



**STOPPEN
MET ROKEN**

STOPPEN MET ROKEN IS EEN FANTASTISCHE BESLISSING.

- **Wat je alvast moet weten: Stoppen met roken is een proces.**

Soms heb je meerdere stoppogingen nodig. In die zin is een terugval zeker geen mislukking, maar een onderdeel van het rookstopproces. Geef dus niet te snel op. Elke serieuze poging is een stap vooruit naar de definitieve stop.

- **Begeleiding samen met rookstopmiddelen verhoogt je slaagkansen**

Begeleiding door een tabakoloog in combinatie met rookstopmedicatie biedt het meeste kans op stoppen en gestopt blijven. Ook je huisarts kan helpen. Hij kan je zelf ondersteunen of doorverwijzen naar een tabakoloog.

- **Bij de tabakoloog kun je terecht voor individuele begeleiding of stoppen in groep.**

- ▶ **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 tabakologen kan vinden, kom je te weten op www.tabakstop.be. Als je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming, betaal je minder.

- ▶ **Woon je in Brussel?**

Je betaalt maar een deel van de kosten zelf op voorwaarde dat je een arts of een erkende tabakoloog raadpleegt. De rest wordt betaald door Iriscare (Brussel). Bezorg je attest aan je mutualiteit.

- **Telefonische en online hulp.**

Telefonische hulp via het nummer 0800 111 00 is ook beschikbaar. Net zoals online hulp. Surf hiervoor naar www.tabakstop.be. Ook de Tabakstop app biedt ondersteuning aan iedereen die een rookvrij leven wil.

- **Rookstopmiddelen**

Rookstopmiddelen maken stoppen gemakkelijker. Bespreek met je tabakoloog of arts wat voor jou het beste werkt. Nicotinevervangers helpen de ontwenningverschijnselen opvangen. Ze zijn vrij verkrijgbaar in de apotheek. Andere rookstopmedicijnen zijn alleen verkrijgbaar op doktersvoorschrift en zorgen er voor dat je minder zin hebt om te roken. Lees de bijsluiter aandachtig voor je ze gebruikt.

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

- ▶ **Terugbetaling van Varenicline:**

Vooraleer je toegang krijgt tot een volledige behandeling, moet je een behandeling van 2 weken volgen om na te gaan of de medicatie goed verdragen wordt.

Het starterpakket (2 weken) en 3 behandelingen worden elke 5 jaar terugbetaald. Ben je dus na drie pogingen in vijf jaar nog niet kunnen stoppen, dan heb je opnieuw recht op drie terugbetaalde behandelingen.

- ▶ **Terugbetaling van Bupropion:**

Als je ouder bent dan 35 jaar en aan chronisch obstructief longlijden (COPD) lijdt.



Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen

Statieplein 12

9300 Aalst

Tel: 053 76 99 99

www.nzvl.be

info@nzvl.be

