

---

## ZET JIJ IN DE PERIODE VAN 31 MEI 'WERELDDAG ZONDER TABAK' ROOKSTOP MEE IN DE KIJKER?

Zoals elk jaar is het op 31 mei Werelddag zonder tabak. Een dag waarop we de voordelen van niet-roken of stoppen met roken extra in de kijker willen zetten. Om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan, moeten we dat dit jaar echter anders aanpakken. Het is momenteel niet mogelijk om een CO-meting bij rokers te doen. Net zo min is het toegelaten of aan te raden om groepen mensen bijeen te brengen voor een infosessie met een tabakoloog of een infostand over rookstop.

Daar tegenover staat dat tabakspreventie van vitaal belang is voor de volksgezondheid, nu zelfs nog meer dan anders. Rokers lopen immers een groter risico op complicaties bij COVID-19. Stoppen met roken verlaagt niet alleen dat risico, maar ook dat op andere ziektes én beschermt tegelijk anderen tegen de gevaren van passief roken.

Daarom kan je ook nu het belang van rookstop en de mogelijke hulpmiddelen in de kijker zetten. Hieronder vind je een overzicht van 'corona-proof' initiatieven om je hierbij te helpen.

### Maak Tabakstop bekend

Tabakstop, de rookstopbegeleidingsdienst van Stichting tegen Kanker met steun van de overheden, blijft beschikbaar om rokers te begeleiden richting een leven zonder tabak. Professionele tabakologen van Tabakstop beantwoorden vragen en begeleiden rokers op afstand:

- Via het gratis nummer 0800 111 00
- Via [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)
- Via de Tabakstop-app (beschikbaar voor [Android](#) en [iOS](#)).



### Verwijs door naar erkende privé-tabakologen

Een erkend tabakoloog is een echte rookstopspecialist. Hij begeleidt je, geeft je handige tips om te stoppen met roken en gaat na wat roken voor jou betekent. Hij weet hoe moeilijk het is om te stoppen. De tabakoloog zorgt ervoor dat je je goed voorbereidt en begeleidt je tijdens het stoppen.

- In het kader van de corona-maatregelen bieden heel wat tabakologen consultaties via telefoon of beeldbellen aan. Via [tabakologen.be](http://tabakologen.be) vind je een lijst met beschikbare tabakologen op afstand.
- De begeleiding door een erkend tabakoloog wordt gedeeltelijk terugbetaald door de overheid. Alle info daarover vind je [hier](#).

## Plaats een artikel in je info/leden/...blad of op je website

Hierna vind je ter inspiratie een voorbeeldartikel voor in je (gemeentelijk) infoblad of op je website.

### ARTIKEL VOOR INFOBLAD OF WEBSITE

***Ben jij een roker, maar ben je die pakjes sigaretten liever kwijt dan rijk? Dan is dit het moment om de stap te zetten naar rookstop. Je kan immers ook op afstand bij verschillende professionals terecht voor advies en ondersteuning op maat om de sigaret definitief uit je leven te verbannen.***

*Kiezen voor een leven zonder tabak, da's kiezen voor een gezonder leven - dat weet iedereen. Stoppen met roken verlaagt bijvoorbeeld het risico op complicaties bij COVID-19, maar ook bij andere ziektes: het risico op hart- en vaatziekten halveert, je longen worden weer schoon en je energiepeil neemt toe. Tegelijk bescherm je anderen tegen de gevaren van passief roken en ook je portemonnee zal je erg dankbaar zijn.*

#### ***Stoppen met roken, een werk van lange adem***

*Maar in de praktijk zien we dat het niet altijd gemakkelijk is om je levensstijl om te gooien. Veel rokers hervallen vaak in oude gewoonten. Stoppen met roken is dan ook vaak een werk van lange adem. Maar wist je dat stoppen met de hulp van een tabakoloog je kans om voor altijd te stoppen met roken vergroot! Zo'n tabakoloog is een echte rookstopspecialist. Hij begeleidt je, geeft je handige tips om te stoppen met roken en gaat na wat roken voor jou betekent. Hij weet ook hoe moeilijk het is om te stoppen. De tabakoloog zorgt ervoor dat je je goed voorbereidt en begeleidt je tijdens het stoppen.*

#### ***Stoppen met roken tijdens de coronacrisis***

*Omwille van de maatregelen tegen de verspreiding van het coronavirus zijn er veel tabakologen die vragen beantwoorden en rokers begeleiden op afstand: online en telefonisch. Tabakstop, de rookstopbegeleidingsdienst van Stichting tegen Kanker, blijft beschikbaar om rokers te begeleiden richting een leven zonder tabak. Je kan terecht op het gratis nummer 0800 111 00, op [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be) of via de Tabakstop-app. Maar ook in je buurt kan je op zoek naar een tabakoloog die je op afstand kan begeleiden: [https://rookstop.vrqt.be/sites/default/files/Rookstopbegeleiding%20op%20afstand\\_12.pdf](https://rookstop.vrqt.be/sites/default/files/Rookstopbegeleiding%20op%20afstand_12.pdf).*

*Met een simpel duwtje in de rug, verhoog je je rookstopkans aanzienlijk.*

## Plaats een facebookbericht

### Facebookbericht 1

Heeft het zin om te stoppen met roken tijdens deze Corona crisis? Ja, een rookstop is ALTIJD zinvol. Vooral nu!

☞ Een rookstop verlaagt je kansen op besmetting omdat niet-rokers minder vaak hun mond aanraken met hun vingers

☞ Een rookstop verbetert onmiddellijk de longfunctie waardoor je lichaam beter op een infectie kan reageren.

Bel Tabakstop, zij helpen jou, 0800 111 00.



### Facebookbericht 2

Vandaag is het Werelddag zonder tabak. Denk je eraan om te stoppen met roken? Altijd een goed idee. Meer kans op slagen dankzij de hulp van een tabakoloog. Vind er één op [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be) of [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be). Een tabakoloog die rookstopbegeleiding op afstand aanbiedt, vind je in [deze lijst](#).



## Maak Smartstop bekend

Smartstop helpt jongeren van 14 tot en met 20 jaar op weg naar rookstop.

- Via de website [www.smartstop.be](http://www.smartstop.be) met allerlei info rond roken en rookstop.
- Via de Smartstop-app (beschikbaar voor [Android](#) en [iOS](#)).



## Gebruik visuele materialen

Hoewel we momenteel met z'n allen in 'ons kot' blijven, weten we niet hoe de situatie er eind mei zal uitzien. Grote evenementen zijn uiteraard uit den boze, maar op bepaalde plaatsen kan visueel materiaal ter sensibilisatie mogelijk wel bruikbaar zijn. Bovendien zijn er heel wat digitale materialen die gebruikt kunnen worden voor websites, sociale mediakanalen en wachtzaalschermen van vb ziekenhuizen, apothekers, huisartsen, ...

### Digitaal materiaal

- Een [filmpje](#) om de Tabakstop-app bekend te maken.
- Filmpjes voor wachtzaalschermen over: Tabakstop-coaching, farmaceutische hulpmiddelen, telefonische permanentie van Tabakstop, verslaving en algemene bekendmaking Tabakstop. Op te vragen via [mail](#).
- Digitale materialen om rookstopbegeleiding door een erkend tabakoloog te promoten, kan je [hier](#) downloaden. Campagne 'Onze liefde is uitgedoofd'.

### Fysiek materiaal

Via de webshop van Logo-Waasland kunnen verschillende materialen besteld worden zolang de voorraad strekt. Denk aan affiches om tabakologen bekend te maken, zelftesten voor nicotine-afhankelijkheid en rookstopmotivatie. Op aanvraag kan materiaal opgehaald worden op kantoor of verstuurd worden via de post (hiervoor worden verzendkosten in rekening gebracht).



### MEER INFO?

Ben je op zoek naar meer info of ondersteuning?

Ook buiten de periode van 31 mei - Werelddag zonder tabak - zijn onze materialen bruikbaar en helpen we je graag bij het uitwerken van een tabakspreventiebeleid en bijhorende acties!

Logo-Waasland vzw - Fenne-Chien Huylebroeck  
[fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be](mailto:fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be) of 0471 85 82 06