

Bij diabetes **verhoogt roken** jouw gezondheidsrisico's



Diabetes heb
je niet gekozen,
maar je kunt
wel kiezen
om te stoppen
met roken

Vind jouw weg richting rookstop

Praat erover met je huisarts

Je kan met je huisarts praten over stoppen met roken. Je medicatie en insulinedosis zullen aangepast worden en je ontvangt informatie over rookstopbegeleiding.

Raadpleeg een tabakoloog

Een tabakoloog is een expert die jou een begeleiding op maat aanbiedt om te stoppen met roken. Deze begeleiding wordt terugbetaald. Je vindt een tabakoloog in je buurt voor individuele begeleiding of voor begeleiding in groep op www.tabakologen.be

Bel naar de Tabakstoplijn

De tabakologen van Tabakstop begeleiden je telefonisch: surf naar www.tabakstop.be voor meer info of bel naar **0800 111 00**

Surf naar www.watwat.be

Jongeren kunnen bij WAT WAT terecht voor een antwoord op hun tabaksgerelateerde vragen. Via deze laagdrempelige website leren ze kritisch denken over tabak en roken. Meer info op: www.watwat.be