

Bevrijd jezelf van tabak!

Er bestaan oplossingen





Bevrijd jezelf van tabak!

Stoppen met roken heeft enkel voordelen!

- ✓ Je verbetert je gezondheid (hart, longen, risico's op kanker).
- ✓ Je verbetert de gezondheid van je naasten.
- ✓ Je spaart geld uit.
- ✓ Je krijgt meer energie.
- ✓ Je ademt beter en hoest minder.
- ✓ Je raakt niet zo snel buiten adem als je beweegt.
- ✓ Je proeft en ruikt meer.
- ✓ Je bent niet meer afhankelijk.

Ontdek andere voordelen en bereken hoeveel je bespaart op www.tabakstop.be.

Stoppen met roken is een belangrijke beslissing voor je gezondheid. Het zou kunnen dat je meerdere pogingen moet ondernemen voor je echt kunt stoppen. Laat je niet ontmoedigen! Elke nieuwe poging is een stap dichterbij definitief stoppen.

Iedereen kan stoppen met roken of minderen, er bestaan oplossingen!

Tabakstop

Tabakologen die je vragen gratis beantwoorden:



- Telefonische bijstand: **0800 111 00**
Van maandag tot vrijdag van 15 uur tot 19 uur.
(gratis nummer op pakjes sigaretten)
- Coaching: **8 gratis telefonische sessies** met een tabakoloog
- Website: **www.tabakstop.be**
- Gratis **Tabakstop-app**: quiz, besparingen berekenen, uitdagingen, getuigenissen ...

De tabakoloog

Maak een afspraak met een erkend tabakoloog.
Deze professional zal je helpen om komaf te maken met de sigaret.



→ Woon je in Vlaanderen?

Als je langsgaat bij een erkend tabakoloog, betaal je slechts een deel van de kosten van de raadpleging. De Vlaamse overheid neemt de rest van de kosten op zich. Hoeveel je precies moet betalen, hangt af van je situatie (een verhoogde tegemoetkoming of niet), de soort begeleiding (individueel of in groep) en de duur van de begeleiding. Je hebt elk jaar recht op 4 uur individuele begeleiding of 12 uur begeleiding in groep. Als je jaarlijkse aantal uren op zijn, heb je geen recht meer op een financiële tussenkomst van de Vlaamse overheid. Je kan wel nog meer begeleiding krijgen, maar aan een hoger tarief.

	Individuele begeleiding per kwartier	Groepsbegeleiding per kwartier
Met verhoogde tegemoetkoming	Maximaal € 1	Maximaal € 0,5
Zonder verhoogde tegemoetkoming	Maximaal € 7,50	Maximaal € 1

Je vindt de lijst met erkende tabakologen en de prijs voor de raadplegingen op www.tabakologen.be.

→ Woon je in Brussel of Wallonië?

Het ziekenfonds kan financieel tussenkomen op basis van een getuigschrift voor verstrekte hulp van een arts of een erkend tabakoloog. Je hoeft enkel je getuigschrift binnen te brengen bij je ziekenfonds.

Voor iedereen:

- Maximaal 8 sessies over een periode van 2 jaar;
- € 30 voor de eerste sessie;
- € 20 voor de 7 andere sessies.

Voor zwangere vrouwen:

- € 30 per sessie met een maximum van 8 sessies per zwangerschap.

Raadpleeg de lijst met erkende tabakologen op: www.tabacologues.be.

Medicatie

Stoppen met roken kan in het begin moeilijk lijken. Vermoeidheid, irritatie, hoofdpijn ... kunnen je ontmoedigen.



Aangepaste medicatie, aanbevolen als onderdeel van een gepersonaliseerde opvolging, kan je helpen om die obstakels te overwinnen:

- **Nicotinevervangers** in de vorm van kauwgom, pleisters enz. helpen om de ontweningsverschijnselen te verlichten. Ze zijn vrij te verkrijgen in de apotheek en worden niet terugbetaald. Tabakstop biedt sommige gratis aan, volgens bepaalde criteria.
- **Andere geneesmiddelen** zijn verkrijgbaar op voorschrift. Ze worden grotendeels terugbetaald.



Je ziekenfonds komt tussen!

Stoppen met roken

Behandeling onder medisch toezicht: eenmalige tegemoetkoming van **€ 50** (vb. nicotinevervangers (pleisters, kauwgom) en/of bupropion).

Sport

Solidaris Brabant betaalt alle sportievelingen **€ 45** terug van hun aansluiting bij een sportclub of de aankoop van een fitnessabonnement!

Raadplegingen bij een psycholoog

Terugbetaling tot **€ 160** per jaar (maximaal € 20 per sessie). Ons centrum voor gezinsplanning Rosa biedt psychotherapie en gezinstherapie aan (alleen in Brussel). Meer info op www.solidaris-brabant.be.

Diëten

Jaarlijkse tussenkomst van **€ 60** (€ 10 per sessie) voor iedereen die een diëtist raadpleegt of de sessies van WW (Weight Watchers) volgt. Je krijgt ook korting op het inschrijvingsgeld en een reeks diensten bij WW (Weight Watchers).

De medische centra César De Paepe bieden zorg tegen het geconventioneerde tarief, terwijl ons ziekenfonds het remgeld voor de meest courante verstrekkingen terugbetaalt. Als lid van de Solidararis Brabant:

- Betalen wij je **onbeperkt € 20** terug per psychotherapiesessie die gevolgd wordt in onze medische centra César De Paepe.
- Betaal je zelfs zonder een zorgtraject of voorschrift **enkel het remgeld** wanneer je langsgaat bij een diëtist.

Meer informatie

Voor alle vragen kan je terecht bij **Tabakstop** op het gratis nummer **0800 111 00**.

Meer informatie over de voordelen en dienst van ons ziekenfonds?

- 02 506 96 11
- www.solidaris-brabant.be
- onze kantoren

Je manier van leven heeft een impact op je gezondheid. Zo is roken onder andere slecht voor het hart. Wil je hier meer over weten?

Surf dan naar www.liguecardioliga.be/roken.

