

CONTACTGEGEVENS:

- **Michel Schynkel**

03 760 85 40

Maandag tot en met vrijdag:

09.00 tot 16.00 uur

Vitaz, campus Sint-Niklaas

Moerlandstraat 1 | 9100 Sint-Niklaas

- **Luc Timmermans**

0470 04 78 16

woensdag: 16.30 uur tot 21.00 uur

Vitaz, campus Temse

Gasthuisstraat 5 | 9140 Temse

dinsdag en donderdag: 16.30 tot 21.00 uur

Vitaz, campus Sint-Niklaas

Moerlandstraat 1 | 9100 Sint-Niklaas

zaterdag: 08.00 tot 14.00 uur

Vitaz, campus Beveren

Oude Zandstraat 99 | 9120 Beveren

- **Peter Van Bockstael**

03 760 79 34 | 0486 68 84 73

maandag tot en met vrijdag:

16.30 tot 19.00 uur

Vitaz, campus Lokeren

Lepelstraat 2 | 9160 Lokeren

Er wordt enkel op afspraak gewerkt. Indien u door omstandigheden bent verhinderd, gelieve op voorhand te verwittigen.

Heeft u nog vragen, of wenst u een afspraak, contacteer dan één van de tabakologen telefonisch, of mail naar rookstop@vitaz.be.

STOPPEN MET ROKEN

rookstop@vitaz.be

VITAZ vzw

Moerlandstraat 1 | 9100 Sint-Niklaas

T. +32 (0)3 760 60 60

info@vitaz.be | www.vitaz.be

BE 0881.291.322 | RPR Gent

Art. 15941 | v5 | 06/05/2024



INFORMATIEFOLDER

STOPPEN MET ROKEN

WAAROM STOPPEN MET ROKEN?

Om als roker uw gezondheid te verbeteren, is stoppen met roken zowat het meest zinvolle dat u kunt doen. Roken verhoogt het risico op hartinfarcten, beroertes, (long)kanker, impotentie, ... Rokers leven gemiddeld minder lang en de kwaliteit van hun leven, zeker op oudere leeftijd, ligt beduidend lager.

Tijdens de zwangerschap valt roken eveneens af te raden. Ook voor een ongeboren baby is roken schadelijk.

Roken mag dan genotvol zijn, er hangen zoveel nadelen aan vast, dat het genot zelf er op termijn meestal flink bij inschiet.

BEGELEIDING DOOR EEN TABAKOLOOG

Stoppen met roken is niet steeds eenvoudig. Herval is een gekend fenomeen. Het beroep doen op professionele begeleiding verhoogt wel aanzienlijk de slaagkans, zo blijkt uit onderzoek.

Een tabakoloog gaat na wat roken voor u betekent, hoe u dit kunt veranderen en geeft waar nodig handige tips.

Samen met u leggen we een datum vast om te stoppen. Daarna begeleiden wij u om van deze nieuwe start een succesverhaal te maken.

ROOKSTOP SUPPORTTEAM

Wie kan er een beroep op doen?

In het ziekenhuis opgenomen patiënten kunnen, via de behandelende arts of via een verpleegkundige een afspraak maken bij een tabakoloog. Deze komt dan langs aan het bed van de patiënt.

Wie niet in het ziekenhuis verblijft en/of nood heeft aan verdere begeleiding kan ambulant terecht bij het rookstop supportteam en dit zowel in campus Sint-Niklaas, Beveren, Lokeren als Temse.

Terugbetaling

De Vlaamse overheid komt voor een belangrijk deel tussen in de begeleidingskosten. Verder is er voor bepaalde medicijnen een gedeeltelijke terugbetaling voorzien.

Afhankelijk van uw ziekenfonds heeft u ook nog recht op een kleine extra financiële tussenkomst. Deze bijdrage kunt u bijvoorbeeld besteden aan de aankoop van nicotinevervangers.

ENKEL WINST?

Stoppen met roken kost vaak wat moeite, maar daar staan heel wat voordelen tegenover: uw conditie verbetert, u kunt beter ademen, heeft meer energie, uw smaak en geurvermogen gaan erop vooruit, uw huid wordt minder grijs, u ziet er gezonder en frisser uit, uw tanden worden mooier, uw kleding ruikt niet vies meer en u houdt heel wat euro's per maand over.

Wie stopt met roken leeft meestal langer en heeft dus bovendien meer tijd om die euro's te besteden.

