






Hulp bij Rookstop: mogelijkheden

	Wat		Prijs	Meer info
	Individueel bij je eigen huisarts	Rookstopbegeleiding door je eigen huisarts	Gratis	Bij je huisarts
	Individueel bij een tabakoloog ¹	Persoonlijke begeleiding door een erkende tabakoloog	VT ² en jongeren tem 20 j: 4 €/uur Niet-VT: 30€/uur max. 4uur per jaar	www.tabakologen.be
	In groep bij een tabakoloog ¹	Een groepscursus van 8 opeenvolgende sessies die gegeven wordt door een erkende tabakoloog	VT ² en jongeren tem 20 j: 2 €/uur Niet-VT: 4 €/uur max.12 uur per jaar	Groepscurssussen Gent
	Telefonisch advies	Telefonische begeleiding (anoniem) door een tabakoloog	Gratis	0800 111 000 (tabakstop) Op werkdagen van 15u tot 19u
	Online begeleiding	App of individuele begeleiding online (dagboek, tips per mail, forum, tests, ...)	Gratis	www.tabakstop.be www.smartstop.be (app voor jongeren)

¹ **tabakoloog**: erkende rookstopbegeleider, dit is een professionele gezondheidswerker die een aanvullende opleiding tabakologie heeft gevolgd, bijv. een arts, psycholoog, verpleger, kinesist, diëtist, ...)

² **VT**: voor mensen met verhoogde tegemoetkoming. Onderaan de klever van je mutualiteit staat een code. Deze code eindigt steeds op 1 als je recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming. Jongeren t.e.m. 20 jaar hebben altijd recht op de verhoogde tegemoetkoming voor rookstopbegeleiding.

Extra financiële tussenkomst

Sommige ziekenfondsen bieden een kleine extra financiële tussenkomst als je wilt stoppen met roken. Die bijdrage kun je bijvoorbeeld gebruiken voor het kopen van nicotinevervangers. Meer info bij je ziekenfonds. In het kader van telefonische begeleiding door een persoonlijke coach biedt Tabakstop een financiële tussenkomst voor 6 weken nicotinevervangers als je een verhoogde verzekeringstegemoetkoming of het Omnio statuut hebt. Ook als je financiële steun van het OCMW krijgt, kom je in aanmerking voor een tussenkomst van Tabakstop. Alle info over de terugbetalingstarieven vind je op:

<https://www.vlaanderen.be/rookstopbegeleiding>.