

Tussenkomst van uw mutualiteit

Vanaf 1 oktober 2009 is er, op het remgeld na, een terugbetaling via uw mutualiteit voor 8 begeleidingen:

- Voor de 1e begeleiding: €30
- Voor de 2e tot 8e begeleiding telkens €20
- Tijdens zwangerschap: €30 per begeleiding

Elke 2 jaar heeft u opnieuw recht op een tegemoetkoming voor 8 begeleidingen. Per zwangerschap heeft u telkens recht op een tegemoetkoming voor 8 begeleidingen.

De terugbetaling geldt enkel voor een begeleiding door een erkend tabakoloog of arts. Zie lijst 'erkende tabakologen' op www.vrgt.be.

Sommige mutualiteiten komen ook eenmalig forfaitair tegemoet voor de kosten van nicotine vervangende middelen.

Een voorschrift van uw huisarts mag, maar is geen strikte voorwaarde om in begeleiding te komen. Uw huisarts wordt wel steeds op de hoogte gebracht met een verslag.

Een afspraak voor begeleiding naar rookstop

Bel of mail naar:

0470/04 78 16

info@rookstophulp.be

www.rookstophulp.be

Rokersdriehoek

Drie verschillende problemen die rokers moeten overwinnen om van het roken af te komen.



De enigste reden dat je rookt, is omdat je moet.

Sigaretten gunnen je telkens even een pauze voor een uurtje. De behoefte naar de sigaret zal helaas nooit verdwijnen. Zonder een bewuste poging om te stoppen zal je nooit ophouden met roken.



Stoppen met roken

Koninklijk Besluit van 31/08/2009
Belgisch Staatsblad van 15/09/2009



Laat je begeleiden naar rookstop

In het AZ Nikolaas

Campussen Temse en Beveren

Timmermans L., Tabakoloog

Campus Temse

Voor een afspraak:
Tel. 03/780 40 11
GSM 0470/04 78 16

Woensdag vanaf 17u
Gasthuisstraat 5
9140 Temse
3^e Verdieping
Wachtzaal lift

Campus Beveren

Voor een afspraak:
Tel. 03/760 50 11
GSM 0470/04 78 16

Zaterdag vanaf 9u
Oude Zandstraat 99
9120 Beveren
2^e Verdieping
Wachtzaal 21

Waarom is roken schadelijk?

Roken verhoogt het risico op het ontstaan van longkanker, chronische bronchitis, hart- en vaatziekten (zoals hartinfarct), en herseninfarcten (zoals een beroerte). Rokers leven gemiddeld 8 jaar minder en roken tijdens de zwangerschap geeft voor de ongeboren vrucht al een begin van longbeschadiging en een toegenomen kans op groeiachterstand.

Wat maakt tabaksrook zo gevaarlijk?

Tabaksrook bestaat uit gassen en een mengsel van vaste en vloeibare stoffen (teer). Sommige giftige gassen (zoals zwaveldioxide) irriteren en beschadigen de luchtwegen.

Waarom stoppen met roken?

Wanneer je nog gezond bent is de belangrijkste reden om te stoppen dat je bij jezelf en je naasten (meerroken) vermijdt dat bovenstaande aandoeningen zich voordoen. Wanneer je al één of meer van deze aandoeningen hebt, voorkom je door te stoppen een verdere verergering

De voordelen van stoppen?

Stoppen met roken is moeilijk. Maar als je stopt, zie je meteen voordelen: *je kan makkelijker ademen, bent een goed voorbeeld voor kinderen, je hoest niet meer, proeft beter en ruikt beter, je huis blijft schoner, je hebt meer tijd over voor andere dingen, ...*

Sommige voordelen merk je pas later. Maar die voordelen zijn ook heel belangrijk, zoals: *je hebt minder kans om ziek te worden door roken, minder kans om dood te gaan door roken, de kans dat andere mensen ziek worden door jouw rook wordt ook kleiner, ...*

Verslaving aan roken?

In sigaretten zit nicotine. Binnen de 7 seconden na een trekje heeft nicotine een effect op het beloningscentrum in de hersenen. Je lichaam is er aan gewend en wilt steeds nicotine. Je wordt nicotine-afhankelijk.

Wat maakt stoppen met roken moeilijk?

Roken is verslavend. Dat betekent dat mensen erg afhankelijk zijn van roken. Het lijkt alsof ze niet zonder kunnen. Daardoor kan stoppen met roken heel moeilijk zijn.

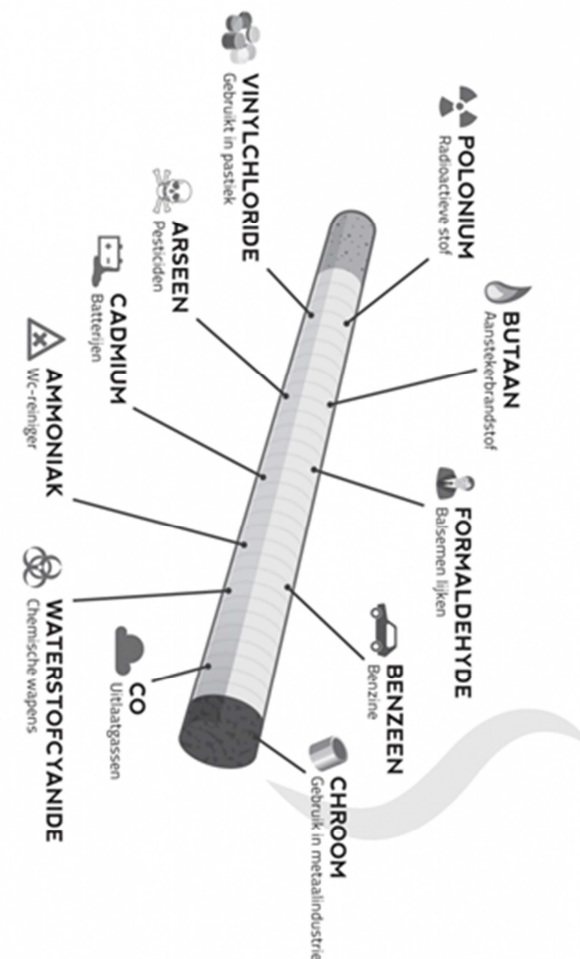
Wie kan zich laten begeleiden?

Iedereen die wil stoppen met roken kan zich laten begeleiden. Zowel individuele rookstopbegeleiding als een begeleiding in groep is mogelijk.

Wat mag je verwachten?

Samen met de tabakoloog bekijk je hoe je rookgedrag in elkaar zit en hoe je dit rookgedrag het beste kan afleren. Daarbij krijg je informatie, persoonlijk advies en begeleiding bij het voorbereiden, het stoppen op zich en daarna het volhouden om niet meer te roken.

Stoffen die deel uitmaken van de sigaret



Wil je meer informatie:

0470/047816 of info@rookstophulp.be