

Rookstopbegeleiding

Informatiebrochure patiënten





1. Stoppen is geweldig.....4
2. Motivatie.....5
3. Rookstopprogramma van het
UZA.....7
4. Kosten.....7
- Contact.....8

Beste roker,

Welkom in het UZA. Definitief stoppen met roken is een uitdaging. Je kan je slaagkansen verhogen door professionele begeleiding in te roepen. Het rookstopprogramma van het UZA biedt jou meer kans op succes op lange termijn.

Op basis van een aantal concrete stappen en acties verander je je rookgewoonte en kom je tot een effectieve rookstop. Ook na jouw rookstop blijven we je opvolgen om te zorgen dat je rookvrij blijft. De tabakoloog blijft gedurende die volledige rit de coach die voor jou klaarstaat.

In deze folder vind je meer informatie over roken en rookstop, alsook over onze werking. Heb je nog vragen, aarzel dan niet ons te contacteren. Het begeleidings-team wenst je veel succes.

1. Stoppen is geweldig

Stoppen met roken is niet makkelijk. Belangrijk is te beseffen dat je gezondheid er sterk op vooruitgaat.

Na 20 minuten

Je bloeddruk en hartritme verlagen.

Na 24 uur

Alle sporen van koolmonoxide zijn uit je lichaam verdwenen.

Op dag twee

Je smaak- en reukzin worden beter.

Op dag drie

Je ademt gemakkelijker en hebt meer energie.

Na één week

Je behoefte aan roken is dan het sterkst. Op dat ogenblik kan je ook ontwenningsverschijnselen krijgen. Laat je niet ontmoedigen. Om deze symptomen te verzachten kan je hulpmiddelen gebruiken.

Na twee tot twaalf weken

Je bloedcirculatie is beter, je stapt en loopt gemakkelijker. Het algemeen snellere verouderingsproces van de huid wordt stopgezet. Na 8 weken zullen de zin om te roken en de ontwenningsverschijnselen sterk afgenomen zijn.

Na drie tot negen maanden

Je hoest vermindert, je kunt makkelijker ademen.

Na één jaar

Je risico op een hartaanval is de helft lager dan bij een roker.

2. Motivatie

Ben je klaar om te stoppen met roken? Motivatie is één van de belangrijkste factoren om het succes van pogingen tot stoppen met roken te bepalen. Doe deze test en weet of je voldoende gemotiveerd bent.

1. Maak je je zorgen over de ernstige gezondheidsrisico's die roken met zich meebrengt?

A: Ja B: Soms C: Nooit

2. Denk je aan de voordelen van het stoppen met roken?

A: Ja B: Soms C: Nooit

3. Geef je te veel geld uit aan sigaretten?

A: Ja B: Misschien C: Nooit

4. Stoort het je dat je niet zonder sigaretten kan?

A: Ja B: Misschien C: Nooit

5. Voel je je schuldig als je rookt (in het bijzijn van vrienden en familie)?

A: Ja B: Soms, als ik teveel heb gerookt C: Nooit

6. Hoe graag zou je willen stoppen?

A: Heel graag B: Nogal C: Geen idee

7. Hoe vaak denk je aan stoppen?

A: Ja B: Soms C: Nooit

8. Heb je al eens geprobeerd om te stoppen met roken?

A: Enkele keren B: Eén keer C: Nog nooit

9. Hoe vastberaden ben je om te stoppen?

A: Heel erg B: Nogal C: Helemaal niet

10. In welke mate geloof je dat jouw volgende poging je definitief van de sigaret zal helpen?

A: Ik ben er zeker van B: Ik twijfel C: Helemaal niet

11. Zou je overwegen om de hulp van een tabakoloog in te roepen bij jouw poging om te stoppen met roken?

A: Ja B: Misschien C: Nee

12. Heb je voor jezelf een plan opgemaakt hoe je zal stoppen?

A: Ja B: Zo ongeveer C: Nee

13. Ken je de verleidingen die je zin geven om te roken en ben je bereid deze te weerstaan?

A: Ja B: Zo ongeveer C: Nee

14. Zou je een medische behandeling overwegen om je te helpen bij het stoppen met roken?

A: Ja
B: Nee, ik wil uit mezelf stoppen met roken, zonder behandeling
C: Ik wil niet stoppen

Totaal A:

Totaal B:

Totaal C:

Resultaat

- Vooral A: Je bent een gemotiveerde niet-roker in wording.
- Vooral B: Je overweegt het om te stoppen, maar nu moet je nog begrijpen waarom je de sigaret nog niet kan laten. Het is nooit te laat om te stoppen met roken.
- Vooral C: Het feit dat je tijd maakt voor deze test toont aan dat je overweegt om te stoppen met roken. Het is nooit te laat om te stoppen met roken.

3. Rookstopprogramma in het UZA

Professionele begeleiding, deskundig advies en ondersteuning zijn van groot belang om je doel te bereiken: stoppen met roken. Op basis van acht gesprekken kom je stap voor stap tot een rookvrij leven.

- Tijdens het eerste gesprek bepalen we jouw rookprofiel en bekijken we jouw ervaring met het stoppen met roken. Op basis van een korte vragenlijst gaan we na in welke mate je afhankelijk bent van nicotine. Uiteraard bespreken we ook jouw motivatie en maken we haalbare aanpassingen aan je rookgedrag op korte termijn.
- Tweede gesprek: we gaan na op welke manier het je gelukt is om aanpassingen door te voeren in je rookgedrag. We bespreken de verschillende geneesmiddelen die een ondersteuning kunnen bieden bij de rookstop. Je beslist uiteraard zelf of je een hulpmiddel wenst te gebruiken. Tijdens deze sessie leggen we een stopdag vast die we grondig voorbereiden.
- In een derde gesprek, kort na de stopdag gaan we na wat geholpen heeft bij het rookvrij blijven en welke de moeilijkere momenten waren. Vooral de tips, oplossingen en hulpmiddeltjes die je zelf ontdekt en gebruikt hebt, bespreken we uitgebreid.
- Vierde tot achtste gesprek: dit zorgt voor het verankeren van de rookstop en het verder toepassen van de technieken om rookvrij te blijven. Tijdens deze periode blijft de tabakoloog je ondersteunen en helpen bij het omgaan met moeilijkere momenten, het vermijden van valkuilen en het voorbereiden van risicosituaties. Indien je een geneesmiddel gebruikt, maken we tijdens elke sessie een evaluatie van het gebruik van dit hulpmiddel en wordt je begeleid bij het afbouwen ervan. Normaal gezien loopt deze opvolging tot ongeveer 3 maanden na de rookstop.

4. Kosten

Afhankelijk van je ziektenkostenverzekering wordt een eigen bijdrage van 2 tot 15 euro aangerekend per gesprek, naast de kosten die je ziekenfonds vergoedt. Sommige geneesmiddelen zijn met, en andere zonder, voorschrift verkrijgbaar in de apotheek. De tabakoloog zal dit in detail met jou bespreken. Vraag ook na bij je ziekenfonds of je recht heeft op een (eenmalige) tussenkomst en bewaar het aankoopticket van de apotheker.

Contact

Raadpleging longziekten, volg route 147

tel.: 03 821 47 13

fax: 03 821 44 47

e-mail: rookstop@uza.be

Lees meer op www.tabakstop.be

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem

Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be

Volg ons op facebook  en twitter 



Het UZA draagt het JCI-label voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.

