

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

### **Bel naar de Tabakstoplijn**

De tabakologen van Tabakstop begeleiden je telefonisch: surf naar [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be) voor meer info of bel naar **0800 111 00**

### **Download de SmartStop-app**

Ben je tussen de 14 en 20 jaar, dan kan je gebruik maken van SmartStop: [www.smartstop.be](http://www.smartstop.be)



T 02/510.60.90  
info@vrgt.be | [www.vrgt.be](http://www.vrgt.be)



Met de steun van

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE  
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE