

6 methoden die kunnen helpen bij het stoppen met roken



Tabakoloog

Individueel: sessies van 30 tot 45 minuten

- mensen met verhoogde tegemoetkoming (VT) en min 21-jarigen: €1 / kwartier
- mensen zonder VT: €7.5 / kwartier

Groep: traject van 8 sessies van 1.5u

- mensen met VT en min 21-jarigen: €24 voor 8 sessies
- mensen zonder VT: €48 voor 8 sessies

AN KEMPS

- LDC Ter Vlierbeke (dinsdagvoormiddag)
- COPP (Martelarenlaan 11 bus 301; woensdag, ook 's avonds)

0496 454 130
ankemps@gmail.com

MICHEL SCHURMANS

- HuisartsenPlus (Koning Albertlaan 131 ; Donderdag 13u tot 15u en vrijdag 18.45 tot 21.45)
- Groepspraktijk Leuven (Martelarenlaan 73/1 ; donderdag 15.30 tot 18.30)

0487 90 70 26
michelschurmans@yahoo.com



Tabakstop

Gratis en anonieme telefoondienst waar je je vragen kan stellen, raad kan vragen...

Inschrijven voor een **persoonlijk en gratis begeleidingstraject** via telefoon

0800 111 00

Inschrijven. Via telefoon / tabakstop.be



Huisarts en huisapotheker

Kunnen patiënten **adviseren, motiveren en ondersteunen** bij het stoppen met roken.

Ook kunnen ze **doorverwijzen** naar rookstopmedicatie of een van de andere methoden.

Huisarts: 4-tal
Huisapotheker: 10-tal

Vraag naar hun huisarts of huisapothek



E-sigaret met nicotine

Helpt volwassenen bij het stoppen met roken en is een minder schadelijk alternatief voor rokers. Wat geef je best mee:

De prijs is afhankelijk van het product tussen €30 en €80.

- Stop helemaal met roken van tabak
- Stoppen met vaperen zal ook een inspanning vragen
- Wil je niet stoppen? Blijf dan vaperen, maar ga niet terug roken.
- Laat je begeleiden door bijvoorbeeld een tabakoloog
- Vraag advies over welke toestel bij je past

City vape

Baron August de Becker
Remyplein 70

Elke dag van 11u tot 12.30u en van 13u tot 17.30u
Zondag en maandag gesloten

Vaporshop Leuven

Bondgenotenlaan 94
3000 Leuven

Elke dag van 10u tot 18u
Zondag gesloten

Dampshop Leuven

Bondgenotenlaan 10
3000 Leuven

Elke dag van 10u tot 13.30u en van 14u tot 18
Zondag gesloten



Rookstopmedicatie

Medicijnen helpen bij de lichamelijke verslaving aan nicotine.

- **Nicotinevervangers:** voorzien het lichaam van nicotine. Zo wordt er afgebouwd.
- **Medicijnen op voorschrift:**
 - Champix = tijdelijk uit de handel
 - Zyban

Verwijs hier door naar huisarts of apotheker

Huisarts: 4-tal
Huisapotheker: 10-tal

Nicotinevervangers

- Afhankelijk van product: €20 en €55
- Een volledige kuur kost gemiddeld €250
- Sommige ziekenfonds betalen een deel terug

Zyban

Terugbetaald voor 35+'ers die COPD hebben en begeleiding volgen

Vraag naar hun huisarts of huisapothek



Allen Carr

1 sessie van 6 uur. Doel: de ideeën over roken veranderen en rokers helpen om zichzelf te overtuigen dat er geen enkele goede reden is om te roken. Maakt geen gebruik van medicatie.

Online: €150

In real life training: €300 (in Kruikeke) ; Sommige ziekenfonds vergoeden een deel.

www.allencarr.be

<https://www.gezondleven.be/themas/tabak/stoppen-met-roken/welke-boodschap-geven-aan-rokers>

