

**START
2STOP**

WWW.START2STOP.BE

**LONG
ZULLEN WE
LEVEN**

START2STOP

Omdat het moet? Omdat het kan!

Zullen we maar even heel eerlijk zijn en nog eens zeggen wat iedereen al weet? Roken is verschikkelijk. Het verwoest je longen en luchtwegen, belast je hart en bloedvaten, tast je huid, je tanden en je botten aan. En zelfs je hersenen. Dan zwijgen we nog over de geur die overal in kruipt, en over de gevolgen van passief roken voor iedereen die je nabij is. En dan kost het ook nog veel geld.

Niet roken baat de gezondheid

Als je stopt met roken, fleur je bijna onmiddellijk op: je (ochtend)hoest verdwijnt, je bent minder kortademig, je energiepeil stijgt. Je wordt een gezonder mens, kortom. En bent geen nicotinejunkie meer.

Want ja, een roker is een verslaafde.

Maar van een verslaving afgeraken is lastig. Heel lastig. Lichamelijk én mentaal.

Als je slim wilt stoppen met roken, moet je zowel op je lichaam als op je geest inzetten. En daarom wil **START2STOP** het slim spelen: medisch en psychologisch, met begeleiding door mensen die het kunnen weten. Zo verhoog je je kansen om de sigaret definitief te laten voor wat ze is: een vrij belachelijk verslavend stokje tabak.

Hoe doen we het?

Omdat een verslaving fysiek en psychologisch tussen je oren zit, bieden de Herentalse Huisartsen en het AZ Herentals, in samenwerking met de stad Herentals, een uniek programma aan. In je rookstop word je begeleid door je huisarts, een longarts-tabakoloog én een psycholoog-tabakoloog. Je kunt alleen stoppen, maar ook in een kleine groep met lotgenoten. En altijd word je begeleid en gesteund door professionals, zodat je er niet alleen voor staat.

- Het begint allemaal met het strookje dat je achteraan deze folder vindt. Daarop geef je je voorkeur aan en dan nemen wij contact met je op.
- Je begint dan aan een periode van 5 maanden waarin je begeleid wordt. Met een psycholoog-tabakoloog onderzoek je eerst je verslaving zelf, vorm je je een beeld van je rookgewoontes en ga je plannen hoe (en met of zonder welke hulpmiddelen) je gaat stoppen. Je kweekt motivatie en krijgt controle over je sigaret.

- In 3 sessies werk je naar je rookstopdatum toe. In deze aanlooperperiode maak je ook 1 of 2 afspraken met de longarts. Die maakt een foto van je longen en kan ook een volledig longfunctieonderzoek uitvoeren. Zo weet je waar je staat en waar je aan toe bent.
- En dan stop je, met een rookstopmiddel dat je het best past. Maar daar stopt het stoppen natuurlijk niet, je rookvrije leven begint pas. Je ontwent van de nicotine, al dan niet met behulp van medicatie of nicotinevervangers.
- De pieken van de moeilijke momenten moet je de volgende maanden doorkomen. Daarom ga je - verspreid over de volgende maanden - nog 5 keer terug naar de psycholoog-tabakoloog. En stilaan zal je zien dat je makkelijker zonder kunt en dat je gezondheid er serieus op vooruit gaat.

Wat kost het?

- Het 'medische' luik van **START2STOP** volgt de normale gangbare manieren van terugbetaling door het ziekenfonds, zowel bij de huisarts als bij de longarts. Ook als je medicatie nodig hebt bij het stoppen, wordt dat op die manier terugbetaald. Voor een aantal nicotinevervangers is er geen financiële tussenkomst, maar als je vergelijkt hoeveel blijven roken zou kosten, valt dat behoorlijk voordelig uit.
- Voor de 'psychologische' kant van ons afkickprogramma betaal je enkel het remgeld. Als je individueel begeleid wilt worden, dan betaal je ook enkel het remgeld, maar dit ligt hoger dan bij de groepsbegeleiding. Als je geniet van een verhoogde tegemoetkoming, betaal je in beide gevallen nog minder.

Valt dus mee, niet? Eigenlijk heb je geen excuus meer.

Je kunt starten met stoppen dankzij:

HERENTALSE
HUISARTSEN



CM. Hoe gaat het met u?

Vul onderstaand strookje in en geef het af aan de balie van

- het AZ Herentals (Nederrij 133, Herentals)
- het Gezondheidscentrum De Berk (Berkenlaan 25, Herentals)

Of surf naar www.start2stop.be en laat daar je gegevens achter via het contactformulier.

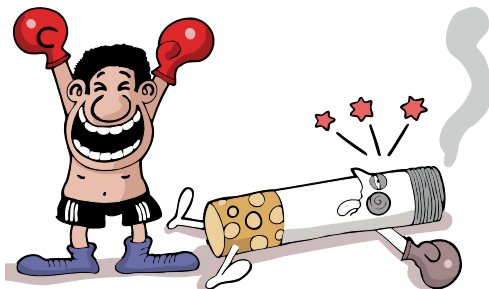
We nemen snel contact op!

LONG ZULLEN WE LEVEN!

Met dit strookje kan je je inschrijven om deel te nemen aan de aangeboden rookstop-begeleiding, die plaatsvindt in het AZ Herentals (1 à 2 sessies) en 8 sessies in het Gezondheidscentrum De Berk (Berkenlaan 25, Herentals).

Nadat je je gegevens hebt achtergelaten, nemen we spoedig contact op!

Neem zeker ook eens een kijkje op onze Facebookpagina.



Gelieve in drukletters in te vullen:

Voornaam en naam:

Adres:

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Huisarts:

Ik wil deelnemen

in groep

individueel