

MEER INFORMATIE?



DEZE FOLDER WORDT JE AANGEBODEN DOOR



IN SAMENWERKING MET



ALS DE ROOK
OM JE HOOFD
IS VERDWENEN

STOPPEN MET ROKEN ?
HULP HELPT !

REGIO IEPER

DE HUISARTS, JOUW PARTNER!

Stoppen met roken kan op verschillende manieren. Vraag raad aan je huisarts en bepaal samen welke methode voor jou het meest aangewezen is. In deze folder vind je een overzicht van het bestaande hulpaanbod.

ROOKSTOPBEGELEIDING IN JOUW REGIO

Voor individueel advies kan je terecht bij je huisarts of een erkend tabakoloog. Zij helpen je stap voor stap om te stoppen met roken. In de regio Ieper kan je voor individuele rookstopbegeleiding door een erkende tabakoloog terecht bij:

AZ Jan Yperman
Briekestraat 12, 8900 Ieper
057/35 71 90 (secretariaat cardio-pneumo)
rookstop@yperman.net



TERUGBETALING

Wie wil stoppen met roken, heeft recht op een gedeeltelijke terugbetaling via het ziekenfonds voor acht consultaties bij de huisarts of tabakoloog. Deze acht consultaties mogen gespreid worden over een periode van twee kalenderjaren.

- Voor de eerste consultatie wordt € 30 terugbetaald (minimum 45 minuten).
- Voor de tweede tot achtste consultatie wordt € 20 terugbetaald (minimum 30 minuten).
- Zwangere vrouwen krijgen € 30 terugbetaald voor alle acht de consultaties.

ONLINE HULP

Rokers kunnen online hulp zoeken.

iCoach biedt gratis een online rookstopprogramma aan.

Via de website ontvang je na aanmelding persoonlijk advies.

Via een app kan de iCoach ook

op je smartphone geïnstalleerd worden.

www.stopsmokingcoach.eu



TELEFONISCHE HULP

Bij Tabakstop kan je gratis informatie, advies en begeleiding krijgen indien je wenst te stoppen met roken.

De telefoonlijn is elke werkdag open van 15u tot 19u.



NICOTINEVERVANGERS EN MEDICATIE

Rokers kunnen ook ondersteund worden bij het stoppen met roken door middel van een rookstopgeneesmiddel. Er dient hierbij een onderscheid gemaakt te worden tussen de nicotinevervangers (kauwgom, tabletten, pleisters, mondspray...) en rookstopmedicatie op voorschrift. Vraag hierover eerst advies bij je huisarts of apotheker.