

Tabakstop: uw partner

Stoppen met roken brengt vooral de eerste weken heel wat vragen, moeilijke momenten en zelfs momenten van angst met zich mee.

Tabakstop kan de roker informeren, voorbereiden of begeleiden bij een rookstop. Maak Tabakstop dus bekend door bijvoorbeeld onze visitekaartjes uit te delen.

Voor in een consultatieruimte, wachtzaal of bij lokale acties:

- Brochures
- Visitekaartjes
- Affiches
- Post-its
- Allerlei accessoires

Bestel deze gratis via
www.tabakstop.be/professionals



Voor meer informatie:

Tabakstop

Stichting tegen Kanker

0800 111 00
www.tabakstop.be

Nuttige links:

www.gezondleven.be

www.vrgt.be

www.vlaamselogos.be

Voor een lijst met geregistreerde tabakologen in uw buurt:

www.tabakologen.be



Volg ons op

www.facebook.com/tabakstop

Een dienst van



Stichting tegen Kanker

Leuvensesteenweg 479 • 1030 Brussel
T. +32 2 733 68 68 • info@kanker.be • www.kanker.be
Steun ons: IBAN : BE45 0000 0000 8989 • BIC : BPOTBEB1

Met de steun van de overheden



V.U.: Patricia Lanssiers - Stichting tegen Kanker - Leuvensesteenweg 479, B-1030 Brussel • Stichting van openbaar nut • 0873.2668.432 • P&R 23,05 CDN Communication 23.4.37

11.24 NL

Tabakstop

Stichting tegen Kanker

Tabakstop: uw partner Brochure voor gezondheidsprofessionals



Een dienst van
Met de steun van de overheden



Stichting tegen Kanker

Wie zijn wij?

Tabakstop is een gratis dienst voor hulp bij het stoppen met roken. Dit is een dienst van Stichting tegen Kanker met steun van de overheid.

Het team achter Tabakstop bestaat uit tabakologen. Deze gezondheidsprofessionals (o.a. artsen, psychologen en verpleegkundigen) hebben een diploma 'Tabakologie en Rookstopbegeleiding', een opleiding van de VRGT (Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg) in samenwerking met de vier Vlaamse universiteiten.



Uit studies is gebleken dat de kans op een succesvolle rookstop poging stijgt bij de combinatie van professionele rookstopbegeleiding en het gebruik van farmacologische hulpmiddelen. Stoppen met roken is onder andere zo moeilijk omdat de roker teveel last heeft van het plots wegvallen van de nicotine uit de sigaret. Farmacologische hulpmiddelen kunnen helpen om deze ontwenningverschijnselen op te vangen. Psychologische begeleiding en ondersteuning zijn een andere noodzaak. Roken is immers een aangeleerd gedrag en het heeft verschillende functies. De bedoeling van een begeleiding is om dit gedrag en de functies ervan te veranderen.

Silagy C, Lancaster T, Stead L, 2004.

Wat biedt Tabakstop?



Een gratis telefoondienst die elke werkdag van 15 u. tot 19 u. bereikbaar is via het nummer **0800 111 00**.

De dienst biedt een luisterend oor, informatie, advies over tabak en begeleiding bij een rookstop, alsook doorverwijzing naar andere diensten zoals rookstopconsultaties in ziekenhuizen of bij een zelfstandige tabakoloog. Buiten de permanentie-uren kunnen bellers hun nummer achterlaten op het antwoordapparaat. Tabakstop contacteert hen dan binnen de 3 werkdagen.



Persoonlijke coaching per telefoon voor rokers die wensen te stoppen. Na inschrijving volgen 8 telefoongesprekken met steeds dezelfde tabakoloog. De gesprekken worden gespreid over ongeveer drie maanden. Deze begeleiding helpt om de rookstop voor te bereiden: men bepaalt de graad van verslaving en weegt indien nodig de voor- en nadelen van farmacologische hulp af. Tijdens de coaching wordt aan de motivatie gewerkt, leert men omgaan met risicosituaties en ontwenningverschijnselen, en wordt een leven zonder tabak voorbereid. Deze begeleiding is gratis en 2 keer om de 2 jaar toegankelijk.



Mogelijkheid tot inschrijven voor begeleiding tijdens een ziekenhuisopname. Mensen die stoppen met roken tijdens een verblijf in het ziekenhuis, willen hun rookstop vaak volhouden wanneer ze terug naar huis gaan. Het risico op herval is echter groot. Een snelle steun laat toe om de risico's op herval te verminderen. Daarom kunnen gezondheidsprofessionals een patiënt nog voor zijn terugkeer naar huis, inschrijven via een online formulier op **www.tabakstop.be/ziekenhuis**.



Financiële ondersteuning onder de vorm van een terugbetaling van de nicotinevervangers. Enkel volwassenen die ingeschreven zijn voor een persoonlijke coaching via telefoon en die recht hebben op een verhoogde verzekeringstegemoetkoming komen in aanmerking. De terugbetaling van nicotinevervangers gebeurt enkel 1 keer om de 2 jaar met het akkoord van de behandelende arts.



Brochures met informatie over stoppen met roken. De brochure "Ik voel me zoveel beter zonder tabak" geeft in een zeer toegankelijke taal aan rokers duidelijke tips die tot een rookstop kunnen leiden. De brochure "Stoppen met roken. Het kan!" presenteert op een heel gedetailleerde manier de verschillende fases van het ontwennen, alsook de verschillende mogelijkheden tot hulp. Ze laat een heel persoonlijke aanpak toe, met zelftests, advies, persoonlijke nota's ...
Gratis te bestellen via **www.tabakstop.be**



De website www.tabakstop.be is een bron van informatie rond tabak en stoppen met roken. De rubriek "Vertel het ons" geeft ex-rokers de kans om hun ervaringen te delen en zo andere mensen aan te moedigen om te stoppen. Via het e-mailadres **advies@tabakstop.be** kan men allerhande vragen rond tabak en stoppen met roken stellen.



De Facebook-pagina is een bron van informatie en er is ook plaats voor dialoog en steun tussen rokers en ex-rokers, met duiding door een tabakoloog.

Voor al uw vragen over onze diensten:
0800 111 00 - advies@tabakstop.be

Een telefonische hulplijn is een effectieve laagdrempelige manier om zoveel mogelijk mensen te bereiken om hen te begeleiden bij een rookstop.

