

Tips bij rookstop

- Kies voor hulp bij stoppen
- Kies een stopdag
- Stop in één keer
- Verzin andere dingen om te doen: bewegen is een goede afleiding
- Beloon jezelf
- Denk positief: ik kan het!



Stoppen met roken?

WAT KAN JE DOEN EN WIE KAN JE HELPEN?

Hulp bij rookstop: mogelijkheden

Wat		Prijs	Meer info?
Individueel bij je eigen huisarts	Rookstopbegeleiding door je eigen huisarts	Gratis	Bij je huisarts
Individueel bij de tabakoloog Marjolein in wijkgezondheidscentrum Brugse Poort	Rookstopbegeleiding door de tabakoloog van het wgc Marjolein volgde een aanvullende opleiding	Gratis	Bij je huisarts of aan het onthaal in wgc Brugse Poort
Individueel bij een externe tabakoloog	Rookstopbegeleiding door erkende tabakoloog = iemand die de opleiding volgde tot tabakoloog	Max 4 uur per jaar VTK*: €2 per uur Niet - VTK: €4 per uur	www.tabakologen.be
In groep bij een externe tabakoloog	Rookstopbegeleiding in groep door externe tabakoloog	Max 12 uur per jaar VTK*: €2 per uur Niet - VTK: €4 per uur	www.tabakologen.be
Telefonisch advies	Telefonische begeleiding (anoniem) door een tabakoloog	Gratis	Op werkdagen van 15u tot 19u 0800 111 000 (tabakstop)
Online begeleiding	App of individuele begeleiding online (dagboek, tips per mail, forum, tests, ...)	Gratis	www.tabakstop.be www.stopsmokingcoach.eu www.smartstop.be

*VTK = verhoogde tegemoetkoming. Onderaan de klever van je mutualiteit staat een code, eindigt deze op 1 dan heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming; Jongeren tot en met 20 jaar hebben altijd recht op een verhoogde tegemoetkoming bij rookstopbegeleiding