat met je arts	Praat met je arts over jouw mogelijkheden en motivatie



## BEGELEIDING

Individuele begeleiding	Rookstopbegeleiding door een tabakoloog <sup>1</sup> Vind een tabakoloog in de buurt op <a href="http://www.tabakologen.be">www.tabakologen.be</a>
Begeleiding in groep	Rookstopbegeleiding door een tabakoloog <sup>1</sup> Vind groepssessies in de buurt op <a href="http://www.tabakologen.be">www.tabakologen.be</a>
Telefonische begeleiding	Intensieve begeleiding door een coach-tabakoloog die je op afgesproken tijdstippen opbelt. Schrijf je in op <a href="http://www.tabakstop.be">www.tabakstop.be</a> of bel naar <b>0800 111 00</b>
Smartstop	Jongeren tussen 14 en 20 jaar kunnen gebruik maken van Smartstop. Dit is een mix van hulpmiddelen: rookstopbuddy, tabakoloog en een app. Meer info op <a href="http://www.smartstop.be">www.smartstop.be</a>
Praat met je arts	Arts begeleidt rookstop zelf (of verwijst je door)



<sup>1</sup> Een tabakoloog is een geregistreerde rookstopspecialist. Meer informatie op [www.vrgt.be](http://www.vrgt.be) of [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be)



# Motiveren tot rookstop in 3 stappen



VRGT