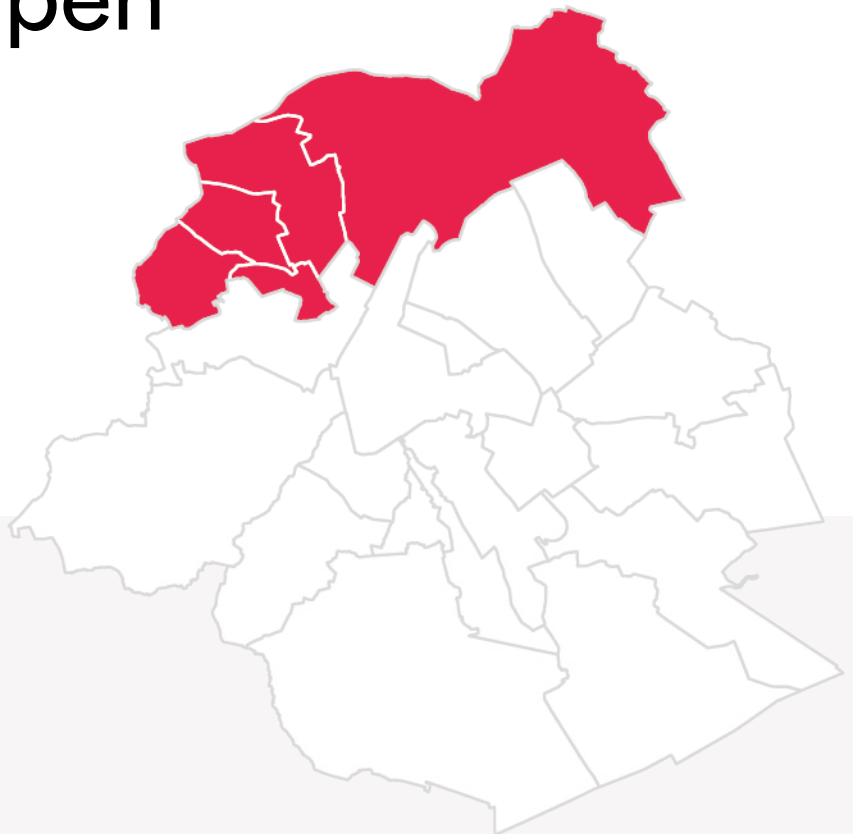


Gezondheidspreventie Info van de zorgzones

Roken en vaperen



Mei 2026

Jaarlijkse themakalender

Elke maand een actuele thematiek!

Elke maand worden enkel de inhoud en materialen geactualiseerd die verband houden met het thema van die maand. We bundelen voor u nuttige diensten en hulpmiddelen, binnen en buiten de Zorgzone.

De andere thema's worden in de loop van het jaar bijgewerkt, volgens onderstaande kalender:

Januari Baarmoederhalskanker	Juli Hydratatie
Februari Alcoholverslaving	Augustus Huidkanker
Maart Dikkedarmkanker	September Vaccinatie
April Tuberculose	Oktober Borstkanker
Mei Tabak	November Diabetes
Juni Risicobeperking	December HIV & SOA's

Heeft u inhoud om met ons te delen?

Beschikt u over hulpmiddelen of bronnen in verband met het thema die niet in dit document zijn opgenomen?

[**Neem gerust contact met ons op!**](#)

Inhoudsopgave

Goed om te weten	4
Aandachtspunten voor professionals	5
Stoppen met roken	5
Hulpmiddelen om te stoppen met roken	5
Aides à l'arrêt du tabac	6
Terugbetalingen	6
Meer informatie	8
Om te lezen	8
Om te bekijken	12
Om te sensibiliseren	13
Om te begeleiden	18
Om deel te nemen	21
In de zorgzone	24
In de Zorgzone Noord	24
Referenties	25



Om te lezen

Een rubriek om bestaande wetenschappelijke en niet wetenschappelijke artikels, rapporten en boeken over het onderwerp te verzamelen.



Om te bekijken

Een rubriek om bestaande visuele content over het onderwerp te bundelen: films, documentaires, videoclips.



Om te sensibiliseren

Een rubriek om bestaande didactische of educatieve materialen te bundelen: flyers, infographics, spellen over het onderwerp.



Om te beluisteren

Een rubriek om bestaande audiocontent over het onderwerp te verzamelen: podcasts, radiocolumns, luisterboeken, audiocumentaires.



Om deel te nemen

Een rubriek om bestaande evenementen, themadagen, conferenties en webinars over het onderwerp te verzamelen.



Om te begeleiden

Een rubriek om bestaande plaatsen, praatgroepen en diensten te bundelen die uw doelgroep kunnen begeleiden rond dit thema.

Goed om te weten

Hoewel het tabaksgebruik in de loop der jaren afneemt, rookt in Brussel nog steeds 17,6% van de mensen boven de 15 jaar. Het gebruik is zeer ongelijk verdeeld over de bevolking en is lager bij mensen met een hoog opleidingsniveau. Gezien de gezondheidsrisico's van roken, zowel actief als passief, is het een van de belangrijkste bronnen van gezondheidsongelijkheid.

Om dat probleem aan te pakken, heeft België in 2022 een interfederale strategie voor een rookvrije generatie gelanceerd met benaderingen om de betrokken bevolkingsgroepen te bereiken, in het bijzonder door zich te richten op de leefomgevingen en de sociale dimensies. Daarom werd op 31 december 2024 in België het rookverbod uitgebreid en werden er wetswijzigingen rond tabaksproducten ingevoerd, zoals de invoering van een rookvrije zone in de buurt van scholen, speelpleinen, pretparken en sportterreinen. Die maatregelen hebben ook betrekking op vaperen, dat vooral onder jongeren aan populariteit wint.

Aandachtspunten voor professionals

- **Roken is geen individueel gedrag.** De kans dat mensen beginnen met roken hangt af van hun blootstelling aan tabaksproducten. Het is dus belangrijk om een omgeving te creëren waarin het gebruik van tabaksproducten niet als normaal wordt beschouwd en waarin de blootstelling van jongeren zo veel mogelijk wordt beperkt.
- **Een op de twee jonge rokers is voor het 16e levensjaar begonnen met dagelijks roken^{iv}.** Dat toont aan hoe belangrijk het is om te voorkomen dat jongeren beginnen met roken, en dat beginnen met roken zelden een weloverwogen keuze is.
- **Het is nooit te laat om te stoppen met roken.** Hoewel de schadelijke gevolgen van roken sterk kunnen worden verminderd door te stoppen, worden de gezondheidsvoordelen daarvan nog vaak onderschat.
- **De meeste mensen die roken, zouden graag willen stoppen,** maar ze zijn verslaafd aan een product dat is ontworpen en geoptimaliseerd om het stoppen zo moeilijk mogelijk te maken.

De strijd tegen roken vergt zowel stappen om te stoppen met roken als maatregelen om de tabaksconsumptie in de leefomgeving te denormaliseren.

Stoppen met roken:

- **Spontaan advies** aan de persoon die rookt, kan een motivatie zijn om te stoppen met roken. De meeste personen die roken willen stoppen... en wachten op een trigger.
- Zodra ze zijn gestopt, kan **niet-stigmatiserende, algemene en langdurige begeleiding** helpen om gemotiveerd te blijven en het risico op een terugval te voorkomen.
- Begeleiding bij het stoppen met roken door een **gecertificeerde tabakoloog** verdrievoudigt de kans om te stoppen en om nooit meer te roken, dankzij grondige psychologische en gedragsmatige begeleiding.

Maatregelen om rookgedrag te denormaliseren:

- **Blootstelling aan tabak en vaperen in de omgeving verminderen** door de beschikbaarheid van tabaks-/vapeproducten te beperken en het gebruik ervan in bepaalde omgevingen te verbieden.
- **Voorkomen dat jongeren beginnen te roken** door hen bewust te maken van het probleem rond roken/vaperen en hun psychosociale vaardigheden te versterken (stressbeheer, zelfvertrouwen, kritisch redeneren, besluitvorming).
- Weloverwogen keuzes bevorderen door **bewustmakings-, doorverwijzings- en animatietools** voor te stellen die zijn aangepast aan verschillende groepen of gemeenschappen (in het bijzonder sociaaleconomisch achtergestelde groepen), en aan de verschillende producten die worden gebruikt.
- **Informatie verspreiden over de beschikbare financiële steun** om de drempels voor het stoppen met roken te verlagen.

Hulpmiddelen om te stoppen met roken

Gekwalificeerde tabakologen bieden deskundige hulp aan mensen die willen stoppen met roken. Een lijst van die professionals is te vinden op:

- De website van Respiratoire Gezondheid (voor in het Nederlands opgeleide professionals):
<https://www.tabakologen.be/>
- De website van FARES (voor in het Frans opgeleide professionals):
<https://repertoire.fares.be/>

FR: Er zijn nog andere hulpmiddelen om te stoppen met roken. Een duidelijk overzicht wordt geboden door FARES ([Aides à l'arrêt | Fares](#)) en Respiratoire Gezondheid ([Poster Rookstophulp](#)).

Terugbetalingen

In het Brussels Gewest komen de ziekenfondsen tegemoet in de kosten voor 8 raadplegingen bij een erkende tabakoloog over een periode van 2 jaar:

- Terugbetaling van € 30 voor de eerste raadpleging en € 20 voor de volgende 7 raadplegingen;
- Voor zwangere vrouwen: terugbetaling van € 30 per raadpleging.

Sommige ziekenfondsen bieden ook aanvullende tegemoetkomingen aan voor verschillende hulpmiddelen om te stoppen met roken (zoals nicotinevervangers). Raadpleeg voor meer informatie onze Focus '[Financiële toegankelijkheid tot gezondheidszorg](#)' (p. 20) of neem rechtstreeks contact op met het ziekenfonds van de betrokkene.

Mei 2026



Nuttige links

In het Brussels Gewest dragen BELTA, de overkoepelende organisatie van Respiratoire Gezondheid en FARES, en de Stichting Tegen Kanker bij aan de preventie van tabaksgebruik door middel van monitoring, sociaal-preventieve activiteiten en voorlichting en bewustmaking van professionals in de welzijns- en gezondheidssector.

Respiratoire Gezondheid (vroeger VRGT)

Respiratoire Gezondheid is het Nederlandstalige expertisecentrum over tuberculose en ademhalingsgezondheid. Het analyseert de invloed van sociale, economische en milieufactoren op de respiratoire gezondheid van de bevolking, en in het bijzonder van de meest kwetsbare groepen.

Meer informatie:

[Het expertisecentrum tuberculose en respiratoire gezondheid | Respiratoire Gezondheid](#)
02 510 60 90 ou rookstop@respiratoiregezondheid.be

FARES

FARES (Fonds des Affections Respiratoires asbl) is een Franstalige vzw die zich inzet voor de bestrijding van tuberculose, preventie en aanpak van tabaksgebruik en voorlichting over andere chronische aandoeningen van de luchtwegen.

02 518 18 66 ou prevention.tabac@fares.be

Stichting Tegen Kanker/Fondation Contre le Cancer

De Stichting tegen Kanker is een toonaangevende, nationale en onafhankelijke organisatie die zich inzet voor de bestrijding van kanker. Zij streeft dat doel na via drie opdrachten (ontwikkeling van wetenschappelijk onderzoek naar kanker versnellen, preventie en opsporing van kanker verbeteren, en mensen met kanker ondersteunen).

Meer informatie:

FR : [Qui est la Fondation contre le Cancer ?](#)
0490 64 43 88 ou bruxelles@fondationcontrelecancer.be

NL : [Wat is de Stichting tegen Kanker?](#)
0493 40 74 39 ou brussel@stichtingtegenkanker.be

Meer informatie



Om te lezen

FR / NL

Artikel

Uitbreiding van het rookverbod en wetswijzigingen rond tabaksproducten

Sinds 31 december 2024 vallen nieuwe openbare ruimtes onder het rookverbod.

De recente wetswijziging voorziet in een rookvrije zone rond bepaalde instellingen, zoals scholen.

De bedoeling is om roken niet langer als normaal te zien.

Voor professionals.

Door FOD Volksgezondheid.



Meer informatie

[Uitbreiding van het rookverbod en wetswijzigingen rond tabaksproducten | FOD Volksgezondheid](#)

NL

Artikel

Generatie Rookvrij: omdat kinderen recht hebben op een gezonde start in het leven

Dit artikel gaat over de tabaksproblematiek en het nut van de verschillende maatregelen die zijn genomen in het kader van de interfederale strategie voor een rookvrije generatie. Het legt de nadruk op de noodzaak van een groeiend maatschappelijk draagvlak, wat een positieve invloed kan hebben op de politieke inspanningen om van de generatie van 2037 de eerste rookvrije generatie in België te maken.

Voor professionals.

Door Danielle van Kalmthout, Veerle Maes, Lore Pil, dr. ir. Suzanne Gabriels, in Percentiel.



Meer informatie

https://generatierookvrij.be/sites/default/files/Artikel%20Percentiel_Generatie%20Rookvrij_NL.PDF

Mei 2026

FR

Artikel

Artikel 'Tabac : nouvelle loi, nouveaux projets pour les écoles' Tabak: nieuwe wet, nieuwe projecten voor scholen

Sinds 31 december 2024 vallen nieuwe openbare ruimtes onder het rookverbod. De recente wetswijziging stelt een rookvrije perimeter in rond bepaalde instellingen zoals scholen. Het doel is om roken te denormaliseren. Dit artikel beschrijft een voorbeeld van een participatief PSE-project (Promotion de la Santé à l'École) in een school in Morlanwelz.

Door Question Santé asbl.



[Meer informatie](#)

[Tabac : nouvelle loi, nouveaux projets pour les écoles | Question Santé A.S.B.L.](#)

FR

Artikel

Génération sans Tabac : le marathon des acteurs de promotion de la santé

Dit artikel gaat over het belang van de tabaksproblematiek en het nut van de verschillende maatregelen genomen in het kader van de interfederale strategie voor een rookvrije generatie. Er is bijzondere aandacht voor de noodzaak om de verschillende rookstopmiddelen bekender te maken, en waakzaam te zijn met betrekking tot de verraderlijke strategieën van de tabaksindustrie.

Auteurs: Nora Mélard, experte tabakspreventie bij de Stichting Tegen Kanker, en Frédéric Godeaux, communicatieverantwoordelijke bij het FARES.

Door Education Santé, 04/2025.



[Meer informatie](#)

[Mélard N., Godeaux F. Génération sans Tabac : le marathon des acteurs de promotion de la santé. Education Santé n°420, Avril 2025, p. 9-12 : Génération sans Tabac : le marathon des acteurs de promotion de la santé - Éducation Santé](#)

FR / NL

Artikel

Ondanks daling: één sterfgeval per uur door roken in België

Dit artikel herinnert ons aan de gevolgen van roken en de ongelijkheden in sterfte als gevolg van tabaksgebruik.

Door Sciensano, gepubliceerd op 31 mei 2024.



[Meer informatie](#)

[Ondanks daling: één sterfgeval per uur door roken in België | sciensano.be](#)

FR / NL

Rapporten

Elektronische sigaret

In deze wetenschappelijke adviezen over het beleid inzake volksgezondheid doet de Hoge Gezondheidsraad van België specifieke aanbevelingen over de toxiciteit en veiligheid van elektronische sigaretten (met of zonder nicotine) voor rokers, niet-rokers en vapers.

Dit advies richt zich tot alle doelgroepen: gezondheidsinstanties, politici, zorgverleners, leerkrachten, jongeren, rokers en vapers.



Meer informatie

FR

- Conseil Supérieur de la Santé. Cigarette électronique : évolution. Bruxelles: CSS; 2022. Avis n° 9549. Online : [Cigarette électronique : évolution - Conseil Supérieur de la Santé](#)
- Conseil Supérieur de la Santé. Cigarette électronique : notices et mise à jour de la revue de la littérature. Bruxelles: CSS; 2025. Avis n°9827. Online : [Conseil Supérieur de la Santé](#)
- Conseil Supérieur de la Santé. Cigarette électronique : restriction sur les saveurs. Bruxelles: CSS; 2025. Avis n°9863. Online : [Conseil Supérieur de la Santé](#)

NL

- Hoge Gezondheidsraad. Elektronische sigaret: evolutie. Brussel: HGR; 2022. Advies nr. 9579. Online: [Elektronische sigaret: evolutie - Hoge Gezondheidsraad](#)
- Hoge Gezondheidsraad. Elektronische sigaret: bijsluiters en update literatuuroverzicht. Brussel: HGR; 2025. Advies nr. 9579. Online: [Hoge Gezondheidsraad](#)
- Hoge Gezondheidsraad. Elektronische sigaret: beperking van spaken. Brussel: HGR; 2025. Advies nr. 9863. Online: [Hoge Gezondheidsraad](#)

Informations synthétisées disponibles dans la présentation de presse :

[Le vapotage préférable au tabagisme, mais pas sans risque - Conseil Supérieur de la Santé](#)

FR

Wetenschappelijk artikel

Recommandations de bonne pratique: Arrêter de fumer

Aanbevelingen voor goede praktijken: stoppen met roken

Dit artikel vermeldt de aanbevelingen voor goede medische praktijken rond doorverwijzing, ondersteuning en advies bij diagnostische of therapeutische beslissingen in de huisartsgeneeskunde. Ze vatten voor de huisarts samen wat wetenschappelijk gezien het beste beleid is voor de gemiddelde patiënt.

Auteur: Dr. Jeannine Gailly, lid van de SSMG.



Meer informatie

FR: [Recommandation de bonne pratique : tabac.pdf](#)

Mei 2026

NL

Wetenschappelijk artikel

Aanbevelingen voor goede praktijken: stoppen met roken

Deze richtlijn bevat aanbevelingen voor wetenschappelijk onderbouwde goede praktijken op het gebied van begeleiding, ondersteuning en advies bij het stoppen met roken.

Voor professionals.

Door WOREL.



[Meer informatie](#)

[WOREL](#)

FR

Infografiek

Roken

Deze tekst, gevolgd door een uitgebreide infographic, beschrijft de (onderzochte en niet-onderzochte) effecten van tabaksgebruik en de risico's die ermee gepaard gaan.



[Meer informatie](#)

[Tabac - Infor Drogues & Addictions vzw](#)

FR

Rapport

Evaluation des risques sanitaires liés aux produits du vapotage

Beoordeling van de gezondheidsrisico's van vaperen

In december 2025 heeft het ANSES (het Franse nationale agentschap voor voedselveiligheid) een rapport gepubliceerd over de risico's van vaperen.

Voor professionals uit de welzijns- en gezondheidszorg

Door Anses.



[Meer informatie](#)

[Avis et rapport de l'Anses relatifs à l'évaluation des risques sanitaires liés aux produits du vapotage](#)

Samenvatting van het rapport, door Adrien Meunier, klinisch verpleegkundige en tabakloog, en lid van de wetenschappelijke commissie van FARES: [Rapport ANSES : évaluation des risques sanitaires liés aux produits du vapotage - Aide aux Fumeurs](#)



Om te bekijken

FR

Webinars

Er werden webinars georganiseerd over verschillende thema's die verband houden met tabak in het kader van de campagne 'Mai le Paquet' (vroeger 'Ensemble Vers Un Nouveau Souffle'), een initiatief van de verschillende leden van het 'Plan Wallon Sans Tabac', dat wordt ondersteund door het Waalse Gewest.

Door FARES.



Meer informatie

<https://www.fares.be/Webinars-de-tabacologie>

<https://ensembleversnouveausouffle.be/formations-et-ateliers/>

NL

Webinars

Respiratoire Gezondheid biedt zorgverleners en voorschrijvers diverse webinars aan over verschillende onderwerpen die verband houden met roken, e-sigaretten en nicotineverslaving.



Meer informatie

<https://www.vrgt-academie.be/>

NL

Webinar

Opstap naar rookstop': doorverwijsgesprek

Voor zorgverleners die regelmatig in contact komen met rokers heeft de vzw Respiratoire Gezondheid het webinar 'Opstap naar rookstop' ontwikkeld. Daarin wordt in een paar stappen uitgelegd hoe je efficiënt een kort doorverwijsgesprek voert met cliënten of patiënten.

Door Respiratoire Gezondheid.



Meer informatie

<https://www.respiratoiregezondheid.be/vormingen-overzicht/vorming-voor-doorverwijzers>



Om te sensibiliseren

FR

Folders

FARES heeft folders over diverse tabaksproducten uitgebracht (tabak, e-sigaretten, CBD, waterpijp, snus), waarvan sommige in meerdere talen beschikbaar zijn (Frans, Nederlands, Arabisch, Engels, Spaans, Portugees, Turks, Roemeens, Bulgaars, Pools).



Meer informatie

[Documentation – FARES asbl](#)

NL

Folders

Respiratoire Gezondheid heeft brochures over verschillende tabaksproducten uitgebracht. Ze zijn beschikbaar in verschillende talen (Nederlands, Arabisch, Engels, Spaans, Portugees, Turks, Roemeens, Bulgaars, Pools, Albanees).



Meer informatie

Tabak:

https://www.respiratoiregezondheid.be/files/Rookstop/Bib/Materialen/Tabak-Nederlands_0.pdf

E-sigaret:

https://www.respiratoiregezondheid.be/files/Rookstop/Bib/Materialen/E-sigaret-Nederlands_0.pdf

Diabetes en roken (Nederlands en Arabisch):

<https://www.respiratoiregezondheid.be/files/Rookstop/Bib/Materialen/Folder-NL-diabetes-en-roken.pdf>

Rookstopwijzer:

<https://www.respiratoiregezondheid.be/files/Rookstop/Bib/Materialen/Rookstopwijzer.pdf>

FR / NL

Folder

'Ik voel me zoveel beter zonder tabak'

FR: Se concentrer sur les avantages du nouveau comportement, les inconvénients de l'ancien, les alternatives au tabac, enseigner les compétences, fixer des objectifs, ...

NL: Focus op de voordelen van het nieuwe gedrag, nadelen van het oude gedrag, alternatieven voor tabak, vaardigheden aanleren, doelen stellen, ...

Voor wie wil stoppen met roken.

Uitgevers: Tabakstop en Stichting tegen Kanker.



Meer informatie

FR

https://tabakstop.be/admin/wp-content/uploads/2025/03/2-FCC-Tabacstop-Brochure-Je-me-sens-tellement-mieux-sans-tabac_2025.pdf

NL

https://tabakstop.be/admin/wp-content/uploads/2025/03/2-STK-Tabakstop-Brochure-Ik-voel-me-zoveel-beter_A5_NL-2025.pdf

Mei 2026

FR / EN

Folder

Hulp voor rokers

Deze folder vertelt kort wat een tabaksdeskundige is en hoe hij/zij werkt (individueel of in groep). De folder geeft ook informatie over de terugbetaling van consultaties en verwijst naar Tabacstop als extra hulpbron.

Voor wie wil stoppen met roken/vapen.
Door Fares.



Meer informatie

FR : [Dépliant+Aide+aux+fumeurs+2019.pdf](#)

EN : [help-for-smokers.pdf](#)

FR / NL

Online

Project Generatie rookvrij

Generatie Rookvrij is een brede beweging van burgers en organisaties die streven naar een samenleving waar niemand nog (over)lijdt aan de gevolgen van roken en meerroken. Generatie Rookvrij wil ieder kind, geboren vanaf 2019, in elke fase van het opgroeien beschermen tegen tabaksrook, zodat rookvrij opgroeien vanzelfsprekend wordt en niet-roken de norm. Concreet wil Generatie Rookvrij zoveel mogelijk omgevingen waarin kinderen aanwezig zijn rookvrij maken.



Meer informatie

<https://www.generatierookvrij.be/>

info@generationssanstabac.be

NL

Affiche

6 rookstopmethoden

Te gebruiken om stoppen met roken binnen organisaties te bevorderen.

Gepubliceerd door Gezondheidsmakers.



Meer informatie

[Affiche 6 rookstopmethoden | Gezondheidsmakers](#)

NL

Brochure

Bedankt om niet te roken wanneer ik aan het werk ben

Deze folder helpt medewerkers die thuiszorg en/of thuishulp verlenen om hun klanten aan te spreken op rookgedrag binnenshuis.

Door Gezondheidsmakers.



Meer informatie

[Folder: Bedankt om niet te roken wanneer ik aan het werk ben | Gezondheidsmakers](#)

NL

Infografiek

Gevolgen van roken en verslaving

Deze tekst beschrijft de gevolgen van roken en verslaving aan tabaksproducten voor de gezondheid, de economie en de samenleving. Het wordt geïllustreerd met een duidelijke infografiek.

Door Gezond Leven.



Meer informatie

[Gevolgen van roken en verslaving | Gezond Leven](#)

NL

Communicatiekit

Bezorg je kind een rookvrije start

Voorlichtingsmateriaal.

Bestemd voor zwangere vrouwen die roken en/of voor mensen die roken in het bijzijn van een zwangere vrouw. Ook bedoeld voor professionals.



Meer informatie

[Materialen | Gezond Leven](#)

NL

Spel

'Zever in pakskes', een spel over vooroordelen over roken

Tijdens het spel leren jongeren op een speelse manier de 'zever' of 'bullshit' over roken te herkennen en te ontkrachten. Aan de hand van concrete voorbeelden, quotes van influencers en herkenbare personages uit het echte leven leren de spelers kritisch naar misvattingen te kijken en proberen ze influencers te overtuigen om voor een betere manier te kiezen om met stress om te gaan.

Doelgroep: jongeren van 16 tot 18 jaar oud.



Meer informatie

[Spel: Zever in Pakskes | Gezondheidsmakers](#)

NL

Interactieve opleidingskit

Als kleine kinderen groot worden

Een interactieve vorming voor ouders van tieners om het gebruik van tabak, alcohol en andere drugs en verslaving aan videogames bij hun kinderen te voorkomen of uit te stellen. De nadruk ligt op het versterken van beschermende opvoedingsvaardigheden, met name door aandacht voor open communicatie en stellen van grenzen.

Bestemd voor ouders van tieners van 10 tot 15 jaar. Er is een aangepaste versie beschikbaar voor ouders in een kwetsbare sociale situatie.



Meer informatie

[Als kleine kinderen groot worden | Gezondheidsmakers](#)

Mei 2026

FR

Kaartspel

AITACaMu (alcohol, tabak, cannabis, multimedia)

Hulpmiddel om kritisch na te denken over alcohol, tabak, cannabis en multimedia met behulp van kaarten met vragen, om zo de risico's te beoordelen en weloverwogen keuzes te maken.

Bestemd voor adolescenten.

Uitgever: Cal-Luxembourg.



Meer informatie

<https://www.cultures-sante.be/outils-ressources/altacamu-alcool-tabac-cannabis-multimedias/>

NL

Gids

Stoppen met vaperen? Het Stopplan helpt jongeren op weg

Dit programma om te stoppen met vaperen is bedoeld voor jongeren vanaf 14 jaar die vaperen en willen stoppen of dat overwegen. Het programma is niet bedoeld om te voorkomen dat jongeren beginnen met vaperen.

Bestemd voor adolescenten.

Door het Trimbos-instituut.



Meer informatie

[Stoppen met vaperen? Het Stopplan helpt jongeren op weg - Trimbos-instituut](#)

FR

Bordspel

Parcours Sans T: een leuke manier om over tabak te praten...

Educatieve tool om in kleine groepen (met rokers en niet-rokers) het debat op gang te brengen rond tabaksgebruik vanuit de eigen perceptie.

Voor alle doelgroepen vanaf 11 jaar

Uitgever: FARES.



Meer informatie

prevention.tabac@FARES.be

02 518 18 66

[«Parcours sans T», support ludique pour aborder la question du tabagisme – FARES asbl](#)

FR

Gezelschapsspel
Les Rois du Tabac / Koningen van de tabak

Tool ter preventie van tabaksgebruik bij jongeren, vanaf 15 jaar.

Uitgever: Point Information Jeunesse de la Communauté du Pays de Vendôme (Frankrijk)



Gratis download van de educatieve tool

<https://drive.usercontent.google.com/download?id=0BwsDgekt50iFVEZrdzILZjBJajA&export=download>

FR

Gezelschapsspel
Tabakitaba

Leuk en educatief strategiespel om het bewustzijn van de problemen rond tabak te vergroten.

Voor kinderen (vanaf 10 jaar), adolescenten en volwassenen.

Door Imp-actes.



Meer informatie

02 558 88 10

info@cultures-sante.be

<https://www.cultures-sante.be/outils-ressources/tabakitaba/>

FR / NL

Gezelschapsspel
Geurenlotto

Een educatief spel dat de reukzin van kinderen en volwassenen prikkelt door middel van 30 verschillende geuren die herkend en aan afbeeldingen gekoppeld moeten worden. Het kan gebruikt worden om het thema tabak aan te kaarten via de reukzin.

Door FARES (NL: animatie door Respiratoire Gezondheid).

Voor iedereen.



Meer informatie

www.sentosphere.fr

FR

Pedagogisch hulpmiddel
Des racines et des Elles

Deze preventietool is bedoeld om psychosociale vaardigheden te versterken als beschermende factoren tegen risicovol gebruik, zoals tabaksgebruik. De tool is oorspronkelijk ontwikkeld voor vrouwengroepen, maar kan ook worden aangepast voor gemengde groepen. De tool gaat niet rechtstreeks in op het thema roken, maar behandelt preventie in de brede zin.

Ontworpen door FARES en Vie féminine.

Voor vrouwen en gemengde groepen.



Meer informatie

www.desracinesetdeselles.be



Om te begeleiden

FR

Online

Tools om te stoppen

Er zijn tools beschikbaar voor rokers en vapers die minder willen roken of stoppen. De verschillende hulpbronnen om te stoppen met roken zijn te vinden op de website.

Voor iedereen.

Door FARES.



[Meer informatie](#)

[Aides à l'arrêt | FARES](#)

FR / NL

Telefonisch en/of online

Tabakstop

Een gratis telefoonlijn die een luisterend oor, adviezen, stopmethodes, tips, telefonische steun en begeleiding biedt om te stoppen met roken. Ook professionals uit de welzijns- en gezondheidszorg kunnen er terecht voor een antwoord op hun vragen.

8 gratis coachingsessies door een tabakoloog gedurende een periode van +/- 3 maanden.

Opgezet door de STK (Stichting Tegen Kanker), Vivalis, het herstelplan voor Wallonië en Vlaanderen is Zorg.



[Meer informatie](#)

<https://tabacstop.be/>

0800 111 00

FR

Online

aideauxfumeurs.be

Deze website biedt praktische informatie en advies aan rokers over de omgang met hun tabaksgebruik in verschillende leefomgevingen (in de sportclub, op straat, in het openbaar vervoer, op school enz.).

Ontworpen door het FARES.



[Meer informatie](#)

<https://www.aideauxfumeurs.be>

FR

Online

Portfolio hulp bij de raadpleging: stoppen met roken

Diverse hulpmiddelen bij de raadpleging met een roker, waaronder diagnostische tests, farmacologische middelen om te stoppen met roken, advies voor specifieke patiënten en advies voor de aanpak en opvolging van rokers.

Deze portfolio is bedoeld voor huisartsen, maar kan ook worden gebruikt door alle gezondheidsprofessionals die rokers begeleiden.

Door de SSMG.



[Meer informatie](#)

[Sevrage tabagique - SSMG](#)

NL

Online

Steekkaarten en implementatiemateriaal

Deze steekkaarten en andere hulpmiddelen zijn grotendeels opgesteld op basis van richtlijnen voor goede medische praktijken of vormen een aanvulling op artikelen die in Huisarts Nu zijn gepubliceerd. Ze zijn bedoeld als geheugensteuntje tijdens de consultatie.

De steekkaarten zijn bestemd voor huisartsen, maar kunnen ook worden gebruikt door andere zorgverleners die rokers begeleiden.

Door Domus Medica.



[Meer informatie](#)

<https://www.domusmedica.be/richtlijnen/steekkaarten-implementatiemateriaal>

FR

Online

'Docs to Docs': directe hulp van de tabakologen van de SSMG

De SSMG stelt snel hulpmiddelen ter beschikking in geval van praktische problemen bij de begeleiding van een patiënt die wil stoppen met roken.

Voor huisartsen

Door SSMG.



[Meer informatie](#)

https://www.ssmg.be/avada_portfolio/tabac/?portfolioCats=182

NL

Online

ABC-model voor begeleiding van rookstop

Het ABC-model biedt een kader voor rookstopbegeleiding.

Door Domus Medica.



[Meer informatie](#)

https://www.domusmedica.be/sites/default/files/bijlagen/ABC_rookstop.pdf

Mei 2026

NL

Online

Bezorg je kind een rookvrije start

Brochure over gesprekstechnieken, informatiefiches, praktische tips... bedoeld voor professionals in de welzijns- en gezondheidssector die werken met zwangere vrouwen die roken.

Door Gezond Leven.



Meer informatie

[Materialen | Gezond Leven](#)

FR

Brochure

Conseils à l'entourage / Advies voor de omgeving

Deze gids biedt tips voor naasten van mensen met een verslaving.

Voor mantelzorgers van mensen met een verslaving.

Door Centre des addictions Bruxelles-Epsilon.



Meer informatie

[ConseilsEntourage.pdf](#)

Mei 2026



Om deel te nemen

FR / NL

Campagne

BELTA: Brusselse Week zonder Tabak

In het Brussels Gewest organiseert BELTA (FARES en Respiratoire Gezondheid) jaarlijks een campagne van een week rond rookpreventie. In dat kader worden verschillende evenementen georganiseerd, waaronder een postercampagne over de voordelen van stoppen met roken in de Brusselse gemeenten en de 'Centres d'Aide aux Fumeurs'. Professionals worden aangemoedigd om hun eigen bewustmakingsactie te organiseren en indien nodig begeleiding te vragen aan FARES of Respiratoire Gezondheid.

Van 25/05/2026 tot 31/05/2026.

Een initiatief van BELTA, een samenwerking tussen Respiratoire Gezondheid en FARES..



Meer informatie

FR : [Semaine sans tabac bruxelloise | Fares](#)

NL : [Acties & sensibilisering | Respiratoire Gezondheid](#)

FR / NL

Online

Buddy Deal - rook- en vapevrije maand

De nationale campagne van de Stichting Tegen Kanker daagt je uit om gedurende een maand niet te roken of te vaperen, dankzij de steun van de mensen in je omgeving en duizenden anderen die tegelijk stoppen.

Iedereen kan zich inschrijven en gebruik maken van de gratis hulpmiddelen om te stoppen met roken of iemand anders te helpen om te stoppen met roken.

Mei 2026.

Voor iedereen.

Georganiseerd door de Stichting Tegen Kanker (STK).



Meer informatie

Website: <https://buddydeal.be/fr/> (NL : <https://buddydeal.be/nl/>)

Facebook-steungroep: [Buddy Deal | Facebook](#) (NL: [Buddy Deal | Facebook](#))

FR

Online

Webinar: Roken: een opstapje naar geestelijke gezondheid

Dr. Pol THOMAS, huisarts en tabakoloog, lid van de tabakswerkgroep van de SSMG. Moderator: Dr. Thomas JACOB, huisarts en lid van de tabakcel van de SSMG.

Georganiseerd door: de SSMG in het kader van de campagne 'Mai le Paquet'.

19/05/26 van 12.30 tot 14.00 uur.

Een presentatie van een uur tot anderhalf uur gevolgd door vragen en antwoorden.



Meer informatie

[19/05 Webinar : Le tabac : une voie d'entrée vers la santé mentale - SSMG](#)

Mei 2026

FR

Online

Tabaksmarketing: welke strategie is nodig om effectievere preventieprogramma's op te zetten?

Karine Gallopel-Morvan, docent aan de École des Hautes Études en Santé Publique (EHESP), gespecialiseerd in sociale marketing.

Georganiseerd door FARES.

4/06/2026 van 18.00 tot 20.00 uur.



Meer informatie

[Webinar marketing du tabac - Mai le Paquet](#)

FR

Online

Webinars

FARES biedt webinars en hulpbronnen rond tabaksgebruik aan om professionals en het grote publiek te informeren en te begeleiden. Tijdens deze sessies verwerven deelnemers praktische kennis en tools over stoppen met roken en preventie van tabaksgebruik.

Voor professionals.

Georganiseerd door het FARES.



Meer informatie

[Webinars | FARES](#)

FR

Face-to-face / Online Opleiding tabakologie

In Franstalig België is de opleiding tabakologie van het FARES de enige gespecialiseerde opleiding die de kennis en praktijkervaring biedt die nodig zijn om iemand te helpen om te stoppen met roken.

Ieder jaar, van oktober tot juni.

Voor de volgende gezondheidsprofessionals: dokters, verpleegkundigen (bachelors), vroedvrouwen, apothekers (master), kinesitherapeuten, tandartsen, mondhygiënisten, ergotherapeuten, diëtisten en psychologen (master), overeenkomstig KB nr. 78 betreffende de uitoefening van de gezondheidszorgberoepen en de laatstejaars-studenten in deze disciplines.

Theoretisch gedeelte online (Zoom) en praktisch gedeelte face-to-face (Hoogstraat 290, route 807A te 1000 Brussel).



Meer informatie

[Formation en tabacologie | FARES](#)

Au 02 518 18 66

prevention.tabac@FARES.be

Mei 2026

NL

Online/face-to-face Opleiding tabakologie

In Nederlandstalig België is de interuniversitaire opleiding tabakologie en rookstop-begeleiding de enige gespecialiseerde opleiding die de nodige kennis en praktijk-ervaring biedt om mensen op professionele wijze te helpen stoppen met roken. Alleen rookstopbegeleiding door een gecertificeerd tabaksdeskundige geeft de cliënt recht op terugbetaling door het ziekenfonds.

Elk jaar, van september tot juni. De inschrijvingen voor de opleiding 2026-2027 zijn geopend.

Theoretische sessies, voornamelijk online (eerste semester). In het tweede semester zullen de sessies voornamelijk doorgaan op locatie (Brusselsesteenweg 62, 3000 Leuven)

Houders van de volgende diploma's worden toegelaten tot de opleiding: master genees-, heel en verloskunde, tandheelkunde, psychologie, farmaceutische zorg, geneesmiddelenontwikkeling, revalidatiewetenschappen en kinesitherapie, ergotherapie en pedagogische wetenschappen; professionele bachelor in kinesitherapie, verpleegkunde, vroedkunde, dieet- en voedingsleer, toegepaste psychologie, sociaal werk, orthopedagogie en mondzorg.



Meer informatie

[Hoe word ik tabakoloog? | Rookstop](#)

Info@vrgt.be

02 510 60 90

Mei 2026

In de zorgzone



In de Zorgzone Noord

Het team van de Zorgzone heeft deze maand geen lokaal georganiseerde activiteiten vastgesteld.

Indien u op de hoogte bent van activiteiten rond dit thema in de Zorgzone Noord,
[neem dan contact met ons op.](#)

Referenties

1. Gisle L, Demarest S. Gezondheidsenquête 2023-2024: Gebruik van tabak Brussel, België: Sciensano; 2025. Rapportnummer: D/2025.14.440/74.
Online beschikbaar: <https://www.sciensano.be/nl/resultaten-van-de-gezondheidsenquête-2023-2024>
2. FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de voedselketen en Leefmilieu. (2022). Interfederale strategie 2022-2028 voor een rookvrije generatie.
Online beschikbaar: <https://overlegorganen.gezondheid.belgie.be/nl/documenten/interfederale-strategie-2022-2028-voor-een-rookvrije-generatie>
3. FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de voedselketen en Leefmilieu. (2024). Uitbreiding van het rookverbod en wetswijzigingen rond tabaksproducten.
Online beschikbaar: <https://www.health.belgium.be/nl/nieuws/2024-12-uitbreiding-het-rookverbod-wetswijzigingen-rond-tabaksproducten>
4. Gisle L, Demarest S. Gezondheidsenquête 2023-2024: Gebruik van tabak Brussel, België: Sciensano; 2025. Rapportnummer: D/2025.14.440/74.
Online beschikbaar: www.gezondheidsenquête.be
5. Brusano. (2024). Focus 05: Financiële toegankelijkheid tot gezondheidszorg (pdf). Brussel: Brusano.
Online beschikbaar: <https://www.brusano.brussels/nl/pdf/focus-financiele-toegankelijkheid-tot-gezondheidszorg/>

Ben je een professional actief in de welzijns- en gezondheidssector?
Oefen je je activiteit uit en/of begeleid je mensen in complexe situaties die op het grondgebied van de Zorgzone Noord?

Zoek je praktische informatie over het Brusselse zorgaanbod of oriëntatiehulp (dienstverleners, ondersteuningsmaatregelen, proefprojecten, financiële steun enz.)?

Ons team staat elke werkdag van 9 tot 17 uur voor je klaar om je naar de juiste middelen te leiden.



**Voor meer informatie over preventie,
ga naar
www.zorgzone-noord.brussels**