

## TABAKSTOP LANCEERT GRATIS ROOKSTOP-APP

Met hulp heeft een roker drie keer meer kans om te stoppen. Om die hulp nog toegankelijker te maken, biedt Tabakstop voortaan een nieuwe smartphone-applicatie aan. Deze verzamelt wetenschappelijk gevalideerde informatie, statistieken, uitdaginkjes die rokers helpen aan iets anders te denken wanneer ze zin in een sigaret hebben ... Stoppers kunnen ook met andere gebruikers chatten en berichten uitwisselen met de tabakologen van Tabakstop. De app vervolledigt het professionele en gratis aanbod van Tabakstop, om zo elk publiek aan te spreken.

*“Sommige rokers stoppen liever op eigen houtje, zonder bellen of afspraken met tabakologen. Dan is de app een heel makkelijke manier om je eigen rookstop te beheren. Je krijgt waar en wanneer je maar wil steun en serieuze informatie. Je hoeft alleen maar je smartphone te raadplegen,”* aldus Christine Plets, tabakologe bij Tabakstop.

De Tabakstop-app is gratis, zonder reclame en werd gefinancierd door de Vlaamse overheid. Een gebruiker leest er interessante info in een eenvoudige en intuïtieve newsfeed en alle info komt van tabakologen. Eenmaal de roker zijn stopdatum ingegeven heeft, krijgt hij of zij toegang tot heel wat statistieken die in één oogopslag tonen hoe ver men staat in de rookstop (aantal niet gerookte sigaretten, hoeveelheid geld bespaard, aantal jaren langer leven ...). En om gemotiveerd te blijven, ontvangen gebruikers badges na een dag, week, maand enz.

### Niet alleen achter je scherm

De app is een makkelijke en zeer toegankelijke manier om info en wetenschappelijk gevalideerde informatie te bemachtigen. Maar dat wil niet zeggen dat je alleen bent met je app. Integendeel, de app biedt een originele manier om het isolement dat een stopper kan ervaren, te doorbreken. Ze wil namelijk ook dat stoppers en ex-rokers elkaar helpen. Daarom kan je er anoniem chatten om zo elkaar te steunen, tips te geven, vragen te stellen etc. En voor alle vragen die een professioneel antwoord vereisen, kan je via de app een bericht sturen naar de tabakologen van Tabakstop, die binnen de 48 uur antwoorden.

### Krijg je zin? Haal je app boven!

In de app zit een SOS-knop. Een stopper die trek krijgt in een sigaret, kan erop duwen en krijgt dan een korte uitdaging die zijn of haar zinnen verzet. Want vaak volstaan enkele minuten om de drang naar een sigaret te doen voorbijgaan.

### Stoppen in één klik

Surf naar [www.tabakstop.be/tabakstop-app](http://www.tabakstop.be/tabakstop-app) met uw smartphone of tablet, of tik “Tabakstop” in in de Google Play Store of Apple Store.

### Generatie Rookvrij

Tabakstop is een dienst van Stichting tegen Kanker met steun van de overheden. Tabakstop steunt [Generatie Rookvrij](#). Met de app zullen meer rokers stoppen en komen we een stap dichterbij een generatie die rookvrij zal opgroeien.

- Einde persbericht -



Stichting  
tegen Kanker

PERSBERICHT  
Stichting tegen Kanker  
Leuvensesteenweg 479  
1030 Brussel  
02 733 68 68

#### Info bestemd voor journalisten – Niet voor publicatie

Indien u meer informatie wilt over de app:

**Christine Plets**, senior tabakoloog STK, cplets@stichtingtegenkanker.be, tel: 02 743 37 33, gsm: 0476 49 36 90

Indien u meer informatie wilt over Stichting tegen Kanker:

**Steven De Bondt**, persattaché Stichting tegen Kanker, GSM: 0477 46 82 31– 02 743 45 84 – e-mail: sdebondt@stichtingtegenkanker.be – twitter: @StevenDeBondt

#### Over Tabakstop

Tabakstop is een gratis dienst voor rookstophulp. Via het nummer 0800 111 00 kunnen stoppers terecht bij een team van professionele tabakologen, die alle vragen over stoppen met roken beantwoorden en een telefonische rookstopcoaching aanbieden aan iedereen die wil stoppen. Dat zijn 8 telefonische sessies met éénzelfde tabakoloog. Tabakologen zijn gezondheidsprofessionals: artsen, psychologen, verpleegkundigen ... die een bijkomend diploma tabakologie en rookstophulp behaalden. Maar Tabakstop is ook een Facebookpagina, een website ([www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)), brochures en voortaan ook een app. De slogan is: "Stoppen met roken. Het kan!". Op welke manier zal u stoppen?

Tabakstop is een dienst van Stichting tegen Kanker, gefinancierd door de overheden.



#### Over het Consortium Tabak

Het consortium tabak is de partnerorganisatie van de Vlaamse Overheid in kader van tabakspreventie en rookstopbeleid, en bestaat uit het Vlaams Instituut Gezond Leven (penhouder van het consortium tabak), Vlaamse vereniging voor respiratoire gezondheidszorg en tuberculosebestrijding, Kom op tegen Kanker en Stichting tegen Kanker.

#### Over Stichting tegen Kanker

Stichting tegen Kanker bundelt de krachten in de strijd tegen kanker. De Stichting is actief in België. Kanker treft in ons land jaarlijks meer dan 65 000 mensen. Daarom financiert de Stichting wetenschappelijk kankeronderzoek in België en verstrekt ze informatie en sociale begeleiding aan mensen met kanker en hun naasten. Daarnaast is ze actief op het vlak van preventie, opsporing en de bevordering van een gezonde levenswijze. De inkomsten van de Stichting komen voor meer dan 90% uit giften en legaten van particulieren. Stichting tegen Kanker krijgt ook steun van sponsors en de dienst Tabakstop wordt meegefinancierd door de overheden. [Klik hier voor ons jaarverslag.](#)

[www.kanker.be](http://www.kanker.be) - Kankerinfo: 0800 15 802 - [www.facebook.be/stichtingtegenkanker](http://www.facebook.be/stichtingtegenkanker) - twitter: @Samen\_tg\_Kanker - Tabakstop: 0800 111 00 - [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)