



# Hulp bij stoppen met roken

**Je gezondheid,  
zó werk je eraan!**

[www.lm.be](http://www.lm.be)



# Stoppen met roken is een fantastische beslissing!

Roken is schadelijk voor je gezondheid. Je familie en vrienden hebben je er waarschijnlijk al (meermaals) op gewezen. Ook de gezondheidswaarschuwingen op de sigarettapakjes schreeuwen het je toe. Redenen genoeg dus om rookstop te overwegen. Maar stoppen met roken is een belangrijke persoonlijke beslissing, die je als roker vaak in verschillende stappen neemt. Stoppen is voor iedereen anders, maar één ding staat vast: het zal je alleen maar lukken als je het écht zelf wilt.

## Eerste poging lukt niet altijd

Stoppen met roken is een proces. Soms heb je meerdere stoppogingen nodig. Geef dus niet te snel op en beschouw een terugval zeker niet als een mislukking, maar als onderdeel van het rookstopproces. Elke serieuze poging is een stap vooruit naar de definitieve stop.

De eerste ervaringen leggen de valkuilen bloot die je bij de volgende stoppoging moet vermijden. Kijk dus naar de reden waarom het je niet gelukt is om te stoppen. Had je veel stress? Zat je in een moeilijke situatie? Probeer het opnieuw, want nu je weet waarom het je de vorige keer niet gelukt is, heb je deze keer meer kans op slagen. En als je toch in de verleiding komt om te roken, zoek dan afleiding in een activiteit die je graag doet en die je niet aan roken doet denken. Ga bijvoorbeeld sporten of doe ontspanningsoefeningen.

## Welke hulp kun je inroepen?

Begeleiding door een tabakoloog in combinatie met rookstopmedicatie biedt het meeste kans op stoppen en gestopt blijven. Kies voor de begeleiding die jou het beste ligt. Ook je **huisarts** kan je helpen. Hij kan je zelf ondersteunen of doorverwijzen naar een tabakoloog.

Bij een **tabakoloog** kun je terecht voor individuele of groepsbegeleiding.

- Woon je in Vlaanderen? Dan betaal je maar een deel van de kosten zelf. De Vlaamse overheid betaalt de rest rechtstreeks aan de tabakoloog. Hoeveel je precies moet betalen en waar je een tabakoloog kunt vinden, kom je te weten op **www.lm.be**. Als je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming, betaal je minder.
- Woon je in Brussel of Wallonië? Je betaalt maar een deel van de kosten zelf, op voorwaarde dat je een arts of een erkende tabakoloog (**repertoire.fares.be**) raadpleegt. De rest wordt betaald door Iriscare (Brussel). Bezorg je attest aan je ziekenfonds.



## Telefonische hulp of hulp online: Tabakstop

**Telefonische hulp** is beschikbaar via het nummer **0800 111 00**. Voor **online hulp** kun je surfen naar **www.tabakstop.be**. Ook de **Tabakstop-app** biedt ondersteuning aan iedereen die een rookvrij leven wil.

## Medicamenteuze ondersteuning

**Rookstopmiddelen** maken stoppen gemakkelijker. Bespreek met je tabakoloog of arts wat voor jou het beste werkt.

Nicotinevervangers, zoals kauwgom, tabletten, patches, mondspray en inhalators, helpen de ontwenningverschijnselen opvangen. Ze verspreiden de nicotine op een tragere manier dan de nicotinepieken die de sigaret je bezorgt. Ze zijn vrij verkrijgbaar in de apotheek. Lees voor gebruik aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan je huisarts, tabakoloog of apotheker.

Andere rookstopmedicijnen zijn alleen verkrijgbaar op doktersvoorschrift en zorgen ervoor dat je minder zin hebt om te roken. Ze zijn niet geschikt voor iedereen. Lees de bijsluiter aandachtig voor je ze gebruikt. Neem nooit geneesmiddelen die je niet persoonlijk zijn voorgeschreven.

Geneesmiddelen op voorschrift worden grotendeels terugbetaald. Mensen met een voorkeursregeling betalen minder uit eigen zak.


- Varenicline: vooraleer je toegang krijgt tot een volledige behandeling, moet je een behandeling van twee weken volgen om na te gaan of je het geneesmiddel goed verdraagt. Het starterspakket (twee weken) en drie behandelingen worden elke vijf jaar terugbetaald. Ben je dus na drie pogingen in vijf jaar nog niet kunnen stoppen, dan heb je opnieuw recht op drie terugbetaalde behandelingen.
- Bupropion: als je ouder bent dan 35 en aan chronisch obstructief longlijden (COPD) lijdt.







### **LM MUTPLUS.be**

Koninginneplein 51-52  
1030 Brussel


 02 209 48 11


 02 219 01 54

 [info@mutplus.be](mailto:info@mutplus.be)

### **LM Oost-Vlaanderen**

Brabantdam 109  
9000 Gent


 09 223 19 76

 09 224 11 74

 [info.ov@lm.be](mailto:info.ov@lm.be)

### **LM Plus**

Kalkoven 22  
1730 Asse

 0800 17 417

 [info@lplus.be](mailto:info@lplus.be)



**Ontdek LM op  
[www.lm.be](http://www.lm.be)**

**Wij zijn echt met je  
gezondheid bezig!**