

## ***Steeds meer rokers doen een beroep op Tabakstop en het publiek wordt steeds jonger!***

Tabakstop kan trots zijn op de resultaten van 2019! De dienst van Stichting tegen Kanker gesteund door de Vlaamse, Waalse en Brusselse overheid is al 16 jaar actief. Steeds meer rokers op zoek naar professionele steun en juiste informatie over stoppen met roken doen een beroep op de dienst. Dat bewijzen de cijfers van 2019. We zien een toename van het aantal e-mailcontacten, een groeiend aantal bezoekers van de website en de Tabakstop-app. In het digitale tijdperk vertoont de telefonische dienstverlening een dalende trend, maar het publiek dat het nummer 0800 111 00 belt, wordt steeds jonger. Goed nieuws voor preventie!

Didier Vander Steichel, Algemeen directeur van de Stichting: *"De huidige gezondheids crisis toont aan hoe belangrijk de rol van Tabakstop is voor de volksgezondheid. Vandaag de dag maken rokers zich zorgen omdat ze meer risico lopen op het ontwikkelen van ernstige longcomplicaties in het geval van een coronavirusinfectie. Tabakstop heeft het voordeel dat ze hen professionele ondersteuning kan bieden via telefoon of e-mail, zonder dat ze hun huis hoeven te verlaten."*

### ***Tabakstop bereikt een groot publiek. Enkele cijfers:***

#### **- TELEFONISCHE PERMANENTIE**

58% van de bellers is 45 jaar of ouder. Dit cijfer stijgt tot 66% voor de telefonische coaching. De 45-plussers hebben altijd het leeuwendeel van de bellers gevormd, maar we zien een daling van de gemiddelde leeftijd van de bellers naar de rookstoplijn.

#### **- TABAKSTOP-APP**

Gebruikers van de app zijn iets jonger: gemiddeld 40 jaar. Meer vrouwen dan mannen gebruiken deze dienst (57%). 77% van de gebruikers van de app is professioneel actief.

#### **- TELEFONISCHE COACHING**

In 2019 schreven 1.247 personen zich in voor de persoonlijke coaching van Tabakstop, waarvan 654 Nederlandstalig en 593 Franstalig. Meer vrouwen (56%) dan mannen (44%) schrijven zich in voor de telefonische coaching van Tabakstop. Hoewel we iets meer mannen dan vrouwen tellen (respectievelijk 56% vs. 44%) die Tabakstop bellen, zetten vrouwen blijkbaar makkelijker de stap naar gepersonaliseerde coaching. Wat het beroepsstatuut betreft, werkt 36% van de deelnemers aan de coaching van Tabakstop, 33% is in langdurig ziekteverlof of invaliditeit en 20% is met pensioen.

#### **- EMAILS**

Het publiek dat contact met ons opneemt via e-mail is iets jonger dan het publiek dat belt: 52% van de e-mails wordt verstuurd door 45-plussers. Er zijn ook meer vrouwen die van de e-mailservice gebruik maken (63%).



### ***Bewustwording bij jongeren?***

Een ander opvallend punt is dat het aantal mensen dat contact opneemt met Tabakstop, jonger wordt: de leeftijdsgroep van 36-45 jaar is met 5% gestegen ten opzichte van 2017. Dit kan wellicht verklaard worden door de ontwikkeling van digitale communicatiekanalen voor Tabakstop (sociale media, app, dynamischere website...), die het nummer breder bekend maken bij een jonger publiek. Deze verjonging moet worden toegejuicht, want in het kader van preventie is het beter om zo vroeg mogelijk te stoppen met roken om het risico te verminderen op kanker en andere ziekten die verband houden met roken.

### ***Tabakologen aan de lijn, gratis gepersonaliseerde coaching die zijn waarde heeft bewezen.***

Zoals elk jaar was de rookstoplijn elke werkdag van maandag tot vrijdag van 15.00 tot 19.00 uur bereikbaar, met de mogelijkheid om buiten deze uren telefonisch af te spreken. In totaal kwamen 6.282 oproepen binnen.

Tabakstop biedt gratis telefonische ondersteuning met een tabakoloog. In 2019 schreven 1.247 mensen zich in voor deze gepersonaliseerde coaching die volledig gratis is. Het aantal registraties blijft dus stabiel ten opzichte van het voorgaande jaar (1.267 voor 2018).

Wat betreft de coachingresultaten is 49% van de mensen gestopt met roken aan het einde van de coaching. Het succespercentage neemt toe wanneer de deelnemer de coaching heeft gecombineerd met farmaceutische hulp. Het succespercentage stijgt dan tot 54% als de persoon nicotinevervangers heeft gebruikt, en tot 60% als de persoon medicatie heeft gebruikt.

Om de effectiviteit van de coaching op middellange en lange termijn te monitoren, neemt Tabakstop opnieuw contact op met de deelnemers na 6 maanden en 1 jaar om hun rookstatus te controleren. De resultaten tonen aan dat 21% van de deelnemers aan de coaching na 6 maanden nog steeds rookvrij is zonder herval en 18% na 1 jaar. 18% is opmerkelijk wanneer je dit vergelijkt met de resultaten na één jaar van mensen die op eigen houtje zijn gestopt, dan bedraagt het percentage 3 tot 5%. Deze resultaten tonen de kwaliteit aan van het werk van de tabakologen uit het team.

### ***Groeiende belangstelling voor de Tabakstop-app***

In november 2018 lanceerde Tabakstop een gloednieuwe app voor smartphones. In 2019 werd de Tabakstop-app verder ontwikkeld en geoptimaliseerd. Tussen 1 januari en 31 december 2019 werd de app 17.722 keer gedownload.

De app wordt iedere dag gebruikt door ongeveer 300 à 400 mensen die proberen te stoppen met roken en heeft een uitstekend retentiecijfer. Met 1.520 gesprekken is de chat met tabakologen, een functie aangeboden door de app, ook een groot succes.



### ***Meer en meer succes voor digitale kanalen***

De website van Tabakstop bleef in 2019 meer bezoekers trekken en kreeg 571.760 unieke bezoekers in 2019 tegenover 434.501 in 2018, een stijging dus van 33%. De website werd verrijkt met tal van nieuwtjes en getuigenissen.

Naast de telefonische contacten verwerkte Tabakstop 1.954 e-mails.

Wat de Facebook-pagina betreft, bleef Tabakstop zijn vele *followers* ondersteunen via het advies van tabakologen met gemiddeld 30 posts per maand. We mogen daarbij de 151 gesprekken via Messenger niet vergeten.

### ***Tabakstop: hulp beschikbaar via 5 kanalen***

Tabakstop biedt iedereen die wil stoppen met roken een zeer toegankelijke hulp via 5 kanalen:

- telefonisch op 0800 111 00 (via de rookstoplijn of via een coachingtraject van enkele weken),
- met een gratis app zonder reclame,
- per e-mail op [advies@tabakstop.be](mailto:advies@tabakstop.be),
- op Facebook/tabakstop en de Facebook-groep "Stoppen met roken. Samen, lukt het! ",
- op de website [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be), die wetenschappelijk gevalideerde informatie voor iedereen toegankelijk maakt.

Met al deze hulpmiddelen helpt Tabakstop rokers naar een leven zonder tabak en draagt in die zin bij aan de grote beweging "Generatie Rookvrij" ([www.generatierookvrij.be](http://www.generatierookvrij.be)). Bovendien werden deze rookstopmethodes op afstand recent aangehaald door de prestigieuze Cochrane Library als belangrijke en effectieve methodes in deze moeilijke tijden.

(<https://www.cochranelibrary.com/collections/doi/SC000042/full>)

---

### ***Info bestemd voor journalisten – niet voor publicatie***

#### **Voor meer informatie over Tabakstop en over dit bericht:**

- Suzanne Gabriels, Expert Tabakspreventie Stichting tegen Kanker  
Tel: 02 743 37 27, GSM: 0495 63 53 94 – E-mail: [sgabriels@stichtingtegenkanker.be](mailto:sgabriels@stichtingtegenkanker.be) –  
twitter: @SuzanneGabriels
- Christine Plets, Teamcoach Stichting tegen Kanker  
Tel: 02 743 37 33, GSM: 0476 49 36 90 - E-mail: [cplets@stichtingtegenkanker.be](mailto:cplets@stichtingtegenkanker.be)

#### **Voor vragen over Stichting tegen Kanker, kunt u terecht bij:**

- Sandra Plasschaert, perscoördinatie Stichting tegen Kanker  
Tel: 02 743 37 49, GSM: 0479 35 10 39 – E-mail: [splasschaert@stichtingtegenkanker.be](mailto:splasschaert@stichtingtegenkanker.be) –  
twitter: @Samen\_tg\_Kanker



### **Over Tabakstop**

Tabakstop is een gratis dienst om je te helpen bij het stoppen met roken. Via het nummer 0800 111 00 beantwoordt een team van professionele tabakologen alle vragen over stoppen met roken en biedt het elke roker die wil stoppen met roken begeleiding via de telefoon. Maar Tabakstop heeft ook een Facebook-pagina en -groep, een website ([www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)) en een app. Tabakstop is een dienst van Stichting tegen Kanker die door de overheid wordt gefinancierd.



### **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 68 000 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 voornamelijk uit giften en legaten van particulieren. De Stichting kan ook rekenen op de steun van sponsors en Tabakstop wordt gefinancierd door de overheid.

[Klik hier voor het laatste 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)