

31 MEI - WERELDDAG ZONDER TABAK INSPIRATIE

ZET JIJ MEE IN OP ROOKSTOP IN HET KADER VAN 31 MEI - WERELDDAG ZONDER TABAK?

Traditiegetrouw is ook dit jaar 31 mei de 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 even anders aanpakken. Het is momenteel uiteraard niet mogelijk om een CO-meting bij rokers te doen of grote groepen mensen bijeen te brengen voor een infosessie of bij een infostand rond rookstop.

Daartegenover staat wel dat tabakspreventie van vitaal belang is voor de gezondheid, nu zelfs nog meer dan anders. Rokers lopen immers een groter risico om complicaties bij een besmetting met het coronavirus. Stoppen met roken verlaagt niet alleen dat risico, maar ook het risico op andere ziektes én beschermt tegelijk anderen tegen de gevaren van passief roken.

Daarom is het - misschien nu nog meer dan anders - essentieel om het belang van rookstop en de mogelijke hupmiddelen in de kijker te zetten. Hieronder vind je een overzicht van 'corona-proof' initiatieven om je hierbij te helpen.

Maak Tabakstop bekend

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

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



31 MEI - WERELDDAG ZONDER TABAK INSPIRATIE

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 privé-tabakologen consultaties via telefoon of beeldbellen aan. Via 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](#).

Maak Smartstop bekend

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

- Via de website 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 mogelijks wel bruikbaar zijn. Bovendien zijn er heel wat digitale materialen die gebruikt kunnen worden voor websites, sociale mediakanalen maar evengoed voor wachtzaalschermen van bv. ziekenhuizen, apothekers en huisartsen.

Digitaal materiaal

- Een [filmpje](#) om de Tabakstop-app bekend te maken.

31 MEI - WERELDDAG ZONDER TABAK INSPIRATIE

- 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, kun je [hier](#) downloaden.
- Voorbeeldartikels en voorbeeldberichten voor sociale media rond tabakspreventie in corona-tijden - op maat van verschillende doelgroepen - vind je op de [website van Logo Dender vzw](#).
- Een [filmpje](#) met 6 tips om rookgedrag onder controle te houden in coronatijden. Ideaal voor website of sociale media!

Fysiek materiaal

Via de [webshop van Logo Dender vzw](#) kunnen verschillende materialen besteld worden, zoals affiches om tabakologen bekend te maken en 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).



Ben je op zoek naar meer info of ondersteuning?

Neem contact op met logo@logodender.be of bel 053 41 75 58.

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 de bijhorende acties!

SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE REGIO

LOGO DENDER VZW

Kareelstraat 100 bus 1 | 9300 Aalst
T 053 41 75 58 | E logo@logodender.be
www.logodender.be

ON 0475.926.441 RPR Gent, afd. Dendermonde