



*Anzegem
blaast liever
bellen dan rook*

#ANTI-TABAKSDAG



Sigaret? Ket get!

Wil je graag stoppen met roken maar weet je niet hoe?

Dan helpen we jou graag om een stap te zetten in de goede richting!

Stoppen met roken hoef je namelijk niet alleen te doen... Met de hulp van een professional heeft een roker namelijk drie tot vier keer meer kans om te stoppen met roken.

In deze brochure geven we graag een oplistings mee van de verschillende mogelijkheden.



Individuele sessies

Heb je graag een persoonlijke aanpak en wil je geholpen worden door een professional?

Dan kan je beroep doen op een tabakoloog in jouw buurt:

 Himpe Brenda

 Vichtsesteenweg 181
8570 Anzegem

 0497 13 63 77

 brenda.himpe1@telenet.be

 Boccauw Laura

 Westerlaan 27
8790 Waregem

 0476 29 72 56

 info@geniet-eet-leef.be

 De Deken Lutgart

 Scheldestraat 1
9790 Wortegem-Petegem

 055 30 39 93

 lutgart.de.deken@skynet.be

Bekijk je graag welke geregistreerde tabakologen zich in jouw buurt bevinden?

Neem dan een kijkje op: www.rookstop.vrgt.be/geregistreerde-tabakologen

Groepssessies

Laat je jou liever motiveren door een groep en wil je graag jouw ervaringen delen met andere rokers? Dan zijn de groepssessies misschien iets voor jou! Volgende tabakoloog biedt groepssessies aan in jouw buurt:

 Demiddel Debbie

 Luipaardstraat 42
8550 Zwevegem

 0478 26 34 77

 debbie@devuurschaal.be

In Vlaanderen heb je elk jaar recht op 4 uur individuele begeleiding of 12 uur begeleiding in groep. Deze tegemoetkoming wordt rechtstreeks overgemaakt aan de tabakoloog. Zelf betaal je een beperkte bijdrage. Meer informatie hierover kan je terugvinden: www.vlaanderen.be/rookstopbegeleiding



Telefonisch

Laat je jou liever telefonisch begeleiden? Dan kan je gebruik maken van het gratis telefonisch begeleidingsprogramma dat bestaat uit 8 telefoongesprekken.

Gratis nummer 00 111 0800

(alle werkdagen van 15.00 u tot 19.00 u)

TIP: heb je liever dat iemand jou contacteert?

www.tabakstop.be/ik-wil-graag-opgebeld-worden-door-tabakstop



Facebook

Maak je liever deel uit van een groep en deel je graag jouw eigen ervaringen op een digitale manier? Dan kan je lid worden van de facebookgroep **Stoppenmetrokensamenlukthet**. De tabakstop tabakologen helpen je graag om vragen te beantwoorden of verder te adviseren.

Deze groep is voor:

- iedereen die wil stoppen met roken,
- iedereen die aan het stoppen is,
- iedereen die al gestopt is maar blijvende ondersteuning wenst of wenst te delen met anderen.

www.facebook.com/groups/stoppenmetrokensamenlukthet



Mail

Zit je met vragen over stoppen met roken? De tabakologen van Tabakstop geven persoonlijk antwoord op al je vragen ook via mail.

Je kan hen contacteren per mail: advies@tabakstop.be



Materiaal

Je kan je ook gaan verdiepen in het stoppen met roken door op zoek te gaan naar informatie of het lezen van boeken over stoppen met roken. Een gekend boek hierbij is de Allen Carr. Je kan ook een sessie volgen die je hierbij verdere ondersteuning biedt.

www.allencarr.be



Tip: de bibliotheek in Anzegem heeft dit boek om je te helpen stoppen met roken.

Materialaal

Je kan je ook gaan verdiepen in het stoppen met roken door op zoek te gaan naar informatie of het lezen van boeken over stoppen met roken. Een gekend boek hierbij is de Allen Carr. Je kan ook een sessie volgen die je hierbij verdere ondersteuning biedt.

www.allencarr.be



Tip: de bibliotheek in Anzegem heeft dit boek om je te helpen stoppen met roken.

Stop met roken

stap voor stap

Kleur het bolletje voor iedere dag dat je niet hebt gerookt!

Week 1

1

2

3

4

5

6

7

Hoera! Je voelt je beter doordat je bloeddruk en hartslag omlaag zijn!

Week 2

1

2

3

4

5

6

7

Komaan, je bent goed bezig! Je moet minder hoesten want je longen zijn terug gezonder!

Week 3

1

2

3

4

5

6

7

Joepie, de ontwenningsverschijnselen zijn tegen deze periode vaak voorbij en je smaakt en ruikt weer beter!

Week 4

1

2

3

4

5

6

7

Amai, straf hoor! Je hebt meer energie en je conditie gaat er op vooruit!

Stoppen met roken is een proces van vallen en opstaan, maar elke stap telt! Blijf iedere dag stappen zetten, geloof in jezelf en de beloningen zullen volgen!

Waarom stoppen met roken?

Er zijn heel wat voordelen aan het stoppen met roken. Het heeft heel wat voordelen voor je gezondheid, je omgeving en je portemonnee.



20 min

Je bloeddruk en hartslag gaan omlaag



60 min

Giftig koolmonoxide verdwijnt uit je lichaam



24 uur

Je krijgt meer zuurstof en je longen worden langzaam schoner



48 uur

Alle nicotine uit je lichaam; je reuk- en smaakvermogen verbeteren



72 uur

Je hebt meer energie en ademen gaat eenvoudiger



2 weken

Je voelt je vitaler en je conditie gaat er op vooruit



4 weken

Je beweegt gemakkelijker en rokershoest is weg



1 jaar

Je kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten is met de helft afgenomen



10 jaar

Het risico op longkanker is gehalveerd; risico op andere kankersoorten is minder