

Stoppen met roken polikliniek

Iedereen kan stoppen met roken, als je maar wilt!

Maatschap Longziekten IJsselland Ziekenhuis

Inleiding

Uw behandelend arts gaf u het advies om te stoppen met roken. Als u gemotiveerd bent, kunt u stoppen met professionele hulp en begeleiding van onze rook-stopconsulent. Deze folder informeert u over die hulp, om definitief van uw nicotineverslaving af te komen.

Waarom stoppen met roken?

Roken is een zeer gevaarlijke verslaving. De reden hiervan is dat veel ongeneeslijke ziekten hier rechtstreeks het gevolg van zijn, zoals het ontstaan van longkanker, chronische bronchitis (COPD), hart- en vaatziekten (hartinfarcten, verstopte bloedvaten) en herseninfarcten (beroertes met verlammingen).

Hierdoor raken rokers veel vaker invalide dan niet-rokers en leven ze gemiddeld 13 jaar korter. Van degenen die dagelijks 25 of meer sigaretten (blijven) roken, sterft 50% vóór de 70e verjaardag.

Daarnaast kost roken veel geld en zorgt roken voor:

- een slechte lichamelijke conditie en hoestaanvallen;
- bruine tanden en vingers;
- een rooklucht in haren, kleren en huis;
- meeroken en overlast bij partner, kinderen etc.

Wat kan het stoppen met roken u opleveren?

- U kunt lichamelijk meer en beter presteren;
- U krijgt meer lucht en voelt u fitter;
- Meer longinhoud, dus meer uithoudingsvermogen;
- Meer zelfrespect en een trots gevoel;
- De rokershoest verdwijnt;
- U krijgt een betere smaak en reuk
- frissere adem en warmere handen en voeten;
- U houdt meer geld over voor leuke dingen!

Waarom is stoppen met roken zo moeilijk?

Roken is een verslaving. Nicotine is een van de ergst verslavende stoffen. De afhankelijkheid hiervan beëindigen is daarom erg moeilijk. Toch zijn er elk jaar honderdduizend Nederlanders die stoppen én die dit volhouden! Het is niet onmogelijk, maar de eerste periode is wel het zwaarst. Er zijn allerlei manieren om die door te komen, wij helpen u daar graag mee.

Uw lichaam reageert direct positief!

- Al binnen 2 dagen nadat u gestopt bent met roken zijn de nicotine en bijproducten uit uw lichaam verdwenen.
- Uw bloeddruk wordt normaal en de temperatuur in uw handen en voeten stijgt.
- Binnen een maand kan uw longcapaciteit al toenemen, waardoor u gemakkelijker kunt ademen.
- Uw kans op luchtweginfecties en hart- en vaatziekten zal al in het eerste jaar afnemen.
- U voelt zich lichamelijk en geestelijk veel beter.

Hoe kunt u stoppen met roken?

Het IJsselland Ziekenhuis heeft een deskundig begeleidingsteam met kennis en ervaring. Het team bestaat uit longartsen, rookstopconsulenten en een psycholoog, die gespecialiseerd zijn in tabaksverslaving.

Naast hun advies en concrete hulp zijn de allerbelangrijkste factoren bij succesvol stoppen ***uw motivatie en inzet***. Van u wordt daarom verwacht dat u:

- De intentie heeft om echt te willen stoppen met roken;
- Accepteert dat stoppen met roken het afkicken van een verslaving is en nooit probleemloos gaat;
- Realiseert dat een gewichtstoename van drie kilo of meer erbij kan horen.

Wat is de stoppen met roken poli?

Uw behandelend arts verwijst u door naar de rookstopconsulent op de polikliniek longziekten.

Als u op dat moment op de hoofdlocatie van het IJsselland Ziekenhuis bent, dan kunt u gelijk kennismaken met de rookstopconsulenten.

Wanneer u op locatie Nesselande bent, maakt u voor een later moment een afspraak met de rookstopconsulenten. Deze afspraak en uw vervolgspraken vinden eveneens plaats op locatie Nesselande.

Bij de afspraak krijgt u de volgende informatie:

- Een vragenformulier om zelf in te vullen;
- Een afspraak voor een longfoto;
- Een afspraak voor een longfunctietest.

Wat doet de rookstopconsulent?

De rookstopconsulent begeleidt uw stoppen met roken programma middels gesprekken en eventuele hulpmiddelen, zoals nicotinevervangers. Daarnaast is er ook een gesprek met een psycholoog/mental coach.

De onderwerpen die aan de orde komen zijn:

- Lichaamsgewicht en eetpatroon;
- Beweegpatroon en sporten;
- Balans van spanning en ontspanning;
- Samenwerking met andere deskundigen (zoals een diëtiste en een psycholoog/mental coach).

Afhankelijk van uw behoefte wordt uw stap voor stap wordt begeleid naar een rookvrij leven, waarin u zich gezond en vitaal voelt. Dit duurt in totaal ca anderhalf jaar.

U kunt voor de begeleiding ook gebruik maken van de stoppen met roken poli op locatie Nesselande!

60 redenen om niet te roken



Eigen gezondheid

01. Verhoogt het risico op longkanker
02. Verhoogt het risico op longemfyseem
03. Verhoogt het risico op hart- en vaatziektes
04. Verhoogt het risico op borstkanker
05. Verhoogt het risico van mond-, slokdarm- en andere vormen van kanker aan de luchtwegen
06. Verhoogt het risico van alle niet genoemde vormen van kanker
07. Verhoogt het risico van herseninfarct
08. Verhoogt het risico van longontsteking
09. Verhoogt het risico van bronchitis
10. Verhoogt het risico op oogziekten (o.a ziekte van Graves)
11. Verhoogt het risico op oorklachten
12. Verhoogt het risico op hoge bloeddruk
13. Verhoogt het risico op vaatvernauwing
14. Verhoogt het risico op COPD
15. Vermindert de werking van de ademhaling
16. Vermindert de werking van het immuunsysteem
17. Verslechtert de algemene lichamelijke conditie
18. Verhoogt de kans op impotentie (erectiestoornis)
19. Verhoogt de kans op onvruchtbaarheid
20. Vermindert de opnamecapaciteit van zuurstof in het bloed
21. Verhoogt het risico op gebitsziekten
22. Verhoogt het risico op vitamine C-tekort (daardoor o.a lagere weerstand)



Gezondheid van anderen

23. Verhoogt de kans op miskraam of beschadiging van de ongeboren vrucht
24. Lager geboortegewicht van kinderen
25. Lager mentaal vermogen (I.Q) van kinderen
26. Verhoogt de kans op wiegendood bij rokende ouders
27. Verhoogt de kans op kindersterfte door andere oorzaken
28. Verhoogt de kans op diverse vormen van kanker bij anderen in de omgeving
29. Verhoogt de kans op ASTMA/COPD in de omgeving
30. Schaadt de gezondheid van blootgestelde kinderen en anderen in de omgeving
31. Risico van ziekten door het drinken van vervuilde moedermelk

Levenskwaliteit

32. Fysieke verslaving
33. Psychologische verslaving
34. Sociale verslaving
35. Verlies van smaakvermogen
36. Verlies van reukvermogen

Roken is
dodelijk

Persoonlijke hygiëne

37. Stinkend lichaam
38. Stinkende adem
39. Stinkende kleren
40. Gele, onprettig uitzienende handen
41. Vaarwel witte tanden
42. Huid verouderd snel en geeft een veel ouder uiterlijk

Roken werkt zeer
verslavend;
begin er niet mee

Huiselijke aspecten

43. Onfrisse lucht binnenshuis
44. Verhoogd brandgevaar
45. Vuile muren en plafonds
46. Vuile meubelen, huisraad en stoffering
47. Vieze stinkende asbakken
48. Risico van vergiftigen van kinderen door inslikken van sigarettenpeuken

Sociaal

49. Geeft overlast aan anderen in de omgeving
50. Bederft de omgang met anderen
51. Bemoeilijkt kansen op een baan
52. Moeilijker aan een relatie komen
53. Slecht voorbeeld voor kinderen

Algemeen

54. Vervuult het milieu enorm
55. Voortdurende angst voor het opraken van rookgerei
56. Vaak op zoek naar aansteekgerei
57. Vaak op zoek naar een plaats waar je kunt en mag roken
58. Veroorzaakt ongelukken door roken in auto
59. Slaaf van het winstbejag van de tabaksindustrie
60. en Oohh !! De enorme kosten !

Zeg nou zelf..... wie wil er nou nog roken ??!!!

Hoe verloopt het stoppen met roken?

Elk traject bestaat uit een aantal vaste onderdelen:

1. U krijgt een longfoto en een longfunctietest om uw uitgangspunt te bepalen. Deze worden door een longarts beoordeeld;
2. Tijdens uw eerste bezoek aan de rookstopconsulent wordt uw rookgedrag in kaart gebracht en uw persoonlijke voordelen besproken om te stoppen met roken. U kunt ook uitspreken waar u tegenop ziet en welke problemen voor u een rol spelen;
3. In het tweede gesprek met de rookstopconsulent wordt een stopdatum gepland, samen met eventuele ondersteuning en hulpmiddelen die dit ondersteunen;
4. U heeft tevens een gesprek met een psycholoog of een mental coach om u bij uw stopmoment te begeleiden;
5. Op de dag van stoppen belt de rookstopconsulent u om te horen hoe het gaat. U kunt zelf uiteraard ook bellen, wanneer u hier behoefte aan heeft.
6. Binnen enkele dagen na uw stopdag heeft u een vervolggesprek met de rookstopconsulent. Daarna heeft u elke drie maanden een vervolggesprek, totdat u een jaar gestopt bent;
7. Na een jaar krijgt u weer een longfunctieonderzoek om uw vooruitgang te meten en heeft u aansluitend een afspraak met de rookstopconsulent.
8. Na 1½ jaar evalueert u uw rookstopprogramma met de longarts.

Gefeliciteerd, u bent gestopt met roken!

Vergoeding van de behandeling

Omdat u stopt op medische indicatie heeft u recht op vergoeding van uw behandeling door uw zorgverzekeraar. Niet inbegrepen hierbij zijn eventuele hulpmiddelen, zoals geneesmiddelen. U kunt hierover vooraf contact opnemen met uw eigen verzekeringsmaatschappij om hiernaar te informeren.

Heeft u nog vragen?

Neemt u dan via onderstaande telefoonnummers contact op met de gewenste afdeling of persoon:

Polikliniek Longziekten IJsselland Ziekenhuis Tel: 010 – 258 59 95 Volg routenummer 43	Buitenpolikliniek Nesselande Locatie De Kristal Cypruslaan 410 3059 XA Rotterdam Tel: 010 – 258 57 00
Rookstopconsulent IJsselland Ziekenhuis Tel: 010 – 258 55 08 Volg routenummer 43	Longfunctieafdeling IJsselland Ziekenhuis Tel: 010 – 258 59 95 Volg routenummer 43
Psycholoog / Mental coach IJsselland Ziekenhuis Tel: 010 – 258 55 09	Radiologie IJsselland Ziekenhuis Tel: 010-258 59 75 Volg routenummer 50

Afsprakenkaart Stoppen met roken poli

Afspraakdatum	Afspraaktijd	Afspraak bij	Afspraak over
1.		Longfunctieafdeling	Longfunctie onderzoek
2.		Radiologie	X-thorax
3.		Rookstopconsulent	Intakegesprek
4.		Rookstopconsulent	Planning stopdatum
5.		Psycholoog / mental coach	Mentale begeleiding
6.		Rookstopconsulent (telefonisch)	Telefoongesprek op stopdag (of stopweek)
7.		Rookstopconsulent	Vervolgafspraken ± 1 week na stopdag
8.		Rookstopconsulent (telefonisch)	Telefoongesprek ± 3 weken na stopdag
9.		Rookstopconsulent	Vervolgafspraken ± 3 maanden na stopdag
10.		Rookstopconsulent	Vervolgafspraken ± 6 maanden na stopdag
11.		Psycholoog / mental coach	3 tot 6 maanden na stopdag
12.		Longarts	3 tot 12 maanden na stopdag
13.		Rookstopconsulent (telefonisch)	Telefoongesprek ± 9 maanden na stopdag
14.		Rookstopconsulent	Vervolgafspraken ± 1 jaar na stopdag
15.		Rookstopconsulent	Vervolgafspraken ± 12 mnd na stopdag
16.		Longfunctie	In combinatie met rookstopconsulent
17.		Longarts	± 18 mnd na stopdag