



## HZIV is er voor U

De **Hulpkas voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering** is een openbare instelling van sociale zekerheid.

Wij bieden de verplichte ziekteverzekering voor geneeskundige verzorging en uitkeringen aan, net zoals alle ziekenfondsen:

- Een **terugbetaling** van kosten voor geneeskundige verstrekkingen, ook bij ziekenhuisopname.
- Een **uitkering** bij loonverlies (ouderschap, ziekte of invaliditeit).

Het publieke statuut van de HZIV garandeert dat **iedereen** een beroep kan doen op onze diensten, ongeacht uw medisch, economisch, cultureel of filosofisch profiel.

Kortom, de HZIV is een andere mutualiteit!

Bezoek onze website: [www.hziv.be](http://www.hziv.be)

## Stoppen met roken

in Brussel en in Wallonië



## Voordelen van stoppen met roken

Stoppen met roken heeft **vele voordelen**:

- betere lichaamsconditie;
- betere smaakzin;
- frissere adem;
- minder kans op hartziekte, hartinfarct en bepaalde kankers;
- kleur van de huid en de tanden verbetert;
- u bespaart;
- ...



## Stoppen doet u niet alleen

Stoppen met roken is echter niet gemakkelijk. U kunt daarom een beroep doen op professionele hulpverleners zoals een **tabacoloog** of uw **huisarts**. Als u zittingen bijwoont bij een tabacoloog of een doctor in de geneeskunde, kunt u een **financiële tussenkomst** krijgen van de HZIV.

Erkende tabacologen zijn gezondheidswerkers of licentiaten in de psychologie, die geslaagd zijn voor een specifieke opleiding inzake tabacologie en rookstopbegeleiding. De eerste zitting duurt minstens 45 minuten. De volgende zittingen duren minstens 30 minuten.

Patches worden niet terugbetaald.



**Meer info?**

Tabakstop:  
0800 111 00  
[www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)  
[www.kanker.be](http://www.kanker.be)

## Terugbetaling rookstopbegeleiding

De HZIV betaalt volgende bedragen terug:

- **30 EUR** per zitting voor **zwangere vrouwen** met een maximum van 8 zittingen per zwangerschap;
- **30 EUR** voor een **eerste zitting** per periode van 2 kalenderjaren;
- **20 EUR** voor de **volgende zittingen**, beperkt tot maximum van 7 zittingen per periode van 2 kalenderjaren.

“Per periode van twee kalenderjaren”, betekent dat als u bijvoorbeeld een cyclus van zittingen in januari 2015 (eerste zitting) begint, u uw 7 volgende zittingen over 2015 en 2016 kunt spreiden.

In tegenstelling tot de tegemoetkoming, staat de prijs van een zitting niet vast: als de zitting duurder uitvalt (bijvoorbeeld 45 EUR) dan de tegemoetkoming, blijft de tegemoetkoming beperkt tot 20 of 30 EUR, naargelang het geval.

## Hoe wordt u terugbetaald?

Na iedere raadpleging kunt u het **getuigschrift** voor verstrekte hulp **opsturen** naar uw HZIV-kantoor, die u zoals gewoonlijk zal terugbetalen.

## Tips om te stoppen met roken



Deze tips kunnen u alvast helpen:

- Neem de tijd om te stoppen: probeer het tijdens een vakantie of als u extra vrije tijd heeft;
- Als u zin krijgt om te roken, drink dan een glas water, eet een stuk fruit of probeer u op iets anders te concentreren;
- Beloon uzelf met iets leuks;
- Vraag steun aan uw vrienden of familie als u het moeilijk heeft;
- Vermijd alcohol en koffie want hierdoor krijgt u zin om te roken;
- Iets vasthouden of in uw mond houden zoals een balpen of zoethout kan helpen;
- Let op met elektronische sigaretten: ze kunnen een overdosering nicotine veroorzaken