

PERSBERICHT

Rookstoptraining in AZ Alma

Elke dag opnieuw proberen veel mensen te stoppen met roken. Misschien bent u wel één van hen. In ieder geval, stoppen met roken is allesbehalve evident. U hoeft het echter niet op uw eentje te doen! In de rookstoptraining van AZ Alma kunt u samen met lotgenoten stoppen met roken. De rookstoptraining is een groepstraining die mensen motiveert en ondersteunt om het roken te laten.

De training wordt gegeven door Karen Vanhee, psycholoog en erkend tabakoloog in AZ Alma. De rookstoptraining bestaat uit 8 opeenvolgende sessies van anderhalf uur. Er worden maximum 8 personen per groep toegelaten. De deelnemers doorlopen een gans programma en er wordt van de deelnemers niet verwacht dat ze onmiddellijk het roken laten. Ieder bepaalt voor zichzelf een geschikt moment voor de vijfde sessie waarop ze stoppen met roken. Tijdens de training wordt er vooral gewerkt rond het verwerven van inzicht in het eigen rookgedrag en rond thema's ontspanning, stress, gewoonte, rookverleden, 'goesting' hebben in roken, hervat e.d. Een groot deel van de tijd gaat ook naar het werken rond zaken die de groep interessant vindt.

De totale kostprijs bedraagt 170 euro, maar door de gewijzigde wetgeving is deze cursus gratis na terugbetaling door het ziekenfonds. De wekelijkse training, een persoonlijk werkboek en een drankje zijn inbegrepen in het cursusgeld.

De gratis informatiebijeenkomst over de rookstoptraining vindt plaats op woensdag 6 oktober 2010 om 19.30 uur in AZ Alma, campus eeklo, Moeie 18 te Eeklo. De eigenlijke training zelf start op woensdag 20 oktober 2010 om 19.30 uur.

Voor meer informatie: tabakoloog Karen Vanhee (050-72.80.73 of Karen.Vanhee@azalma.be. Vooraf inschrijven is gewenst. Individuele begeleiding is ook mogelijk, op afspraak.

Meer informatie:

Marc Van Hulle, Manager PR & Communicatie AZ Alma

050-72.83.32 – 0475-62.78.57

marc.vanhulle@azalma.be