



Wij wensen je alvast veel  
succes toe,  
Namens de werkgroep  
Rookvrij ziekenhuis SFZ



## KOSTPRIJS ROOKSTOPBEGELEIDING

Consult	Kostprijs zonder *VT	Kostprijs met *VT	Jongeren t.e.m. 20 jaar
1ste sessie 60 min.	€ 30	€ 4	€ 4
Opvolgsessies 30 min.	€ 15	€ 2	€ 2

\* VT= verhoogde tegemoetkoming

Nieuw terugbetalingssysteem voor rookstop-  
begeleiding bij een erkend tabakoloog vanaf  
01/01/2017 voor cliënten gedomicilieerd in  
Vlaanderen.

Een lijst met erkende tabakologen vind je terug op  
de website [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be)



## ROOKSTOPBEGELEIDING

Ik wil...  
STOPPEN MET ROKEN



## STOPPEN MET ROKEN

Het is door ons allemaal wel gekend dat roken één van de grootste risicofactoren vormt voor het ontstaan en het in stand houden van heel veel gezondheidsproblemen. Om het risico zo klein mogelijk te houden is het belangrijk dat je tijdig stopt met roken. De meeste mensen zijn zich bewust van de gevolgen van roken maar toch blijft het niet gemakkelijk om de verslavingscirkel te doorbreken.

Ben je gemotiveerd om te stoppen met roken, ga er dan voor en weet dat er verschillende mogelijkheden zijn om je te laten begeleiden:

- individuele begeleiding door een arts of erkend tabakoloog
- groepbegeleiding onder leiding van een arts of erkend tabakoloog
- telefonische begeleiding (tabakstop 0800 111 00)

## ROOKVRIJ ZIEKENHUIS

Het Sint-Franciscusziekenhuis schaart zich achter het idee van het rookvrij ziekenhuis. Als acuut ziekenhuis moeten we ook binnen onze eigen muren streven naar maximale preventie. Gebruiken die een duidelijke negatieve invloed hebben op onze gezondheid, proberen we aan te pakken.

Wens je jezelf te informeren of mocht u beroep willen doen op rookstopbegeleiding dan kan u zich wenden tot:

**Ellen Wendt**  
Erkend tabakoloog  
011 71 54 42  
ellen.wendt@sfz.be

## PROGRAMMA

In SFZ bieden wij zowel voor opgenomen als ambulante patiënten individuele rookstopbegeleiding aan. Dit kan op verwijzing van een arts, een andere ziekenhuismedewerker of op vraag van de roker zelf.

De rookstopbegeleiding richt zich op de fysieke ontwenningverschijnselen van het roken/rookstop en op gedragsmatige aspecten zoals praktische vaardigheden in het omgaan met moeilijke momenten.

Tijdens de eerste sessie wordt een rookprofiel opgesteld door de tabakoloog en het rookstopplan wordt op maat van de roker bepaald.

Rookstopbegeleiding is opgebouwd in drie fases:

- voorbereiding
- stopfase
- hervalpreventie.

Specifieke thema's komen aan bod:

- hoe omgaan met stress en angst
- gewichtstoename
- passief roken
- ...