

## **Tabakstop lanceert gratis rookstop-app**

Met hulp heeft een roker drie keer meer kans om te stoppen. Om die hulp nog toegankelijker te maken, biedt Tabakstop voortaan een nieuwe smartphone-applicatie aan. Deze verzamelt wetenschappelijk gevalideerde informatie, statistieken, uitdaginkjes die rokers helpen aan iets anders te denken wanneer ze zin in een sigaret hebben... Stoppers kunnen ook met andere gebruikers chatten en berichten uitwisselen met de tabakologen van Tabakstop. De app vervolledigt het professionele en gratis aanbod van Tabakstop, om zo elk publiek aan te spreken.



### **Rookstop via de smartphone**

*“Sommige rokers stoppen liever op eigen houtje, zonder bellen of afspraken met tabakologen. Dan is de app een heel makkelijke manier om je eigen rookstop te beheren. Je krijgt waar en wanneer je maar wil steun en serieuze informatie. Je hoeft alleen maar je smartphone te raadplegen,”* aldus Christine Plets, tabakologe bij Tabakstop.

De Tabakstop-app is gratis, zonder reclame en werd gefinancierd door de Vlaamse overheid. Een gebruiker leest er interessante info in een eenvoudige en intuïtieve newsfeed en alle info komt van tabakologen. Eenmaal de roker zijn stopdatum ingegeven heeft, krijgt hij of zij toegang tot heel wat statistieken die in één oogopslag tonen hoe ver men staat in de rookstop (aantal niet gerookte sigaretten, hoeveelheid geld bespaard, aantal jaren langer leven...). En om gemotiveerd te blijven, ontvangen gebruikers badges na een dag, week, maand enz.

### **Niet alleen achter je scherm**

De app is een makkelijke en zeer toegankelijke manier om info en wetenschappelijk gevalideerde informatie te bemachtigen. Maar dat wil niet zeggen dat je alleen bent met je app. Integendeel, de app biedt een originele manier om het isolement dat een stopper kan ervaren, te doorbreken. Ze wil namelijk ook dat stoppers en ex-rokers elkaar helpen. Daarom kan je er anoniem chatten om zo elkaar te steunen, tips te geven, vragen te stellen

etc. En voor alle vragen die een professioneel antwoord vereisen, kan je via de app een bericht sturen naar de tabakologen van Tabakstop, die binnen de 48 uur antwoorden.

### Krijg je zin? Haal je app boven!

In de app zit een SOS-knop. Een stopper die trek krijgt in een sigaret, kan erop duwen en krijgt dan een korte uitdaging die zijn of haar zinnen verzet. Want vaak volstaan enkele minuten om de drang naar een sigaret te doen voorbijgaan.

### Stoppen in één klik

Surf naar [www.tabakstop.be/tabakstop-app](http://www.tabakstop.be/tabakstop-app) met uw smartphone of tablet, of tik 'Tabakstop' in de Google Play Store of Apple Store.

### Generatie Rookvrij

Tabakstop is een dienst van Stichting tegen Kanker met steun van de overheden. Tabakstop steunt [Generatie Rookvrij](#). Met de app zullen meer rokers stoppen en komen we een stap dichterbij een generatie die rookvrij zal opgroeien.

Bron: <https://www.kanker.be/nieuws/tabakstop-lanceert-gratis-rookstop-app>