

ROOK STOP WIJZER

ONDERSTEUNING
DIALOOG
GEZONDHEID
MOTIVATIE
HULPMIDDELEN



Hoe kan ik stoppen met roken?

» Begeleiding op maat door een tabakoloog

Contacteer een tabakoloog in jouw buurt, zodat hij jou kan helpen om op een efficiënte en doeltreffende wijze te stoppen met roken, zowel in groep als individueel.

Individuele begeleiding

Rookstopbegeleiding door een tabakoloog¹. Vind een tabakoloog in je buurt op www.tabakologen.be

Begeleiding in groep

Rookstopbegeleiding door een tabakoloog¹. Vind groepssessies in je buurt op www.tabakologen.be

Begeleiding op afstand

Rookstopbegeleiding door een tabakoloog¹. Vind een tabakoloog op www.tabakologen.be

Tabakstop

Intensieve begeleiding door een tabakoloog die je op afgesproken tijdstippen opbelt. Schrijf je in op www.tabakstop.be of bel naar 0800 111 00.

Surf naar www.watwat.be

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

Praat met je arts

Je arts begeleidt je zelf of verwijst je door.

Wie is de tabakoloog?

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

Deze professional heeft een specifieke opleiding genoten, waardoor hij jou met de juiste methodes kan begeleiden tijdens jouw rookstopproces.

Je kan zowel voor begeleiding in groep als voor individuele begeleiding kiezen, afhankelijk van jouw voorkeur.



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

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


samen
voor
rookstop
de tabakoloog
een rookstopbegeleider in je buurt
www.tabakologen.be

Rookstopbegeleiding wordt terugbetaald

» Voor rookstopbegeleiding bij een tabakoloog heb je recht op terugbetaling. De bedragen zijn afhankelijk van je woonplaats.

Je woont in Vlaanderen

Je hebt jaarlijks recht op 4 uur individuele begeleiding of 12 uur begeleiding in groep bij een erkend tabakoloog met tegemoetkoming.

Bekijk hier de terugbetaling voor rookstop volgens de regio waar je woont.



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

Je woont in Brussel, Wallonië of de Oostkantons

- » Je hebt recht op 8 terugbetaalde raadplegingen in de loop van 2 kalenderjaren.
- » Zwangere vrouwen hebben recht op maximaal 8 sessies per zwangerschap.
- » De eerste raadpleging duurt 45 minuten, de 7 volgende sessies telkens 30 minuten.
- » Om te genieten van een gedeeltelijke terugbetaling moet je een arts in Brussel of een erkend tabakoloog raadplegen en aangesloten zijn bij een ziekenfonds.



Waar kan ik een tabakoloog vinden?

» Voor zowel begeleiding in groep als individueel kan je makkelijk een tabakoloog in je buurt vinden via de VRGT-website:



Deze folder kwam tot stand met de steun van

**AGENTSCHAP
ZORG &
GEZONDHEID**



**COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE**