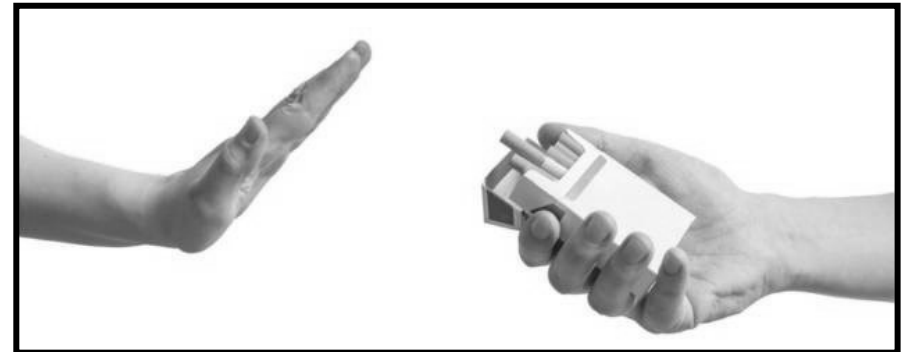


TIPS bij rookstop

- 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?



Contact:

WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM BRUGSE POORT
EMILIUS SEGHERSPLEIN 16 | 9000 GENT
T 09 226 10 49 | F 09 226 88 62

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 (dr. Hanna Kevers) in wijkgezondheidscentrum Brugse Poort	Rookstopbegeleiding door de tabakoloog van het wgc. Dr Hanna Kevers volgde een aanvullende opleiding tabakologie.	Gratis Bij je huisarts of aan het ont-haal in wijkgezondheidscentrum Brugse Poort
 Individueel bij een externe TABAKOLOOG	Rookstopbegeleiding door erkende tabakologen (extern) (= Een professionele gezondheidswerker die een aanvullende opleiding tabakologie heeft gevolgd, bvb arts, psycholoog, verpleger, kinesist, specialist...)	Kostprijs = max. 4uur per jaar VTK*: 4 €/uur Niet-VTK: 30€/uur www.tabakologen.be
 In groep	Rookstopbegeleiding in groep door een erkend tabakoloog	Kostprijs= max.12 uur groepsbegeleiding VTK*: 2 €/uur Niet-VTK: 4 €/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 (app icoach) www.smartstop.be (app voor jongeren)

Op basis van overzicht Tabakstop

* VTK: Onderaan de klever van je mutualiteit staat een code. Deze code eindigt steeds op 1 als je recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming. Jongeren t.e.m. 20 jaar hebben altijd recht op de verhoogde tegemoetkoming voor rookstopbegeleiding.