

*Wil je stoppen
met roken?*



**IN IEDERE
ROKER
ZIT EEN
STOPPER**

*Hulp helpt en
de consultatie wordt
gedeeltelijk terugbetaald*

Hulp helpt bij het stoppen met roken!

Rookstopbegeleiding in combinatie met medicatie verhoogt de kansen om effectief te stoppen met roken.

Wat is rookstopbegeleiding?

Dit is hulp bij het stoppen met roken door een **arts** en/of een **erkend tabakoloog***.

Je rookgedrag wordt besproken en samen met jou wordt een stopdag vastgelegd. De rookstop wordt grondig voorbereid zodat je met de nodige hulpmiddelen je stopdag tegemoet kan treden. Je stopproces wordt deskundig opgevolgd.

Rookstopbegeleiding kan op verschillende manieren:

- **individuele begeleiding** door een arts of erkend tabakoloog*
- **groepsbegeleiding** door een arts of erkend tabakoloog*. De focus ligt hier op samen stoppen met roken. Contacteer je ziekenfonds of Tabakstop
- **telefonische en online begeleiding**

Tabakstop 0800 111 00
www.tabakstop.be



Er is hulp om te stoppen met roken op ieders maat



*Deze consultatie
wordt gedeeltelijk
terugbetaald*

Bij wie is gedeeltelijke terugbetaling voorzien?

Bij artsen en erkende tabakologen*. Zij kunnen je helpen met stoppen met roken.

1^{ste} consultatie (min. 45 minuten)	30 €
2^{de} tot 8^{ste} consultatie* (min. 30 minuten)	20 €
Zwangere vrouwen: 1^{ste} tot 8^{ste} consultatie (max. 8 per zwangerschap)	30 €

* 1 reeks van 8 consultaties om de 2 kalenderjaren. Terugbetaling is mogelijk na elke consultatie.

*** Wat is een erkend tabakoloog?**

Dit is een gezondheidswerker of een psycholoog met het diploma 'Tabakologie en Rookstopbegeleiding'. **Opgelet niet elke tabakoloog is erkend!**

Een erkend tabakoloog in jouw buurt

www.erkendetabakologen.be
Tabakstop 0800 111 00

Voor rookstopbegeleiding bij **artsen**, neem contact op met je (huis)arts.

Mijn arts / erkend tabakoloog:

.....
.....



Afspraken

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

(voor terugbetaling: 1^{ste} en 8^{ste} consultatie binnen 2 kalenderjaren)

Meer informatie

- ✓ blog: www.hulpvoorrokers.be
- ✓ Tabakstop: 0800 111 00
- ✓ www.tabakstop.be