



Gepubliceerd op *FSMB* (<https://www.fsmb.be>)

News > Wat dacht je van stoppen met roken?

---

## Wat dacht je van stoppen met roken?

02/01/2020



Stoppen met roken staat bovenaan de lijst van goede voornemens. Maar ... dat is vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Wij geven je enkele tips om voorgoed komaf te maken met de sigaret.

### MEDICINALE HULPMIDDELEN

Er bestaan medicijnen die de ernst van de ontwenningsverschijnselen verminderen. Om het risico op een terugval te verminderen, is het belangrijk om een aangepaste kuur te volgen die werd aangeraden in het kader van persoonlijke begeleiding.

- Nicotinevervangers zijn verkrijgbaar in de vorm van kauwgom, pleisters, enz. Hun werking bestaat erin relatief kleine doses nicotine vrij te geven. Nicotinevervangers helpen de ontwenningsverschijnselen te verminderen. Deze vervangers zijn vrij te verkrijgen in de apotheek en worden niet terugbetaald.
- Er bestaan ook andere medicijnen die de ernst van de ontwenningsverschijnselen verminderen. Die medicijnen zijn alleen verkrijgbaar op voorschrift en worden grotendeels terugbetaald. Alleen een arts kan het belang van deze geneesmiddelen geval per geval beoordelen.

Voorbeelden:

? ?Bupropion? is aangewezen als je ouder bent dan 35 jaar en lijdt aan chronisch obstructief longlijden (COPD of Chronic Obstructive Pulmonary Disease).

? ?Varenicline?: het ?starter pack? (2 weken om het medicijn te testen) en 3 kuren worden terugbetaald door je ziekenfonds over een periode van 5 jaar.

### LAAT JE BEGELEIDEN

Om je slaagkansen te vergroten, kan je je laten begeleiden door een tabakoloog. Een tabakoloog begeleidt je individueel, geeft tips, al dan niet in combinatie met medicatie om je te helpen je voor te bereiden en te

stoppen met roken onder de beste omstandigheden.

## Woon je in Vlaanderen?

Je betaalt slechts een deel van de kosten zelf. De Vlaamse regering betaalt de rest aan de tabakoloog. Om te weten te komen hoeveel je moet betalen en waar je tabakologen kan vinden, surf naar [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be). Als je rechthebbende verhoogde tegemoetkoming (RVT) bent, betaal je minder.

## Woon je in Wallonië of Brussel?

De tegemoetkoming van je ziekenfonds bedraagt 30 EUR voor een eerste sessie, 20 EUR voor de volgende sessies met een maximum van 7 sessies over een periode van twee kalenderjaren. Voor zwangere vrouwen bedraagt de tegemoetkoming 30 EUR per sessie met een maximum van 8 sessies per zwangerschap. Er geldt één voorwaarde: raadpleeg een arts of een erkende tabakoloog (zie <https://repertoire.fares.be/>). Daarna moet je alleen nog je getuigschrift voor verstrekte hulp bezorgen aan je ziekenfonds.

## ONLINE OF TELEFONISCHE HULP?

Tabakstop: 0800 111 00, gratis telefonisch bereikbaar van 15 tot 19 u. Een professionele tabakoloog adviseert en ondersteunt je door je vragen te beantwoorden. Hij kan je 8 gratis telefonische coachingsessies aanbieden. Je kan ook de Tabakstop-app installeren op je smartphone (beschikbaar in de App store en op Google Play). De app biedt je ondersteuning bij het stoppen met roken: quizzes, dagelijkse tips, een overzicht van wat je al bespaard hebt met al je niet gerookte sigaretten, leuke uitdagingen om van gedachten te veranderen als je zin hebt om te roken, chatten met andere toekomstige ex-rokers?, enz.

## JE MUTUALITEIT KOMT TUSSEN!

### Stoppen met roken

Behandeling onder medische toezicht: eenmalige tegemoetkoming van €50.

[Meer informatie?](#) <sup>[1]</sup>

---

### Links:

[1] <https://www.fsmb.be/stoppen-met-roken>