

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:

- Brochure "Ik voel me zoveel beter zonder tabak!": tips om te stoppen met roken in een eenvoudige taal, toegankelijk voor elk publiek. Met veel illustraties en getuigenissen.
- Brochure "Stoppen met roken. Het kan!": een heel gedetailleerde brochure die helpt om te stoppen met roken. Ze begeleidt de roker tijdens het gehele rookstop-traject, of dat nu op eigen houtje verloopt of met hulp.
- Visitekaartje
- Affiche "Stoppen met roken. Het kan!"
- Potlood
- Kleefbriefje

Bestel gratis deze publicaties via:

- www.tabakstop.be/professionals



Een roker die stopt zonder hulp heeft
5 % kans om te slagen.
Met hulp kunnen de slaagkansen
verdrievoudigen!

Voor meer informatie:



Nuttige links:

www.gezondleven.be
www.vrgt.be
www.tabakologen.be
www.vlaamselogos.be



Volg ons op www.facebook.com/tabakstop

Tabakstop is een dienst van Stichting tegen Kanker.

Tabakstop krijgt steun van de overheden.



Stichting
tegen Kanker

Leuvensesteenweg 479 • 1030 Brussel
T. 02 733 68 68 • info@kanker.be • www.kanker.be
Steun ons: IBAN : BE45 0000 0000 8989 • BIC : BPOTBEB1

11.24 NL
V.U.: Dr. Didier Vander Steichel - Stichting tegen Kanker - Leuvensesteenweg 479, B-1030 Brussel • Stichting van openbaar nut • 0873.268.432 • P&R 1812 CDN Communication 18.4.667

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 en Stichting tegen Kanker.

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 zijn ontwenningsverschijnselen ten gevolge van de nicotineafhankelijkheid steeds tracht te voorkomen of weg te krijgen. Farmacologische hulpmiddelen kunnen deze ontwenningsverschijnselen verminderen. 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 ontwenningsverschijnselen, 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 6 weken 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 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 ...



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.



Een **app die elke dag mensen ondersteunt** die willen stoppen met roken. Uitgespaard geld, niet-gerookte sigaretten, gewonnen levensjaren, mini-quizzen, uitdagingen wanneer de verleiding te groot wordt en badges ter beloning: allemaal tools om de roker te helpen zich te bevrijden van zijn verslaving. Met de Tabakstop-app vindt men ook steun door te chatten met andere gebruikers en is het mogelijk om de Tabakstop-tabakologen berichtjes te sturen om advies in te winnen.



De facebook-pagina **facebook.com/tabakstop** is een bron van informatie, maar er is ook plaats voor dialoog en steun tussen rokers en ex-rokers.

Voor al uw vragen over onze diensten:

0800 111 00
advies@tabakstop.be

Een telefonische hulplijn is één van de meest effectieve manieren om mensen met een lage sociaaleconomische status te helpen stoppen met roken.