

**Wil je zwanger worden? Ben je al zwanger?
Ben je net ouder?
Dan stop je toch met roken?**



Als toekomstige ouders wil je het beste voor je kind. Er zijn allerlei zaken die je zelf kan doen om het welzijn van je kind positief te beïnvloeden. Eén daarvan is stoppen met roken. Hoe vroeger je stopt hoe beter, het is nooit te laat om te stoppen.

Stoppen met roken houdt heel wat voordelen in voor de foetus, het kind en de ouders. Toch is dit voor vele ouders niet evident. Ook in dit geval kan begeleiding door een tabakoloog helpen.



Rookstopbegeleiding



Jij stopt toch ook?

Waarom begeleiding bij rookstop?

Stoppen met roken is voor sommige rokers moeilijk en herval komt regelmatig voor. Met professionele hulp worden de slaagkansen om te stoppen met roken verdubbeld of verdrievoudigd.

Stoppen met roken is moeilijk, omdat de roker de ontwenningverschijnselen ten gevolge van de nicotineafhankelijkheid steeds tracht te voorkomen of weg te krijgen.

Farmacologische hulpmiddelen kunnen deze ontwenningverschijnselen verminderen.

(bron: www.tabakstop.be)

Roken is aangeleerd gedrag. Psychologische begeleiding en ondersteuning zijn belangrijk om het aangeleerd gedrag te veranderen.

Uit studies is gebleken, dat de kans op een succesvolle rookstop poging stijgt bij de combinatie van professionele rookstop-begeleiding en het gebruik van farmacologische hulpmiddelen.

Wat kan je verwachten van een rookstopbegeleiding?

In de eerste sessie overlopen we samen jouw rokersprofiel:

- we bekijken de mate van afhankelijkheid
- we staan stil bij de nadelen en voordelen van roken
- we staan stil bij de nadelen en voordelen van rookstop
- we proberen zicht te krijgen op je motivatie en hinderpalen

Vanaf de tweede sessie is de begeleiding gericht op gedragsverandering. Deze bestaat uit:

- tips om je poging meer slaagkansen te geven
- informatie over hulpmiddelen
- ondersteuning van je rookstopproces

De tabakoloog steunt en coacht je om je doel -stoppen met roken- te bereiken.

Ook indien je zelf al gestopt bent, maar het moeilijk vindt om vol te houden, kan je terecht bij de tabakoloog voor begeleiding.

Praktische info en kostprijs

Contactinfo:

De tabakologen in az Sint-Blasius zijn

Isabelle Ottermans

Trudy Cuijpers

052 25 28 40

052 25 28 62

rookstop@azsintblasius.be

Een afspraak maken kan op bovenstaande telefoonnummers of via het afsprakenbureau: 052 25 25 05

Kostprijs:

Je betaalt 7,50 euro eigen opleg per 15 minuten. De duur van een raadpleging wordt in overleg met jou vastgelegd.

Het eerste gesprek duurt meestal 45 tot 60 minuten. Vanaf het tweede gesprek duurt een raadpleging meestal 30 minuten.

Sinds 01.01.2017 heb je recht op een jaarlijkse terugbetaling van

- 4 uur individuele begeleiding of
- 12 uur groepsbegeleiding door een erkende tabakoloog.

je start met 48 punten, na elke raadpleging bij een tabakoloog gaan er punten af. Wanneer je jaarlijks aantal punten op is, heb je geen recht meer op een financiële tussenkomst van de Vlaamse overheid. je kan uiteraard nog steeds begeleiding krijgen, maar dan aan het normale tarief.

Mensen met verhoogde tegemoetkoming en jongeren tot 21 jaar krijgen een extra tussenkomst. Zij betalen de eerste sessie 4 euro, vanaf de tweede sessie 2 euro.