

## Contact

Heeft u nog vragen, weet u graag wanneer de volgende, vrijblijvende informatiesessie doorgaat? Neem gerust contact op met het rookstopteam:

- dr. Goossens - longarts/erkend tabakoloog:  
T +32 (0)50 43 40 25
- mevr. Lesly Delombaerde - rookstopcoach  
T +32 (0)50 43 49 44
- mevr. Saar Fagoo - rookstopcoach  
T +32 (0)50 63 39 43
- U kunt het rookstopteam ook bereiken via mail:  
rookstopbegeleiding@azzeno.be



### campus Knokke-Heist

Graaf Jansdijk 162  
8300 Knokke-Heist  
T +32 (0)50 63 31 11  
F +32 (0)50 63 35 19  
www.azzeno.be

### campus Blankenberge

Dr. F. Verhaeghestraat 1  
8370 Blankenberge  
T +32 (0)50 43 41 11  
F +32 (0)50 43 45 19  
www.azzeno.be

# Rookstop



A50002450/1405



# Rookstop

## Ik stop met roken, en u?

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. Slechts 3 à 5 % van de personen slagen uit zichzelf om te stoppen met roken. Een professionele ondersteuning is zeer belangrijk om tot een succesvolle rookstop te komen.

### Training

De rookstoptraining is een groepstraining die u wil motiveren en ondersteunen zodat u het roken kan laten. Naast een werkboek en een professionele begeleiding draagt het uitwisselen van ervaringen bij tot een succesvolle rookstop.

De rookstoptraining bestaat uit 9 opeenvolgende sessies van anderhalf uur, in groepen van maximum 10 personen.

*Wilt u samen met lotgenoten stoppen met roken? Dan is onze rookstopcursus het middel bij uitstek!*

### Informatiebijeenkomst

Voor de start van elke training nodigen we u graag uit voor een informatiebijeenkomst. Tijdens deze gratis en vrijblijvende infosessie wordt het rookstopteam voorgesteld en wordt informatie gegeven over verloop, aanpak en doel van de training door dr. Piet Goossens, longarts en erkend tabakoloog. De rookstopcoaches, die deze cursus begeleiden, lichten de inhoud van het programma verder toe.

### Kennismakingsgesprek/ consultatie

Indien u na de informatiebijeenkomst beslist deel te nemen aan de training, wordt een kennismakingsgesprek gepland met 1 van de rookstopcoaches. In dit gesprek wordt uw rookgedrag besproken en wordt gepeild naar uw motivatie om te stoppen.

Tevens wordt een consultatie gepland bij de longarts/ tabakoloog. De arts zal informeren naar uw huidig medicatiegebruik en zal u toelichten wat de mogelijkheden zijn in medicamenteuze ondersteuning tijdens de rookstop. Na deze gesprekken kan de training van start gaan.

### Kostprijs

Betaling gebeurt per sessie via overschrijving. Vanaf 1 oktober 2009 is er een terugbetaling voorzien door de mutualiteit.

In de totale kostprijs is inbegrepen:

- Voorafgaand motivatiegesprek;
- De rookstoptraining, die bestaat uit 9 sessies van anderhalf uur;
- Een persoonlijk werkboek;
- Een drankje.

### Locatie

De trainingen worden zowel gegeven op campus Knokke-Heist als op campus Blankenberge. Op aanvraag organiseren wij ook externe trainingen, bv. in uw bedrijf.