



**A.S.Z.**  
ZIEKENHUIS



Informatiebrochure

# **Rookstopbegeleiding**

Welkom in het A.S.Z.

**Definitief stoppen met roken is een uitdaging.** Hoe goed je voornemens ook zijn, stoppen met roken is en blijft een proces van vallen en opstaan. Roken is een aangeleerd gedrag dat telkens beloond wordt met een nicotineshot. Wanneer een roker stopt, kunnen lichamelijke en psychische ontwenningverschijnselen optreden. Professionele begeleiding is belangrijk om de valkuilen te vermijden en de kans op slagen te verhogen, zodat je leert te leven zonder roken. Daarom bieden wij bij het A.S.Z. rookstopbegeleiding aan in groep, waarbij wij jou professioneel begeleiden en opvolgen om je stap voor stap te helpen stoppen.

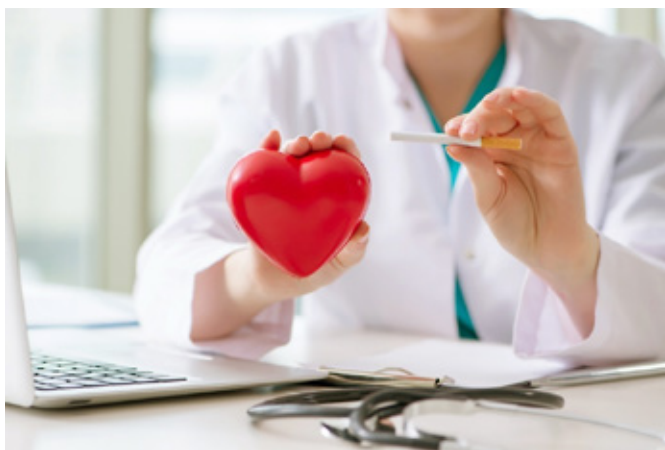
Het rookstopprogramma van het A.S.Z. biedt je meer kans op succes op lange termijn. Op basis van een aantal concrete stappen en acties verander je je rookgewoonte en kom je tot een effectieve rookstop. Ook na je rookstop blijven we jou opvolgen om te zorgen dat je rookvrij blijft. Ons team blijft gedurende die volledige rit de coach die voor jou klaarstaat.

Heb je nog vragen, aarzel dan niet ons te contacteren. Het begeleidingsteam wenst je veel succes.

# I Rookstopprogramma in het A.S.Z.

Verschillende keren per jaar wordt een reeks groepsessies rookstopbegeleiding opgestart. Vanaf het moment dat je ons contacteert om hieraan deel te nemen, is het de bedoeling dat je ook zo snel mogelijk kan opstarten. Aarzel dus niet om te informeren wanneer je kan starten met jouw begeleiding of om dit na te gaan via onze website [www.asz.be/zorgaanbod/rookstopbegeleiding](http://www.asz.be/zorgaanbod/rookstopbegeleiding).

Het volgen van rookstopbegeleiding in groep, eventueel aangevuld met ondersteunende medicatie/nicotinevervangende middelen, verhoogt de kans om succesvol te stoppen met roken.



Op basis van **acht gesprekken** kom je stap voor stap tot een rookvrij leven.

- **Vooraleer van start te gaan met de rookstopbegeleiding**, wordt een consultatie met dr. An Pletinckx (pneumologe) ingepland. Zij doet een intakegesprek en neemt een longfunctietest af, waarna je wordt aangemeld voor de rookstopbegeleiding. (Opgelet, deze consultatie is betalend en valt dus buiten de tarieven hierna vermeld. Een consultatie kost €44, waarvan ongeveer €27 terugbetaald wordt, afhankelijk van jouw persoonlijke situatie.)
- Tijdens het **eerste individuele gesprek** bepalen we jouw rookprofiel en bekijken we jouw ervaring met het stoppen met roken. We bepalen jouw mate van nicotine-afhankelijkheid en bespreken je motivatie om te stoppen met roken.
- **Tweede gesprek**: We starten met de groepsessies. We leren elkaar kennen en geven informatie over de lichamelijke en psychologische afhankelijkheid van nicotine. We bespreken de verschillende geneesmiddelen/nicotinevervangende middelen die een ondersteuning kunnen bieden bij de rookstop. Jij beslist uiteraard zelf of je een hulpmiddel wenst te gebruiken. Tijdens deze sessie leggen we een stopdag vast.
- In een **derde gesprek**, kort voor de stopdag, geven we praktische tips voor een rookvrij leven.
- **Vanaf het vierde gesprek** gaan we na wat geholpen heeft bij het rookvrij blijven en welke de moeilijkere momenten waren. Vooral de tips, oplossingen en hulpmiddeltjes die je zelf ontdekt en gebruikt hebt, bespreken we uitgebreid. Tijdens deze periode blijft de tabakoloog jou ondersteunen en helpen bij het omgaan met moeilijkere momenten, het vermijden van valkuilen en het voorbereiden van risicosituaties.

Normaal gezien loopt deze opvolging tot ongeveer 3 maanden na de rookstop.

# I Terugbetaling

Wanneer je je laat begeleiden door een tabakoloog, wordt dit vergoed door de overheid. Opgelet: in België zijn er drie systemen van terugbetaling in voege. Het systeem dat op jou van toepassing is, is afhankelijk van je woonplaats.

## Je woont in Vlaanderen

Je hebt elk jaar recht op 4 uur individuele begeleiding of 12 uur begeleiding in groep. Als je jaarlijkse aantal uren op zijn, heb je geen recht meer op een financiële tussenkomst van de Vlaamse overheid.

## Je woont niet in Vlaanderen

Consulteer onze website [www.asz.be/zorgaanbod/rookstopbegeleiding](http://www.asz.be/zorgaanbod/rookstopbegeleiding) voor meer info.

## Bedrag

Hoeveel je precies moet betalen, hangt af van jouw situatie (een verhoogde tegemoetkoming of niet), het soort begeleiding (individueel of in groep) en de duur van de begeleiding.

	Zonder verhoogde tegemoetkoming	Met verhoogde tegemoetkoming
Groepsbegeleiding	maximaal 1 euro per kwartier	maximaal 0,5 euro per kwartier

Jongeren hebben recht op een verhoogde tegemoetkoming tot en met het jaar waarin ze 21 worden. Vanaf het jaar waarin ze 22 worden, gelden de tarieven voor volwassenen.

Medewerkers van het A.S.Z. en de vzw MSSZ krijgen de kostprijs van deze reeks terugbetaald, wanneer ze alle sessies doorlopen hebben.

# Meer info

De rookstopbegeleiding gebeurt onder leiding van ervaren en gediplomeerde tabakologen binnen ons ziekenhuis. Zij hebben veel ervaring met het begeleiden van rokers en helpen jou graag in je traject. Je kan ook terecht bij hen voor al je vragen.

Op de drie campussen van het A.S.Z. (Aalst-Geraardsbergen-Wetteren) is het vanaf het najaar van 2021 verboden te roken op het volledige terrein. Enkel in de rookgedoogzones, uit het zicht van kinderen en passanten zal het nog toegelaten zijn om te roken. Zo streven wij, samen met vele andere instanties, naar een maatschappij waarin ieder kind dat vanaf 2019 wordt geboren, rookvrij kan opgroeien. Als ziekenhuis willen wij hierin onze voorbeeldfunctie opnemen en ons hiervoor ten volle engageren.

Dit is een rookvrij ziekenhuis

Generatie  
Rookvrij



Zien roken, doet roken.  
Rook en damp dus enkel in de rookruimte.

**A.S.Z.**

**CAMPUS AALST ROKSTOPBEGELEIDING**

Merestraat 80

9300 Aalst

**T** +32 (0)53 76 67 10

**E** rookstopbegeleiding@asz.be

A.S.Z. © 4 november 2021, 01940-NL

V.U.: Katlyn Colman, Alg. dir., p/a A.S.Z., Merestraat 80, 9300 Aalst