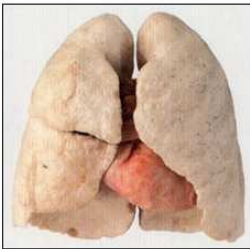


Begeleid

Stoppen met roken

Longen van een niet-roker



Longen van een roker



Stoppen met roken wordt deels terugbetaald
Koninklijk Besluit van 31/08/2009
Belgisch Staatsblad van 15/09/2009

L. Timmermans
Erkend Tabakoloog
RIZIVnr 4-98799-72-401

Contact
GSM 0470/047816
rookstop@stablesdefoullon.be
Meer info: www.stablesdefoullon.be

Waarom is roken schadelijk?

Roken verhoogt het risico op het ontstaan van longkanker, chronische bronchitis, hart- en vaatziekten (zoals hartinfarct), en herseninfarcten (zoals een beroerte). Ongeveer 80% van de longkankers, 70% van de COPD, 35% van de hart- en vaatziekten en 45% van de herseninfarcten wordt direct veroorzaakt door roken. Rokers leven gemiddeld 13 jaar minder en roken tijdens de zwangerschap geeft voor de ongeboren vrucht al een begin van longbeschadiging en een toegenomen kans op groeiachterstand.

Wat maakt tabaksrook zo gevaarlijk?

Tabaksrook bestaat uit gassen en een mengsel van vaste en vloeibare stoffen (teer). Sommige giftige gassen (zoals zwaveldioxide) irriteren en beschadigen de luchtwegen. Nicotine is een stof die zowel in gasvorm als in teer voorkomt en gemakkelijk in het bloed wordt opgenomen. Het is vooral de nicotine die bijzonder verslavend is.

Waarom stoppen met roken?

Wanneer je nog gezond bent is de belangrijkste reden om te stoppen dat je bij jezelf en je naasten (meeroken) vermijdt dat bovenstaande aandoeningen zich voordoen. Wanneer je al één of meer van deze aandoeningen hebt, voorkom je door te stoppen een verdere verergering



De voordelen van stoppen?

Stoppen met roken is moeilijk. Maar als je stopt, zie je meteen voordelen: *je kan makkelijker ademen, hebt meer geld over, voelt je lekkerder, bent een goed voorbeeld voor kinderen, anderen hebben geen last meer van jouw rook, je hoest niet meer, proeft beter en ruikt beter, je huis blijft schoner, jouw handen en voeten zijn warmer, je hebt meer tijd over voor andere dingen, ...*

Sommige voordelen merk je pas later. Maar die voordelen zijn ook heel belangrijk, zoals: *je hebt minder kans om ziek te worden door roken, minder kans om dood te gaan door roken, de kans dat andere mensen ziek worden door jouw rook wordt ook kleiner, ...*

Verslaving aan roken?

In sigaretten zit nicotine. Binnen de 7 seconden na een trekje heeft nicotine een effect op het beloningscentrum in de hersenen. Je lichaam is er aan gewend en wil steeds opnieuw nicotine. Je krijgt zin in roken als je een tijdje niet hebt gerookt. Je hebt het gevoel dat je niet zonder sigaretten kunt. Je voelt je afhankelijk van sigaretten.



Wat maakt stoppen met roken moeilijk?

Roken is verslavend. Dat betekent dat mensen erg afhankelijk zijn van roken. Het lijkt alsof ze niet zonder kunnen. Daardoor kan stoppen met roken heel moeilijk zijn.

Mensen die willen stoppen zijn ook bang dat ze het roken gaan missen. Of ze zijn bang om dikker te worden. Soms weten ze niet zeker of ze wel kunnen stoppen. Wat is voor jou moeilijk bij het stoppen met roken?

Wie kan zich laten begeleiden?

Iedereen die wil stoppen met roken kan zich laten begeleiden. Zowel individuele rookstopbegeleiding als een begeleiding in groep is mogelijk.

Hoe lang duurt de begeleiding?

De begeleiding tot de rookstop gebeurt in 8 sessies. De eerste sessie neemt ongeveer 45 minuten in de beslag, de volgende 7 sessies ongeveer 30 minuten.

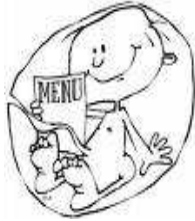


Wat mag je verwachten?

Samen met de tabakoloog bekijk je hoe je rookgedrag in elkaar zit en hoe je dit rookgedrag het beste kan afleren. Daarbij krijg je informatie,

persoonlijk advies en begeleiding bij het voorbereiden, het stoppen op zich en daarna het volhouden niet meer te roken.

Wat kost een rookstopbegeleiding?



Een rookstopbegeleiding kost 210€ voor 8 sessies. Het RIZIV komt hierbij voor 170€ tussen in de kosten. Je persoonlijke opleg bedraagt in totaal 40€ of 5€/sessie.

Zwangere vrouwen kunnen rekenen op een volledige terugbetaling (geen opleg).

Wie is erkend als tabakoloog?

De terugbetaling geldt enkel voor een begeleiding door een erkend tabakoloog of arts. Erkende tabakologen hebben een opleiding gevolgd en zijn erkend door de Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding (VRGT).

Een afspraak maken?

Je kan bellen naar 0470/047816

Je kan mailen naar rookstop@stablesdefoullon.be.