

# ROOK STOPVER WIJZER

ONDERSTEUNING

DIALOOG

GEZONDHEID

MOTIVATIE

HULPMIDDELEN



# Ga het rookstopgesprek aan met jouw cliënt

» Wil je een positieve impact hebben op het rookgedrag van je cliënt? Help hem dan de stap te zetten in de richting van rookstop met een kort doorverwijzingsgesprek.

Zoek een aanknopingspunt in de context of in het verhaal van je cliënt.

Laat je cliënt zelf goede redenen opsommen om te stoppen met roken.

Vraag toestemming om informatie te geven over hulp. Vernoem de tabakoloog. Geef eventueel een folder mee.

**Onzeker over hoe je zo'n doorverwijzingsgesprek kan voeren?** Neem zeker een kijkje op

<https://rookstop.vrgt.be/vorming-opleiding/doorverwijzer>



# Welke hulp bij stoppen met roken?

## » Begeleiding op maat door een tabakoloog

Een roker kan een tabakoloog in zijn buurt vinden, die hem kan helpen om op een efficiënte en doeltreffende wijze te stoppen met roken. Begeleiding wordt aangeboden in groep, individueel, face-to-face, telefonisch en online.

### Individuele begeleiding

Rookstopbegeleiding door een tabakoloog<sup>1</sup>. Vind een tabakoloog in de buurt van je cliënt op [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be)

### Begeleiding in groep

Rookstopbegeleiding door een tabakoloog<sup>1</sup>. Vind groepssessies in de buurt van je cliënt op [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be)

### Tabakstop

Tabakologen van tabakstop bieden gratis intensieve begeleiding door je cliënten op afgesproken tijdstippen op te bellen. Je cliënt kan zich inschrijven op [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be) of gratis bellen naar **0800 111 00**.

## KORTE ONDERSTEUNING

### Telefonisch advies en hulp

Heeft jouw cliënt een moeilijk moment tijdens zijn rookstopopoging? Hij kan een luisterend oor vinden bij Tabakstop op **0800 111 00** (werkdagen tussen 15u en 19u).

Bovendien kan je bij Tabakstop terecht met elke vraag over tabak of rookstop, gratis en anoniem en zonder verdere verplichtingen.

### Arts

Moedig jouw cliënt aan om te praten met zijn arts over zijn mogelijkheden en motivatie. Ben je zelf arts? Ga een rookstopgesprek aan met je cliënt.

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

# (Zelf)hulpmiddelen bij rookstop

» Allerhande informatie en rookstopmiddelen zijn voor je rokende cliënt beschikbaar.

## Informatie op websites

Bezoek [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be),  
[www.vrgt.be](http://www.vrgt.be) of [www.vlaanderen.be/stoppen-met-roken](http://www.vlaanderen.be/stoppen-met-roken)

## Netwerk

Moedig je cliënt aan te praten over rookstop met zijn vrienden en familie.

## Tabakstop-app

Met de gratis Tabakstop-app kan je cliënt zijn motivatie opkrikken via aangeboden tools (gewonnen levensjaren, mini-quizzen, uitdagingen,...) die hem helpen zich te bevrijden van zijn verslaving.

Je cliënt kan er ook steun vinden door te chatten met andere gebruikers en kan berichtjes sturen naar Tabakstop-tabakologen om advies in te winnen.

## Facebook

De pagina is een bron van informatie en er is ook plaats voor dialoog en steun tussen rokers en ex-rokers, met duiding door een tabakoloog.

[Facebook-pagina facebook.com/Tabakstop](https://www.facebook.com/Tabakstop)  
en gesloten Facebookgroep van Tabakstop  
“Stoppen met roken. Samen lukt het!”

## Medicatie zonder voorschrift

Nicotinesubstitutie (pleister, kauwgom, mondspray,...)

## Medicatie met voorschrift

Tijdens de begeleiding bij een tabakoloog of arts kan rookstopmedicatie voorgeschreven worden.

- » Champix (Varenicline)
- » Zyban (Bupropion)

## Wie is de tabakoloog?

» Een tabakoloog is een professional die rokers een begeleiding op maat aanbiedt om te stoppen met roken.

Deze professional heeft een specifieke opleiding genoten, waardoor hij je rokende cliënt met de juiste methodes kan begeleiden tijdens zijn rookstopproces.

Er kan zowel voor begeleiding in groep als voor individuele begeleiding gekozen worden, afhankelijk van de persoonlijke voorkeur van je cliënt.



Het doel is om te stoppen met roken en dit op eigen tempo. De tabakoloog houdt dan ook steeds rekening met de noden van je cliënt.

**Of het nu een eerste of vijfde rookstop poging is, de tabakoloog blijft steeds bereid om rokers te begeleiden naar een definitieve rookstop.**

**Feit:** Onderzoek toont aan dat met hulp je 3 tot 4 keer meer kans hebt om succesvol te stoppen met roken. Je cliënt is dus zeker gebaat met een bezoek aan de tabakoloog.

samen  
voor  
rookstop  
**de tabakoloog**

een rookstopbegeleider in je buurt

[www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be)

# Rookstopbegeleiding wordt terugbetaald

» Rookstopbegeleiding bij een tabakoloog wordt deels vergoed of terugbetaald. De bedragen zijn afhankelijk van de woonplaats van je cliënt.

## De cliënt woont in Vlaanderen

Hij heeft recht op 4 uur individuele begeleiding of 12 uur begeleiding in groep bij een erkend tabakoloog en betaalt enkel het remgeld: [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be)

Individuele begeleiding	Groepsbegeleiding
-------------------------	-------------------

### Zonder verhoogde tegemoetkoming

Max. 7,5 euro per kwartier	Max. 1 euro per kwartier
----------------------------	--------------------------

### Met verhoogde tegemoetkoming

Max. 1 euro per kwartier	Max. 0,5 euro per kwartier
--------------------------	----------------------------

Jongeren hebben recht op een verhoogde tegemoetkoming tot en met het jaar waarin ze 21 worden.

## De cliënt woont in Brussel

- » Hij heeft recht op **8 terugbetaalde raadplegingen** in de loop van 2 kalenderjaren
- » Voorwaarden voor gedeeltelijke terugbetaling:
  - Begeleiding door arts in Brussel of erkend tabakoloog
  - Cliënt is aangesloten bij ziekenfonds

### Terugbetaald bedrag

- 1<sup>e</sup> consultatie (45min): 30 euro
- Daarop volgende consultaties (30min): 20 euro
- Zwangere vrouwen: steeds 30 euro

## Tabakstop biedt 6 weken terugbetaling van nicotinevervangers

- » Voor volwassen cliënten ingeschreven voor persoonlijke telefonische coaching bij Tabakstop
- » Indien recht op verhoogde tegemoetkoming
- » Max 1 keer om de 2 jaar met akkoord van behandelende arts



## Waar kan mijn cliënt een tabakoloog vinden?

- » Op zoek naar een tabakoloog in de buurt voor individuele begeleiding of begeleiding in groep?  
Eén adres: [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be). Is het voor je cliënt moeilijk om zich te verplaatsen?  
Hij kan praten met een tabakoloog op het gratis nummer van Tabakstop **0800/111 00**.



Deze folder kwam tot stand met de steun van

AGENTSCHAP  
ZORG &  
GEZONDHEID

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE  
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE