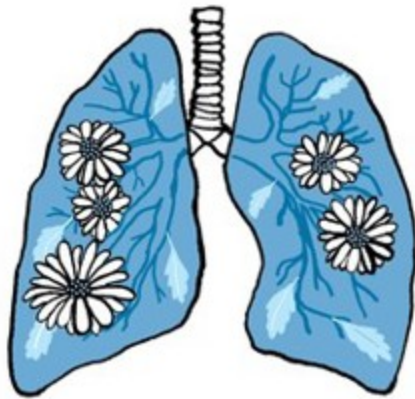


Stoppen met roken in 6 gesprekken,

Leest u deze informatie alstublieft zorgvuldig!

Als eerste willen wij u feliciteren met de stap om te stoppen met roken.



Al na 20 minuten zijn er effecten merkbaar in uw lichaam.

- Na 20 minuten: De bloeddruk en hartslag daalt.
- Na 24 uur: Uw longen beginnen aan de grote schoonmaak. U hoest waarschijnlijk slijm op. Alle koolmonoxide is al uit uw lichaam
- Na 48 uur: Alle nicotine is uit uw lichaam. U ruikt en proeft al wat beter.
- Na 72 uur: U heeft meer energie. Ademen gaat makkelijker.
- Na 2-12 weken: De longfunctie en bloedsomloop is verbeterd.
- Na 1 maand: Uw conditie is beter geworden en u beweegt gemakkelijker. Als u een rokershoestje had verdwijnt dit.
- Na 1 jaar: Het risico op hart- en vaatziekten is inmiddels gehalveerd. Het risico op allerlei andere ziekten neemt de komende jaren steeds verder af.
- Na 5-15 jaar: Het risico op een beroerte is gelijk aan dat van een niet-roker.
- Na 10 jaar: Het verhoogde risico op longkanker is gehalveerd en het risico op andere kankersoorten verminderd.
- Na 15 jaar: Het risico op hart- en vaatziekten is gelijk aan dat van een niet-roken

Werkwijze rookstop poli

Op de rookstoppoli maken wij gebruik van een gedragsmatige aanpak.

U leert uw rookgewoontes te veranderen. Deze gedragsverandering kost meestal veel energie. Voor de meeste verslaafden is er nooit een goed moment om te stoppen, schuif het stoppen daarom niet op de lange baan.

Motivatatie voor het stoppen met roken is het belangrijkste wat er is maar ook het vertrouwen dat u de poging tot een goed einde brengt.

Wij willen u graag begeleiden en wij gunnen u een rookvrij leven. U wordt begeleid door kwaliteits geregistreerde, ervaren rookstopcoaches.

Als u wilt dat wij u begeleiden om te stoppen met roken dan vragen wij ook inspanning van u.

De begeleiding ziet er als volgt uit:

U heeft zojuist van de poli-assistente een informatiepakket ontvangen. Dit bevat:

- Deze folder met uitleg over de werkwijze van de begeleiding
- Een boekje van het Trimbos instituut met informatie die u helpt bij het stoppen met roken
- Tips en begeleiding waarvan wij verwachten dat u deze uitvoert, dit is belangrijk, om u te kunnen begeleiden.

U krijgt eenmalig een afspraak bij de verpleegkundig specialist. Deze afspraak vindt plaats aan het begin van het traject. De begeleiding bestaat uit ongeveer 5 gesprekken, waarin het volgende met u wordt besproken:

1. Eerste gesprek op de polikliniek. Motivatie en bereidheid tot stoppen met roken. Uw rookstopplan en de maatregelen die u heeft genomen om uw rookgedrag in kaart te brengen en te veranderen. Eventuele medicatie die u nodig heeft om te stoppen met roken. De medicatie wordt (als u uw stopplan op orde heeft) na het gesprek aangevraagd meestal bij uw zorgverzekeraar of bij uw eigen apotheek. De levering van de medicatie duurt ongeveer 2 weken.
2. Na 2 weken: telefonische afspraak, de dag waarop u stopt wordt besproken. Deze datum wordt door u bepaald.
3. Na 3 weken: gesprek op de polikliniek, evaluatie van het rookvrij zijn. We bespreken de successen en “de beren op de weg”. Hoe u gewoonte en gedrag verder kunt veranderen.
4. Na 6 weken: telefonische afspraak. Dit is een vervolg op het derde gesprek.
5. Na 4 weken laatste gesprek op de polikliniek. Wij feliciteren u dat u op de goede weg bent. Daarbij bespreken wij opnieuw de successen en “de beren op de weg”. Onze tips en tops.
6. Na 52 weken een telefonische afspraak, evaluatie rookvrij zijn.

Hulpmiddelen

Onder hulpmiddelen verstaan we nicotinevervangers (kauwgom, tabletten en pleisters), die het stoppen met roken vergemakkelijken.

Ook zijn er medicijnen die de trek in roken verminderen. Op dit moment zijn Zyban® en Champix® geregistreerd als rookstopmedicatie. Daarnaast wordt ook wel Nortriptyline voorgeschreven.

Of u de medicatie mag gebruiken gebeurt in overleg met uw longarts of de verpleegkundig specialist.

Vergoeding

De hulpmiddelen worden vaak (deels) door de zorgverzekeraar vergoed. Houdt u rekening met uw eigen risico(als u dat heeft) en met de eigen bijdrage (385 euro) die voor elke verzekerde geldt. Als u die nog niet heeft gebruikt, zult u de kosten eerst zelf moeten betalen totdat uw eigen risico op is.

Adviezen om te stoppen met roken kunt u onder andere ook vinden op de website van het Trimbos instituut: www.trimbos.nl

De 5 beste stoppen met roken apps: (bron:ikstopnu.nl)

- Quit smoking buddy
- Quit now
- Rookvrij pro
- Stopstone
- Stoptober

Downloaden via de App Store of Google Play

Heeft u nog vragen?

Belt u gerust de rookstopcoach via de polikliniek longgeneeskunde, telefoonnummer 079-3462883

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

560514082023