



Stoppen met roken

Roken

Wie eenmaal begonnen is met roken, komt daar meestal niet zo gemakkelijk vanaf. Er treden meestal ontweningsverschijnselen op bij het gemis van een sigaret. Denk maar aan slecht slapen, hoofdpijn, prikkelbaarheid. Daarnaast is het een vaste gewoonte geworden in uw dagelijks leven, verbonden met andere activiteiten. Bijvoorbeeld in de ochtend bij een kopje koffie of na de warme maaltijd. Ook heeft stress een grote invloed op het rookgedrag.

Dit zijn enkele redenen waarom mensen het lastig vinden om van hun verslaving af te komen.

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

Contact met de verpleegkundige van de Rook-Stop-Poli:

1. Op de polikliniek (intakegesprek)
2. Telefonisch: rond de stopdatum
3. Een week na de stopdatum, telefonisch
4. Vervolg gesprekken afhankelijk van het proces. In het begin vaker.
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. De recepten hiervoor worden via de mail gestuurd naar Apotheek Zorg die een contract heeft met uw zorgverzekeraar. Via PostNL worden de hulpmiddelen thuis bezorgd door de apotheek.

De longverpleegkundige belt u een week later om te vragen of u de hulpmiddelen thuis heeft ontvangen. Er wordt een stopdatum afgesproken en een telefonisch consult met de longverpleegkundige.

Vervolg afspraken

Tijdens volgende afspraken 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.

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 vanuit de basisverzekering. Dit geldt ook voor de benodigde hulpmiddelen.

Let op! U betaald wel voor het consult van de longarts.

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 2 keer zonder afmelding niet op uw afspraak komt of u niet aan uw telefonisch afspraak houdt, 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 24 49.

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

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34276670 - Longgeneeskunde - februari 2021