

Ga het gesprek over roken vandaag nog aan

Voordelen van rookstop

- Gezondheid (kinderen willen zien opgroeien, "mee kunnen")
- Geld besparen (10 sigaretten per dag niet roken = €1344 per jaar)
- Niet meer verslaafd willen zijn

Aanspreken, helpt dat echt?

Ja, zelfs een gesprek van 30 seconden verhoogt de kans op rookstop. Ongeveer 40% van de rokers doet een stoppoging omdat ze aangesproken zijn.

Je toont je bezorgdheid voor de persoon.

Hoe kan je mensen aanspreken?

● = <1minuut ; ● = 5 minuten of meer

Stap 1: Vraag rookstatus na

"Rook je (nog)?"

Stap 2: Geef een duidelijk advies

"Als je wilt stoppen, zijn er verschillende hulpmiddelen die je kunnen helpen. Zou je dat willen?"

Stap 3: beoordeel eventueel de motivatie

"Kan je me vertellen waarom je rookt? En waarom je zou willen stoppen?"

Stap 4: Verwijs door

- **Interesse:** overloop dan de mogelijkheden (zie lijst)
- **Twijfel:** ga terug naar stap 3
- **Geen interesse:** "Je mag altijd langskomen als je toch wilt stoppen."

Stap 5: maak afspraak of begeleid naar hulp

"Ik bel je woensdag om te horen hoe je eerste stopdag is gegaan"
"Zullen we samen een afspraak maken?"

Naar waar mensen doorverwijzen?



Tabakoloog

Individueel: sessies van 30 tot 45 min

In groep: traject van 8 sessies van 1.5u

An Kemps

0496 454 130

ankemps@gmail.com

Michel Schurmans

0487 90 70 26

michelschurmans@yahoo



Tabakstop

Gratis: 0800 111 00



Huisarts en huisapotheker

Vraag naar hun huisarts of huisapotheek



E-sigaret met nicotine

City Vape

Vapershop
Leuven

Dampshop
Leuven



Rookstopmedicatie

Vraag naar hun huisarts of huisapotheek



Allen Carr

www.allencarr.be

Meer info: www.motiverentotrookstop.be