

## Tabakstop: uw partner

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

Contact met 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:

- Folder "Stoppen met roken. Het kan!"
- Visitekaartje
- Affiche "Stoppen met roken. Het kan!"
- Potlood
- Kleefbriefje

Bestel gratis deze publicaties via:

- [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)
- [advies@tabakstop.be](mailto:advies@tabakstop.be)



**Een roker die stopt zonder hulp heeft  
95 tot 97% kans om te hervallen.  
Met hulp kunnen de slaagkansen  
verdrievoudigen!**

Voor meer informatie:



### Nuttige links:

[www.vlaanderenstoptmetroken.be](http://www.vlaanderenstoptmetroken.be)



[www.vrgt.be](http://www.vrgt.be)

[www.vlaamselogos.be](http://www.vlaamselogos.be)

### De doelstellingen van Stichting tegen Kanker:

- Financiering van het Belgisch wetenschappelijk onderzoek naar kanker
- Begeleiding voor patiënten en hun naasten
- Promotie van gezonde leefstijlen, preventie en opsporing

Tabakstop is een initiatief van Stichting tegen Kanker.



Tabakstop krijgt steun van de overheid.



Stichting van openbaar nut  
Leuvensesteenweg 479 - 1030 Brussel  
T. 02 733 68 68  
info@kanker.be - [www.kanker.be](http://www.kanker.be)  
Steun ons: IBAN: BE45 0000 0000 8989 - BIC: BPOTBEB1

 Volg ons op  
[www.facebook.com/stichtingtegenkanker](https://www.facebook.com/stichtingtegenkanker)

11.24 NL



## Tabakstop: uw partner

Brochure voor gezondheidsprofessionals



Een initiatief van  
Met steun van de overheid.



V.U.: Luc Van Haute - Stichting tegen Kanker - Leuvensesteenweg 479, B-1030 Brussel - Stichting van openbaar nut - 0873.268.432 - D1443 - P1112 - P&R 15.09 - CDN Communication 14.4.66-2

## Wie zijn wij?

**Tabakstop is een gratis dienst voor hulp bij het stoppen met roken.** Dit is een initiatief 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 ontwenningssverschijnselen ten gevolge van de nicotineafhankelijkheid steeds tracht te voorkomen of weg te krijgen. Farmacologische hulpmiddelen kunnen deze ontwenningssverschijnselen 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 erkende zelfstandige tabakoloog. Buiten de permanentie-uren kunnen bellers hun nummer achterlaten op het antwoordapparaat. Tabakstop contacteert hen dan binnen de 3 werkdagen.

**Persoonlijke coaching** voor rokers die wensen te



stoppen. Na inschrijving volgen een zestal 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 ontwenningssverschijnselen, en wordt een leven zonder tabak voorbereid.

**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](http://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 met het akkoord van de behandelende arts.



**Een informatiebrochure** over stoppen met roken. Deze brochure overloopt de verschillende fases van een rookstop en de hulpmogelijkheden. Ze geeft ook de mogelijkheid tot een persoonlijke benadering door middel van tips, tests en persoonlijke notitiepagina's.



**De website [www.tabakstop.be](http://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](mailto:advies@tabakstop.be)** kan men allereerste vragen rond tabak en stoppen met roken stellen.



De facebook-pagina **[facebook.com/tabakstop](https://www.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](mailto: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.***