



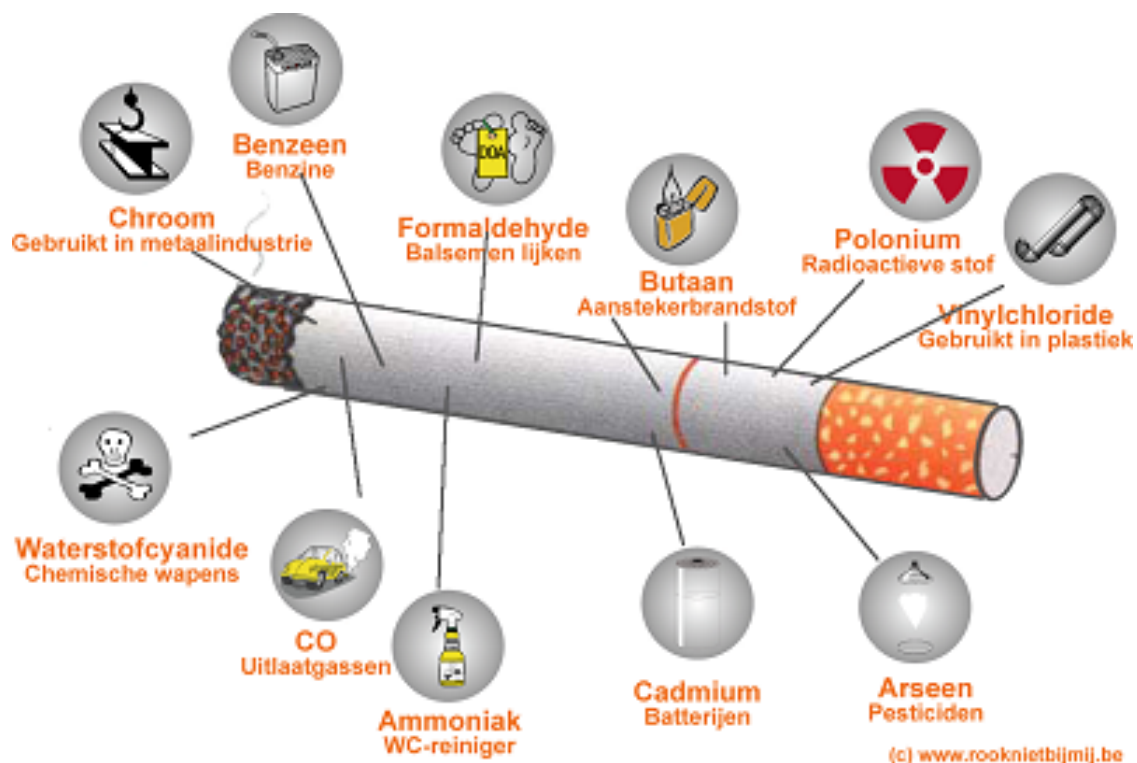
Rookstopbegeleiding

Topzorg dichtbij huis.

 **St-Jozefs
kliniek
Izegem**

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.

48
UUR



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

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).

	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.

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



3. Hoe kunt u ons bereiken?

Voor bijkomende informatie:

Tabakoloog Leen Couvreur:

051 33 40 39

leen.couvreur@sjki.be

Secretariaat interne:

051 33 47 10

Consultaties:

Maandag 16u30 - 17u30

Donderdag 14u30 - 17u30

Straat 81, wachtzaal 3

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
SJKI, topzorg dicht bij huis!

