



100% INFOFICHE – STOPPEN MET ROKEN IN BRUSSEL

Stoppen met roken, een goede beslissing voor uw gezondheid!

Blijf volhouden, ook als het niet meteen lukt! De meeste rokers hebben meerdere pogingen nodig om definitief te stoppen. Elke poging is een stap vooruit naar de definitieve stop.

Wist u dat u terugbetaling geniet voor afspraken bij een tabakoloog?

Maak een afspraak bij een tabakoloog voor een individuele begeleiding. In een aantal gesprekken werkt u samen een persoonlijke ontweningsstrategie uit. Uw rookstoppoging heeft meer kans op slagen met een goede begeleiding, al dan niet gecombineerd met rookstopmedicatie.



U vindt een lijst van de tabakologen waarvoor u een tussenkomst geniet op de websites van de vzw FARES en de vzw VRGT:

Voor de Franstaligen
www.tabacologues.be

Voor de Nederlandstaligen
www.tabakologen.be

Een tussenkomst door IRISCARE

Als u in Brussel woont, krijgt u een tussenkomst van ons van € 30 voor een eerste sessie bij een tabakoloog, en van € 20 voor de daaropvolgende sessies, met een maximum van 7 sessies over een periode van twee jaar. Zwangere vrouwen kunnen rekenen op een tussenkomst van € 30 per sessie, met een maximum van 8 sessies per zwangerschap. De enige voorwaarde is dat u een arts of een tabakoloog moet raadplegen die geregistreerd is op de erkende lijst. U moet gewoon het getuigschrift voor verstrekte hulp aan uw ziekenfonds bezorgen.

Gratis telefonische en online hulp

Tabacstop

0800 111 00

www.tabacstop.be

Op 0800 111 00 luistert een tabakoloog naar u. Deze kan u 8 gratis sessies van telefonische rookstopbegeleiding aanbieden. Er bestaat overigens ook een gratis mobiele app (beschikbaar op de App Store en op Google play) als hulpmiddel voor dagelijkse steun bij het stoppen met roken. Op de app vindt u onder meer een quiz, dagelijks tips, hoeveel u reeds bespaard hebt, uitdagingen om uw gedachten af te leiden als u op het punt staat te bezwijken, een chatfunctie om uw ervaringen te delen met andere "toekomstige ex-rokers", en veel meer.



NEUTRALE RMOB BRUSSEL



Iriscare

Mutualia
Neutrale Mutualiteit