6 methoden die kunnen helpen bij
het stoppen met roken

Samengevat:

1. Tabakoloog
2. Tabakstop
3. Huisarts en huisapotheker
4. E-sigaret met nicotine
5. Rookstopmedicatie
6. Allen Carr



Tabakoloog

**Groep: traject van 8 sessies van 1,5u**

* mensen met VT en min 21-jarigen: €24 voor 8 sessies
* mensen zonder VT: €48 voor 8 sessies

**Individueel: sessies van 30 tot 45 minuten**

* mensen met verhoogde tegemoetkoming (VT) en min 21-jarigen: €1/kwartier
* mensen zonder VT: €7.5/kwartier

**www.tabakologen.be**



Tabakstop

**Gratis en anonieme telefoondienst** voor al je vragen en advies over rookstop

Inschrijven voor een **persoonlijk en gratis telefonisch begeleidingstraject** kan op het telefoonnummer

**0800 111 00 of op tabakstop.be**



Huisarts en huisapotheker

Ze kunnen ook **doorverwijzen** naar rookstopmedicatie of een van de andere methoden.

Kunnen patiënten **adviseren, motiveren en ondersteunen** bij het stoppen met roken.

|  |  |
| --- | --- |
| Huisarts: 35-talHuisapotheker: 20-tal | **Vraag naar hun huisarts of huisapotheek** |



E-sigaret met nicotine

Helpt volwassenen bij het stoppen met roken en is een minder schadelijk alternatief voor rokers. Wat geef je best mee:

* Gebruik tabak en de e-sigaret niet samen. Dubbelgebruik leidt amper of niet tot gezondheidswinst. Stop op korte termijn volledig met het roken van tabak.
* Maar wees daarbij niet te streng voor jezelf: veel rokers die overschakelen gebruiken ook nog een poosje de gewone sigaret. Lukt het niet goed om te stoppen met dubbelgebruik, werk dan in stapjes naar alleengebruik van de e-sigaret toe, zodat je je nicotinebehoefte steeds meer uit de e-sigaret haalt.
* Vraag advies in de vapeshop over welk toestel bij je past en hoe je het stoppen aanpakt. Ook in de krantenwinkel en op andere plaatsen vind je e-sigaretten.
* Op korte en middellange termijn heeft vapen een kleine fractie van de risico’s van tabak roken.
* Maar de e-sigaret is geen risicoloos product en de langetermijneffecten van vapen zijn nog niet bekend.
* Stop daarom nadat je bent overgeschakeld van roken op vapen op termijn best ook met vapen.
* Wil of kun je niet stoppen met de e-sigaret? Dan blijf je beter vapen. Ga zeker niet terug tabak roken.

De prijs is afhankelijk van het product tussen €30 en €80.

De prijs is afhankelijk van het product tussen €30 en €80.

**Verwijs door naar de vapeshop in de buurt**



**Nicotinevervangers**

* Afhankelijk van product: €20 en €55
* Een volledige kuur kost gemiddeld €250
* Sommige ziekenfondsen betalen een deel terug

**Zyban**

Terugbetaald voor 35+’ers die COPD hebben en begeleiding volgen

Medicijnen helpen bij de lichamelijke verslaving aan nicotine.

* **Nicotinevervangers**: voorzien het lichaam van nicotine. Zo wordt er afgebouwd.
* **Medicijnen op voorschrift**:
	+ Champix = tijdelijk uit de handel
	+ Zyban

Verwijs hier door naar huisarts of apotheker

Rookstopmedicatie

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vraag naar hun huisarts of huisapotheek** |  |  |



Allen Carr

1 sessie van 6 uur. Doel: de ideeën over roken veranderen en rokers helpen om zichzelf te overtuigen dat er geen enkele goede reden is om te roken. Maakt geen gebruik van medicatie.

**Online**: €150

**In real life training**: €300 (in Kruibeke) ; Sommige ziekenfondsen vergoeden een deel.

V.U. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, G. Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

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





[Meer info](https://www.gezondleven.be/themas/tabak/stoppen-met-roken/welke-boodschap-geven-aan-rokers):



Preventieproject gerealiseerd met de steun van Kom op tegen Kanker (projectID: 12330)