HOE STOPPEN MET ROKEN?

Super dat je overweegt om te stoppen met roken!
Stoppen met roken is een proces, dat je gelukkig niet alleen hoeft te doen. Bekijk alle rookstopmiddelen in deze folder en verhoog je kans op een rookstop.

ENKELE TIPS

- Noteer de redenen waarom je wilt stoppen met roken. Financieel? Gezondheid? Je gezin?
- Leg een rookstop datum vast
- Beloon jezelf
- Zoek steun in je omgeving
- Zoek afleiding: meer bewegen, muziek spelen, schilderen, ...

MEER INFORMATIE OVER STOPPEN MET ROKEN?

- www.tabakstop.be
- https://www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken
- https://www.ikstopnu.nl/stoppen-met-roken/
- https://www.gezondleven.be/themas/tabak/stoppen-met-roken

Of vraag meer informatie aan je huisarts

V.U. Marjolein Tratsaert, E. Seghersplein 16, 9000 Gent

wijkgezondheidscentrum
Brugse Poort

Stoppen met roken?

wat kan je doen en wie kan je helpen?



ROOKSTOP MOGELIJKHEDEN

Rookstopmedicatie

Er zijn verschillende soorten medicatie zoals nicotine pleisters, kauwgom, e-sigaret, ...

Vraag meer informatie aan je huisarts of apotheek.

Tabakstop

Gratis en anonieme telefoondienst voor al je vragen over stoppen met roken. Je kan ook een begeleiding krijgen via de telefoon.

0800 111 00 tussen 15u en 19u
www.tabakstop.be

Apps

Apps kunnen je helpen om te stoppen met roken. Ze houden bij hoeveel geld je spaart, geven tips bij moeilijke momenten, ...

Enkele voorbeelden zijn **Smoke Free, Kwit, Stoppen met roken en WHO Quit Tobacco app.**

Hulp van een tabakoloog

Een tabakoloog helpt jou stoppen met roken door een plan op te maken, je te coachen, ...

Kostprijs?
€7,5 per kwartier
€1 per kwartier met verhoogde tegemoetkoming

Hoe vind je een tabakoloog?
zoek op de website
www.tabakologen.be

Groepscursus

Stad Gent organiseert regelmatig groepscursussen stoppen met roken onder begeleiding van een tabakoloog.

Meer info op:
https://stad.gent/nl/samenleven-welzijn-gezondheid/nieuws-evenementen/rookstopcursus

Kostprijs?
€48 voor 8 lessen
€24 voor 8 lessen met verhoogde tegemoetkoming

Tabakologen in de buurt

1 **Bart Blommaert**
AZ Sint-Lucas
0475/44 81 71
bart.blommaert@telenet.be

2 **Myriam Van San**
Vrijdagmarkt 10
0477/49 77 78
myriam.van.san@skynet.be

3 **Luc Timmermans**
Maurice de Weerstraat 2
0470/04 78 16
info@rookstophulp.be

4 **Stijn Tiberghien**
Mariakerksesteenweg 40 bus A, Drongen
09/391 95 95
stijn.tiberghien.tabakoloog@gmail.com

