

VOOR ALTIJD STOPPEN MET ROKEN?

VERGROOT JE KANS MET EEN TABAKOLOOG!

Stoppen met roken met de hulp van een tabakoloog? Straf plan, want 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 hoe moeilijk het is om te stoppen. De tabakoloog zorgt ervoor dat je je goed voorbereidt en begeleidt je tijdens het stoppen. Met de hulp van een tabakoloog vergroot je de kans om voor altijd te stoppen met roken!



HOE PAK JE DIT AAN?

VOLG EEN GROEPSCURSUS MET EEN TABAKOLOOG



Laat je in groep begeleiden.
Dan krijg je ook steun van andere stoppers.
Een cursus in je buurt vinden?

WWW.VIGEZ.BE/STOPPENMETROKEN

OF*

* Wisselen tussen individuele begeleiding en groepscurssussen is mogelijk.

GA INDIVIDUEEL BIJ EEN TABAKOLOOG



Een tabakoloog heeft soms ook een eigen praktijk.
Een tabakoloog in je buurt vinden?

WWW.TABAKOLOGEN.BE

HOEVEEL MOET IK BETALEN?

JE KRIJGT JAARLIJKS
12 UREN
ROOKSTOPBEGELEIDING
AAN ONDERSTAAND TARIEF

Heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming**
of ben je jonger dan 21 jaar?

JA

MAX. € 0,5
per kwartier

NEE

MAX. € 1
per kwartier

** Wil je weten of je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming?
Vraag het na bij je mutualiteit.

HOEVEEL MOET IK BETALEN?

JE KRIJGT JAARLIJKS
4 UREN
ROOKSTOPBEGELEIDING
AAN ONDERSTAAND TARIEF

Heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming**
of ben je jonger dan 21 jaar?

JA

MAX. € 1
per kwartier

NEE

MAX. € 7,5
per kwartier

** Wil je weten of je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming?
Vraag het na bij je mutualiteit.



OF BEL NAAR TABAKSTOP

Tabakstop (0800 111 00) is de telefoonhulplijn.
Je krijgt er gratis hulp en advies van een tabakoloog.

Tabakstop
Rookstop Hulplijn
0800 111 00
www.tabakstop.be