

# STOPPEN MET ROKEN

MAAR HOE  
STOP JE OP  
DE BESTE MANIER?

Rook je? En denk je er wel eens aan om te stoppen? **GEWOON DOEN!** Voor je gezondheid én voor je portemonnee. Doe meteen je beste stoppoging ooit!



vigez

logo VL  
GEZONDHEID  
TROEF

Tabakstop

Stichting tegen Kanker  
0800 111 00

Vlaanderen  
is zorg

## HOE? GEBRUIK DE BESTE HULP DIE ER IS!

Je kans om voor altijd te stoppen wordt écht veel groter als je het goed aanpakt. Want stoppen met roken kan je leren. Hoe dan? Met de hulp van een tabakoloog. Of van je huisarts. Allebei erkende rookstopbegeleiders!

Het grootste deel van die hulp wordt terugbetaald door je ziekenfonds. Precies omdat het de beste hulp is.

## WAT IS EEN ERKENDE ROOKSTOPBEGELEIDER?

Een tabakoloog is een echte rookstopspecialist. Hij heeft daarvoor een opleiding gevolgd. En daarna een erkend statuut gekregen. Het is de beste hulp die je kan krijgen.

Ook je huisarts kan je helpen. Hij kan je zelf ondersteunen of je doorverwijzen naar een tabakoloog.

## WAT DOET EEN ROOKSTOPBEGELEIDER PRECIJS?

Hij begeleidt je en geeft je handige tips en trucjes. Hij gaat na wat roken voor je betekent. En hoe je dat kan veranderen. Hij weet hoe moeilijk het kan zijn om te stoppen.

Samen leggen jullie een stopdatum vast. Hij zorgt ervoor dat je je goed voorbereidt. Dan stop je. En ook daarna begeleidt hij je nog. Zo maak je van die nieuwe start een succes.

Hij zorgt voor je beste stoppoging ooit!



## WAAR KUN JE EEN ROOKSTOPBEGELEIDER VINDEN?

Aan de telefoon. In zijn praktijk.  
Of in een groepscursus in je gemeente.

- Tabakstop is de telefoonhulplijn. Kijk even naar je sigarettenpakje, want het nummer staat erop: 0800 111 00. Als je ernaar belt, krijg je gratis hulp en advies van een tabakoloog. Je kan ook gedurende 3 maanden een gratis coaching via telefoon krijgen. Je eigen vaste rookstopbegeleider luistert dan naar je, geeft je tips en advies en zorgt ervoor dat je een heel goede stoppoging doet. Met veel kans op succes. Lees er alles over op [WWW.TABAKSTOP.BE](http://WWW.TABAKSTOP.BE).
- Net als de huisarts heeft een tabakoloog vaak een eigen praktijk waar je terecht kan. Je kan bij beiden maximum 8 terugbetaalde consultaties volgen. Een tabakoloog in je buurt vinden? Ga naar [WWW.ERKENDETABAKOLOGEN.BE](http://WWW.ERKENDETABAKOLOGEN.BE).
- Of je kan in je gemeente een groepscursus stoppen met roken volgen. Dan krijg je heel veel steun van andere stoppers. Ook hier: max. 8 sessies worden terugbetaald. Gaat er in je gemeente binnenkort zo'n cursus door? Kijk snel op [WWW.VLAANDERENSTOPTMETROKEN.BE/LOKAAL-AANBOD](http://WWW.VLAANDERENSTOPTMETROKEN.BE/LOKAAL-AANBOD).