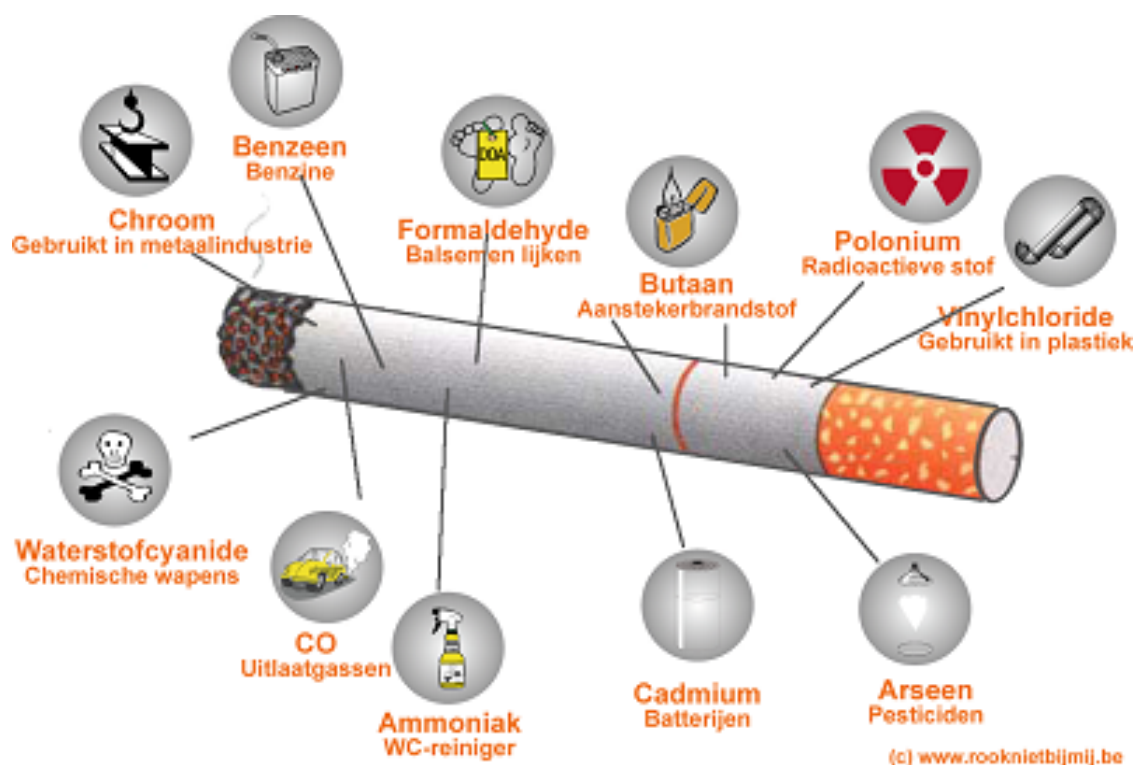




# Rookstopbegeleiding

## U heeft beslist om te stoppen met roken. Proficiat!

Motivatie om een rookstoppoging te ondernemen is de belangrijkste factor. Weet u niet goed hoe u de poging moet aanpakken, of u voelt zich onzeker? Dan kan de begeleiding van een erkend tabakoloog u helpen. De combinatie van de begeleiding samen met andere rookstophulpmiddelen geeft u drie tot vier keer meer kans op slagen naar een rookvrij leven.



# HET EFFECT VAN STOPPEN MET ROKEN

## HERSTEL VAN HET LICHAAM



Bloeddruk en hartslag gaan terug naar het normale niveau.

**20**  
MIN



**24**  
UUR

Rokersadem verdwijnt; alle koolmonoxide uit het lichaam. Ook daalt de kans op een hartaanval.



Geen nicotine meer in het lichaam. Smaak- en reukvermogen verbeteren.

**48**  
UUR



**2-12**  
WEKEN

De bloedsomloop verbetert. Denk aan koude handen en voeten!



Kans op een hartkwaal met 50% gedaald.

**1**  
JAAR



**10-15**  
JAAR

Kans tot overlijden aan kanker is gelijk aan een niet-roker. Na 15 jaar is kans op een hartkwaal bijna gelijk aan een niet-roker.



## 1. Wat verandert er in mijn omgeving als ik stop met roken?

---

- Uw omgeving waardeert u, en u beoordeelt uzelf positiever.
- Uw kinderen hebben geen last meer van de schadelijke rook en zullen minder kans hebben om later zelf roker te worden, want zien roken doet roken.
- U draagt zelf geen rookgeur meer mee.
- Een frissere kleur voor vingers en tanden.
- Frissere geur in huis, bureau of werkplaats.
- U spaart geld uit, bij 15 sigaretten per dag al snel 1500 euro per jaar.
- U hoeft zich niet meer af te zonderen van het gezelschap om te roken, bijvoorbeeld in de bar of in het restaurant.

## 2. Rookstopbegeleiding: tarieven van de terugbetaling in Vlaanderen

---

U betaalt maar een deel van de kosten zelf (remgeld), de Vlaamse Overheid betaalt de rest rechtstreeks aan de tabakoloog. Hoeveel u precies moet betalen hangt af van uw situatie:

- \* verhoogde of niet-verhoogde tegemoetkoming
- \* de soort begeleiding (individueel of in groep)
- \* de duur van de begeleiding (er wordt gerekend per kwartier)

De terugbetaling is enkel geldig bij begeleiding door een tabakoloog (arts of een andere hulpverlener) die geregistreerd is op [de lijst van erkende tabakologen](#) die u terug vindt op de site van de VRGT ([www.vrgt.be](http://www.vrgt.be)).

	Individuele begeleiding (per kwartier)	Groepsbegeleiding (per kwartier)
Met verhoogde Tegemoetkoming	Max. 1 euro	Max. 0.5 euro
Zonder verhoogde tegemoetkoming	Max. 7.5 euro	Max. 1 euro

Bovendien staat de vergoedingsteller elk kalenderjaar terug op nul. U kunt dus **jaarlijks opnieuw** gebruik maken van de vergoeding voor rookstopbegeleiding privé en/of in groep. Individueel betekent dit max. 4 uur, in groep max.12 uur begeleiding. Voor mensen met lage inkomens en jongeren tot en met 20 jaar wordt het bijna gratis. Zij betalen max. 2 euro opleg voor een individueel gesprek van een half uur.

Medicatie die u krijgt op voorschrift van de arts kan ook voor een groot stuk terugbetaald worden door uw ziekenfonds. Zo heeft u bijvoorbeeld bij een bepaald rookstopmiddel recht op 3 terugbetalingspakketten op 5 jaar tijd. Meer informatie kunt u terugvinden op de website [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be).

Ook bepaalde ziekenfondsen hebben een terugbetalingssysteem voor nicotinevervangende producten, voor meer informatie kan u terecht op de website van uw mutualiteit.



Generatie  
Rookvrij



**VRGT** VLAAMSE VERENIGING VOOR  
RESPIRATOIRE GEZONDHEIDSZORG  
EN TUBERCULOSEBESTRIJDING VZW

### 3. Hoe kunt u ons bereiken?

---

Voor bijkomende informatie:

Tabakoloog Leen Couvreur:

051/334 039

leen.couvreur@sjki.be

Secretariaat interne:

051/334 710

Consultaties:

maandag 16u30-17u30

Dinsdag 17u-18u

Woensdag 10u-12u

*Straat 42*

Graag bij voorkeur een klever meebrengen van uw mutualiteit!

Alvast veel succes bij uw rookstoppoging!



**vzw Sint-Jozefskliniek**

Ommegangstraat 7, 8870 Izegem | 051 33 41 11 | [www.sint-jozefskliniek-izegem.be](http://www.sint-jozefskliniek-izegem.be)  
SJKI, topzorg dicht bij huis!

