

Inhoud van dit document

- Artikel 1 – algemeen
- Artikel 2 – Input Sociale Media

ARTIKEL 1 - ALGEMEEN

Op 31 mei is het Werelddag zonder Tabak: een goed moment om te kiezen voor een leven zonder tabak. Maar hoe?

Niet alleen! Met steun van vrienden en familie komt een roker al veel verder. Toch is dat soms niet genoeg. Daarom kan hij of zij voor advies op maat terecht bij dé rookstopcoach van dienst: een tabakoloog.

Waarom naar een tabakoloog?

In een eerste gesprek met de tabakoloog vertelt de roker over z'n eigen rookgedrag. Van daaruit gaan tabakoloog en roker samen op zoek naar een plan op maat om vaarwel te zeggen tegen de sigaret. Het rookstoptraject ziet er voor iedereen anders. Een tabakoloog luistert, adviseert, motiveert en ondersteunt een roker in z'n eigen traject. Net daarom is hun advies zo waardevol.



Hoeveel kost het?

In Vlaanderen voorziet de Vlaamse Overheid jaarlijks tussenkomst voor wie wil stoppen met roken. Heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming, dan betaal je minder. Ook jongeren tot 21 jaar hebben recht op een voordelig tarief.

Voor begeleiding in groep (8 sessies) betaal je €48 euro (of €24 als je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming of jonger bent dan 21 jaar). Voor individuele begeleiding betaal je €22,5 per sessie (of €3 als je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming of jonger bent dan 21 jaar).

Waar vind je een tabakoloog?

Op de website www.tabakologen.be vind je erkende tabakologen in je buurt.

Liever op een andere manier?

Telefonische begeleiding via Tabakstop is gratis. Contacteer de tabakologen van Tabakstop op het nummer 0800 111 00 of op www.tabakstop.be

**Stoppen met roken.
Het kan!**

Gratis info, advies en begeleiding



Organiseert je gemeente specifieke rookstopacties? Vermeld ze hier.

Dit is een publicatie van Logo Oost-Brabant.

ARTIKEL 2 – INPUT SOCIALE MEDIA

Jamal: “Roken past niet meer bij wie ik nu ben. Mijn gezondheid is heel belangrijk voor mij.”

Judith: “Ik ben al zo vaak gestopt met roken, dat ik het eigenlijk niet meer kan tellen.”

Herkenbaar?

Soms heb je meerdere pogingen nodig om te stoppen met roken, maar met de hulp van een tabakoloog heb je meer kans op slagen. Vind er één in je buurt op www.tabakologen.be of bel gratis naar Tabakstop op 0800 111 00.

Filmpje algemeen: <https://www.youtube.com/watch?v=yuZz8fGQoMI>

Filmpje getuigenis Judith: <https://www.youtube.com/watch?v=wa41kUhuD7s>

Filmpje getuigenis Jamal: <https://www.youtube.com/watch?v=h1FKeFDwe60>

#werelddagzondertabak #31mei

31 mei, werelddag zonder tabak. Ook voor jou als roker?

Ga vandaag de uitdaging aan en leg de sigaret 24u aan de kant. Hulp nodig? Zoek steun bij vrienden en familie of contacteer Tabakstop op 0800 111 00. Dat is gratis! Liever een afspraak bij een tabakoloog? Vind er één in je buurt op www.tabakologen.be

#werelddagzondertabak #31mei

Stoppen met roken kan je veel geld uitsparen. Bereken hoeveel je bespaart op <https://www.tabakstop.be/calculator?spd=&spp=&ppp=> en laat het ons in de comments weten!



Stoppen met roken doe je niet alleen. Contacteer Tabakstop op 0800 111 00 voor gratis advies of ga langs bij een tabakoloog in je buurt. Vind er één op www.tabakologen.be

#werelddagzondertabak #31mei

Stoppen met roken? Het kan! De tabakologen van Tabakstop geven persoonlijk advies en antwoord op al je vragen. Bel gratis 0800 111 00 of surf naar www.tabakstop.be. Je kan ook langsgaan bij een tabakoloog in de buurt. Vind er één op www.tabakologen.be

#werelddagzondertabak #31mei