

Stoppen met roken

Inleiding	2
Motivatie	2
Stopplan	3
Wat gebeurt er in uw lichaam?	4
Kosten	4
Contact	4

Inleiding

Bij tabaksverslaving is er zowel sprake van een lichamelijke en een geestelijke afhankelijkheid. Voor de lichamelijke verslaving is nicotine verantwoordelijk en de geestelijke verslaving wordt vooral veroorzaakt door de gewoontevorming.



2

Van uw arts heeft u het advies gekregen om te stoppen met roken. Omdat bekend is dat maar weinig mensen zonder hulp van hun rookverslaving af kunnen komen biedt de arts u hulp via de polikliniek stoppen-met-roken van Nij Smellinghe. Via deze polikliniek wordt u de mogelijkheid geboden om een persoonlijk stopplan op te stellen. Dit gebeurt onder de deskundige begeleiding van een verpleegkundige, die zich gespecialiseerd heeft in verslavingsproblematiek bij het stoppen met roken.

Motivatie

Het is erg belangrijk dat u er goed over heeft nagedacht wat uw motivatie is om te stoppen met roken en hoe uw inzet daarbij kan zijn. Dit is van belang om de kans te stoppen met roken zo groot mogelijk te maken. Het stoppen met roken is een proces, waarin u keuzes maakt en veranderingen in uw leven aanbrengt, die uw levenswijze beïnvloeden. Deze veranderingen leiden tot een rookvrij leven.

Stopplan

Tijdens het eerste bezoek heeft u een kort gesprek met één van de longartsen. Vervolgens heeft u een intakegesprek met J. Helder, longverpleegkundige. U krijgt voorlichting over uw nicotineverslaving, uw rookgedrag en eventuele middelen die als ondersteuning bij het stoppen gebruikt kunnen worden. Dit eerste gesprek duurt drie kwartier. Vervolgens komt u voor controle. Tijdens deze vervolfbezoeken worden de obstakels die u tegenkomt met u besproken en ook wordt gezamenlijk bekeken wat u daar aan kunt doen. Het aantal controles wordt in overleg met u gepland. De ene persoon heeft meer gesprekken nodig dan de ander. De begeleiding is dus op maat.

3

Het is bekend dat niet iedereen in één keer stopt. Dit betekent niet dat de begeleiding dan stopgezet wordt. Er wordt besproken wat er de vorige keer is misgegaan en wat daar aan te doen is. Zo mogelijk wordt er een nieuwe stopafpraak gemaakt en een nieuw stopplan opgesteld.

Dus wanneer u toch weer bent gaan roken, wordt u gevraagd langs te komen of telefonisch contact op te nemen met de longverpleegkundige. In overleg met u besluiten we dan of u doorgaat of dat de begeleiding wordt stopgezet.

Wat gebeurt er in uw lichaam?

Al binnen twee dagen nadat u bent gestopt is de nicotine uit uw lichaam verdwenen.

- Uw bloeddruk wordt weer normaal en de temperatuur van uw handen en voeten nemen toe.
- U krijgt meer energie waardoor u bijvoorbeeld gemakkelijker kunt gaan sporten.
- De kans op het krijgen van allerlei lichamelijke aandoeningen neemt geleidelijk af.

Kosten

De consulten van de verpleegkundige worden vergoed door de ziektekostenverzekering. De hulpmiddelen zoals nicotinevervangers en geneesmiddelen moet u eerst zelf betalen en daarna kunt u deze declareren bij uw ziektekostenverzekeraar, dit bedrag gaat af van uw eigen bijdrage. U krijgt hiervoor een formulier van de longverpleegkundige en uitleg hoe dit formulier te gebruiken.

Zoals u kunt lezen staat u er niet alleen voor. Uw behandelend arts heeft de mogelijkheid om u ondersteuning en deskundige begeleiding aan te bieden via de polikliniek stoppen-met-roken van Nij Smellinghe.

Contact

De longverpleegkundige is aanwezig op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag en heeft op deze dagen telefonisch spreekuur van 12.00 tot 12.30 uur voor de begeleiding bij het stoppen-met-roken. Telefoonnummer (0512) 588 315.