



Stoppen met roken

Roken

Wie begonnen is met roken, komt daar meestal niet zo makkelijk vanaf. Er kunnen ontwenningverschijnselen optreden bij het gemis van een sigaret. Denk aan de drang om te roken, onrust, slecht slapen, hoofdpijn, prikkelbaarheid. Daarnaast is roken een gewoonte geworden in uw dagelijks leven, verbonden met andere activiteiten. Bij een kopje koffie, na de warme maaltijd, tijdens de pauze, enzovoort. Ook stress kan van invloed zijn op uw 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. Zodra u deze verwijzing heeft, kunt u een afspraak maken bij één van de longartsen via het secretariaat longgeneeskunde. Tel: (0475) 38 26 42.

U krijgt vooraf een longfunctie onderzoek. Na beoordeling van de longarts zal de longverpleegkundige contact met u opnemen.

Als u wilt stoppen met roken is het prettig dat u er niet alleen voor staat. Daarom begeleiden wij mensen in groepsverband, in een kleine groep van 7 tot maximaal 12 personen. Het fijne is dat u bij elkaar steun en herkenning vindt.

U komt dan naar 6 bijeenkomsten van 1,5 uur verdeelt over 2 maanden. Tijdens de 3e bijeenkomst wordt er samen gestopt met roken.

Mocht het niet in groepsverband lukken, dan kunnen we ook persoonlijke begeleiding aanbieden.

Onderwerpen die aan bod komen tijdens de bijeenkomsten:

- Uw rookgedrag
- Valkuilen en hoe ermee om te gaan
- Eerdere pogingen om te stoppen met roken
- De belangrijkste reden waarom u wilt stoppen met roken
- Hoe gemotiveerd bent u om te stoppen
- Het voorkomen van een terugval.

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 Apotheek Zorg geleverd, die een contract heeft met uw zorgverzekeraar. Via PostNL worden de hulpmiddelen thuis bezorgd.

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.

Als u toch gerookt heeft, 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 1 keer per jaar vergoed vanuit de basisverzekering. Dit geldt ook voor de benodigde hulpmiddelen.

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

Houd ook rekening met uw eigen risico.

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 genooddaakt 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 - november 2023