



medisch centrum alkmaar

Stoppen met roken

Rookstop polikliniek

mca.nl

Inhoudsopgave

Waarom stoppen met roken?	3
Waarom mislukken veel stoppogingen?	3
Wat kunt u verwachten?	3
Wat verwachten wij van u?	4
Hoe werken wij?	4
Kosten	5
Aanmelden	6
Uw vragen	6
Notities	7

U denkt er over te stoppen met roken. Dat is niet gemakkelijk. Mogelijk heeft u al zonder succes eerdere pogingen ondernomen. Onder begeleiding van deskundigen wordt de kans van slagen groter. In deze folder leest u hoe de longverpleegkundige en longartsen op de rookstop polikliniek u gedurende een jaar begeleiden om definitief van uw nicotineverslaving af te komen.

Waarom stoppen met roken?

Stoppen met roken is van belang vanwege de grote gevolgen voor de gezondheid van uzelf, uw gezin en uw omgeving.

Waarom mislukken veel stoppogingen?

De nicotine in rookwaar is een ernstige verslavende stof. Als u stopt met roken geven zowel lichaam als geest afkicksignalen: irritatie en agressie, depressieve gevoelens, verhoogde eetlust, trillen, zweetaanvallen, slecht slapen of juist sufheid en concentratieverlies zijn enkele van de meest voorkomende symptomen. Deze signalen van onthouding zijn gelukkig van tijdelijke aard en verdwijnen al na een paar weken tot maanden. Gedurende deze periode is de kans op terugval groot.

Maar ook daarna kan het lastig zijn om gestopt te blijven. De verleiding om 'er maar eentje op te steken, want ik heb het roken onder controle' blijft groot. Stoppen met roken vraagt daarom een goed inzicht in uw rookgedrag, verslavingsgedachten en valkuilen.

Wat kunt u verwachten?

Zoals u hierboven al heeft gelezen begeleiden wij u gedurende een jaar bij het stoppen met roken. Onze behandeling en begeleiding kunnen intensief en langdurig zijn, als u dat nodig heeft om een terugval te voorkomen.

Tijdens de begeleiding kunt u het volgende van ons verwachten:

- uitgebreide voorlichting over de nicotineverslaving
- een persoonlijke aanpak met aandacht voor uw problemen

Stoppen met roken

- groepsbegeleiding
- deskundige ondersteuning door een ervaren longverpleegkundige, onder leiding van de longarts
- een op maat gemaakt behandelplan, eventueel met ondersteuning van nicotinevervangers of medicijnen
- respect en eerlijkheid

Wat verwachten wij van u?

Om definitief te kunnen stoppen met roken is uw inbreng van groot belang. Wij begeleiden u zo goed mogelijk, maar u moet uiteindelijk zelf de sigaret of sigaar vaarwel zeggen. Het is daarom belangrijk dat u:

- serieus met roken wilt stoppen
- accepteert dat roken een nicotineverslaving is en dat afkicken van een verslaving nooit probleemloos gaat
- weet dat een gewichtstoename van minimaal 3 kilo erbij kan horen
- respectvol en eerlijk bent

Hoe werken wij?

De rookstop polikliniek werkt met de methode Optimale Interventie Strategie.

In dit hoofdstuk leest u wat deze methode inhoudt.

Boek 'Nederland stopt met roken'

Tijdens uw begeleiding werken we met het boek 'Nederland stopt met roken' (Auteurs: Pauline Dekker en Wanda de Kanter, ISBN:789072219329). Daarom vragen we u om dit boek voor de eerste afspraak te lezen. U kunt dit boek kopen in de winkel van het Medisch Centrum Alkmaar en in de boekenhandel. Ook kunt u het lenen bij de bibliotheek.

Het afkickproces

Het intakegesprek en het eerste vervolgesprek vinden plaats bij de longarts. De basis van deze gesprekken is het stoppenstappenplan uit het boek 'Nederland stopt met roken'. Hiermee brengen we uw rookgedrag in kaart. In overleg met u bepaalt de longarts of u in aanmerking komt voor persoonlijke begeleiding of groepsbegeleiding.

Vervolgens krijgt u informatie over nicotineverslaving. De kans is groot dat u daarin veel zult herkennen van uw eigen verslaving, maar u zult zeker ook nieuwe informatie tegenkomen.

De longverpleegkundige bespreekt met u onder andere de volgende onderwerpen:

- gewoonteverslaving
- uw problemen
- ondersteuning met of zonder medicijnen, zoals tabletten en/of nicotinevervangers

In deze fase begeleiden wij u rustig door het afkickproces heen. De longverpleegkundige en longartsen van de rookstop polikliniek zijn ervaringsdeskundigen op het gebied van rookverslaving. Zij staan u bij met woord en daad.

De longverpleegkundige werkt vooral met de voordelen van het niet roken, is altijd positief en respectvol. In de vervolgesprekken ligt de nadruk op hoe u goed kunt omgaan met uw onthoudingsverschijnselen en met verleidelijke situaties. U wordt gestimuleerd in uw positieve motivatie en er wordt een noodplan gemaakt voor de moeilijkste momenten. Een bezoek aan de diëtiste en/of psycholoog in overleg met u is mogelijk.

Stoppen en gestopt blijven

De Optimale Interventie Strategie helpt u uw motivatie te versterken en uw zelfvertrouwen te vergroten. Uw longverpleegkundige maakt daarbij gebruik van motiverende gesprekken.

Door deze gesprekken krijgt u een duidelijk beeld van de voordelen van het niet roken voor u en uw directe omgeving.

Daarnaast krijgt u ook uitgebreide informatie over de voordelen van een gezondere leefwijze. Een leefwijze waarin roken geen rol meer speelt en u zich opgewekt, gezond en vitaal voelt. De onderwerpen die aan de orde komen zijn:

- lichaamsgewicht en eetpatroon
- bewegen en sporten
- balans van spanning en ontspanning
- samenwerking met andere deskundigen zoals een diëtiste

Afronding

Na een jaar niet gerookt te hebben nemen we afscheid van elkaar.

Echter niet zonder u nogmaals op het hart gedrukt te hebben dat zelfs één sigaret of sigaar u weer in de nicotineval kan lokken. Als u in de tijd erna toch weer aandrang voelt, schroom dan niet om opnieuw een afspraak te maken.

Kosten

Wanneer u bent verwezen door een specialist worden de kosten voor de begeleidende gesprekken door uw

Stoppen met roken

ziekttekostenverzekering vergoed. Houdt u dan wel rekening met de kosten van uw eigen risico.

Het werkboek 'Nederland stopt met roken' kost € 19,95 en is voor eigen rekening.

Aanmelden

Twijfel niet langer en zet de stap naar een rookvrij en gezonder leven! Vraag een verwijzing aan uw specialist.

De rookstop polikliniek is maandag en donderdag open. Aanmelden is alleen mogelijk via een verwijzing van uw specialist.

Uw vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan contact op met de medewerkers van de polikliniek van het hart-long centrum (huisnummer 138).

Zij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur op telefoonnummer 072 - 548 27 00.

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Colofon

Redactie: hart-long centrum
afdeling marketing & communicatie

Fotografie: beeldgroep MCA

Druk: Ricoh

Artikelnummer: 141289 / 2016.12

Op alle behandelingen in MCA zijn de algemene voorwaarden van MCA van toepassing, zie www.mca.nl of vraag bij de balie van patiëntenvoorlichting.

Medisch Centrum Alkmaar

Wilhelminalaan 12

1815 JD Alkmaar

T 072 - 548 44 44

mca.nl/hartlongcentrum

mca.nl