



## Stoppen met roken

### Roken

Wie eenmaal begonnen is met roken, komt daar meestal moeilijk vanaf. Er is vaak een bijna onbedwingbare behoefte om te roken en er treden meestal ontwenningverschijnselen op bij het gemis van een sigaret. Denk maar aan slecht slapen, hoofdpijn, prikkelbaarheid. Dit zijn enkele redenen waarom maar weinig mensen zonder hulp van hun verslaving afkomen.

Op de Rook-Stop-Poli bieden wij u de mogelijkheid om onder deskundige begeleiding te stoppen met roken.

### Rook-Stop-Poli

Op de Rook-Stop-Poli begeleidt een verpleegkundige u bij het stoppen met roken.

Rokers die gemotiveerd zijn om te stoppen met roken, hebben vaak een 'zetje' nodig. Dat 'zetje' verschilt per persoon. Samen met u brengt een verpleegkundige daarom uw persoonlijke situatie in kaart. Uw huidige rookgedrag wordt bekeken en wat voor u de voordelen zijn van stoppen met roken. Ook wordt besproken waar u tegenop ziet bij het stoppen.

Uiteraard moet u het stoppen met roken uiteindelijk zelf doen. Maar met deskundige begeleiding en eventuele hulpmiddelen zoals nicotinevervangers of medicijnen is de kans van slagen veel groter.

### Verwijzing

Om een afspraak te kunnen maken op de Rook-Stop-Poli heeft u van uw huisarts of specialist een verwijzing nodig voor een longarts. Wanneer u deze verwijzing hebt, kunt u een afspraak maken bij één van de longartsen via het secretariaat longziekten. Tel: (0475) 38 26 42.

U krijgt vooraf een longfunctie onderzoek. Na beoordeling van de longarts wordt een afspraak op de Rook-Stop-Poli gemaakt.

### Rook- Stop- Poli

U bezoekt de Rook-Stop-Poli vijf keer, namelijk:

1. Eerste bezoek, (intakegesprek)
2. Twee weken nadat u gestopt bent met roken
3. Na vier weken
4. Na drie maanden
5. Na 1 jaar volgt een jaarevaluatie.

### Eerste bezoek

Tijdens uw eerste bezoek aan de Rook-Stop-Poli verzoekt de verpleegkundige u enkele vragen te beantwoorden over:

- Uw rookgedrag
- Eerdere pogingen om te stoppen met roken
- De redenen waarom u wilt stoppen met roken
- Uw verwachtingen van het stoppen met roken.

De verpleegkundige bespreekt met u welke hulpmiddelen u wilt gebruiken. Meestal wordt een keuze gemaakt uit nicotine vervangende middelen of medicijnen zoals 'champix'. De recepten hiervoor worden

gefaxt naar een apotheek die gecontracteerd is door uw zorgverzekeraar. In de meeste gevallen worden de hulpmiddelen thuis bezorgd door de apotheek.

U belt de long verpleegkundige wanneer u de hulpmiddelen thuis heeft ontvangen. Er wordt een stopdatum afgesproken en een vervolgspraak binnen 2 weken gemaakt.

### **Vervolg controle**

Tijdens het tweede bezoek worden uw ervaringen bij het stoppen met roken besproken. Zijn er bijwerkingen van de hulpmiddelen of heeft u ontwenningssverschijnselen? U bespreekt wat u hieraan kan doen. Zo nodig wordt het plan van aanpak bijgesteld.

Vier weken na dit bezoek komt u opnieuw op controle. Tijdens het derde, vierde en vijfde bezoek aan de Rook-Stop-Poli bespreekt de verpleegkundige hoe het met u gaat nu u bent gestopt met roken. Uw ervaringen en moeilijkheden zijn bij deze gesprekken heel belangrijk.

Indien u toch gerookt hebt, bespreekt de verpleegkundige met u wat de aanleiding is geweest en hoe u anders met de situatie om had kunnen gaan. Het leren herkennen van valkuilen en deze te kunnen vermijden is een belangrijke vaardigheid om te leren ontwikkelen.

### **Deelname**

Uw deelname is geheel vrijwillig. Als u afziet van deelname tijdens uw stoppoging zal een eventuele behandeling in het ziekenhuis op de normale wijze worden voortgezet.

### **Kosten**

Met een verwijzing van uw huisarts of specialist wordt de hulp van de Rook-Stop-Poli door uw zorgverzekering eenmaal per jaar vergoed. Voor informatie over de eigen bijdrage van medicijnen/hulpmiddelen kunt u het beste contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

### **Verhinderd**

Mocht u verhinderd voor een afspraak op de Rook-Stop-Poli dan vragen wij u vriendelijk uw afspraak minimaal 2 dagen vooraf af te melden via onderstaand telefoonnummer.

Indien u tweemaal zonder afmelding niet meer op de afspraken verschijnt, zijn wij genoodzaakt om het begeleidingstraject te beëindigen.

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan contact op met een van de longverpleegkundigen.

Telefoonnummer: (0475) 38 26 42.

Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)  
6043 CV Roermond  
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius ziekenhuis  
34276670 - Longgeneeskunde - november 2019