

*Elke dag opnieuw proberen heel wat mensen te stoppen met roken.  
Misschien bent u wel één van hen.  
In dat geval staan wij u graag bij met raad en daad!*

## Inleiding

Elke dag opnieuw proberen heel wat mensen te stoppen met roken. Misschien bent u wel één van hen. In ieder geval, stoppen met roken is alles behalve evident.

Dat roken slecht is voor uw gezondheid en die van anderen zal u wel weten. Maar hoe u kunt stoppen, daarin zijn de adviezen minder duidelijk. Een duidelijk plan van aanpak verhoogt de kans op (langdurig) succes.

Welke reden of stimulans er ook mag zijn, wilskracht en eigen inzet zijn de sleutels tot succes bij het stoppen met roken. Daarnaast zijn zelfkennis en inzicht in het rokenproces belangrijk. Als u daarbij professionele hulp wilt gebruiken, dan kunt u bij ons terecht!

Met behulp van individuele begeleiding op maat pakken we het roken aan.

Wil u stoppen met vaperen? Of hebt u hierover vragen? Ook dan kunt u hier terecht.

## Individuele rookstoptraining

### Wat?

Deze rookstoptraining tracht u te motiveren en ondersteunen zodat u het roken kan laten. Er wordt gewerkt met opdrachten, om de rookstop poging zo goed mogelijk voor te bereiden. Het is een traject op maat, dat aangepast wordt aan de noden en ervaringen van de rookstopper.

### Opzet en locatie

De rookstopafspraken gaan door in AZ Alma en zijn op afspraak. Een afspraak kan telefonisch of via email gemaakt worden. Bij de eerste afspraak is een klever van uw mutualiteit nodig, alsook patiëntenklevers van het ziekenhuis.

Een eerste gesprek neemt ongeveer 45 minuten in beslag, de opvolggesprekken zijn vaak korter.

### Kostprijs

De kostprijs van de individuele rookstoptraining bedraagt € 7,50 /per kwartier (€ 1,00 /per kwartier bij een verhoogde tegemoetkoming).

Veel succes! Elke poging tot stoppen met roken is een stap dichterbij een volledige stop!

### Veel succes!



## Contactgegevens

### Coördinator

Mevr. Karen Vanhee  
psychologe  
erkend tabakoloog  
tel.: 09 310 14 44  
e-mail: karen.vanhee@azalma.be

Ik stop met roken!  
En u?

## Contactinfo

**vzw AZ Alma**  
(Maatschappelijke Zetel)  
Ringlaan 15  
B-9900 Eeklo  
tel. 09 310 00 00

**Polikliniek AZ Alma Sijsele**  
Gentse Steenweg 132  
B-8340 Sijsele-Damme  
tel. 09 310 00 00

[www.azalma.be](http://www.azalma.be)

v31-01-2024

0027-VP-WI-A4-RVKL-11439

