

Stoppen met roken

Stoppen met roken heeft altijd zin. Ook als u al heel lang gerookt heeft, is het altijd zinvol om te stoppen met roken.

Het levert zelfs vrijwel direct voordelen op:

- Na 20 minuten: Uw bloeddruk en hartslag daalt.
- Na 24 uur: Uw longen beginnen aan de grote schoonmaak. U hoest waarschijnlijk slijm op. Alle koolmonoxide is al uit uw lichaam.
- Na 2 dagen: Alle nicotine is uit uw lichaam. U ruikt en proeft al wat beter.
- Na 3 dagen: U hebt meer energie, ademen gaat makkelijker.
- Na 2-12 weken: Uw longfunctie en bloedsomloop is verbeterd.
- Na 1 maand: Uw conditie is beter geworden en u beweegt gemakkelijker. Als u een rokershoestje had, verdwijnt dit.

Roken is een verslaving. Vrijwel iedereen die gestopt is met roken vindt de eerste periode het zwaarst. Stoppen met roken is ook prettiger en meer succesvol als u er niet alleen voor staat.

De rook-stop-poli

Via de rook-stop-poli van het BovenIJ ziekenhuis kunt u onder deskundige begeleiding stoppen met roken. Het team van de rook-stop-poli heeft de kennis en ervaring om u hierbij te helpen. Zij kunnen u goede raad en concrete hulp bieden om niet alleen de moeilijkste eerste periode door te komen maar ook om het vol te houden. Het team bestaat uit artsen en longverpleegkundigen die gespecialiseerd zijn in het werken met tabaksverslavingsproblemen.

Alleen of samen

Het allerbelangrijkste bij stoppen met roken is uw motivatie en inzet. Via de rook-stop-poli van het BovenIJ ziekenhuis kunt u via een individueel traject of in groepsverband stoppen met roken.

Wat kunt u verwachten?

Heeft u besloten dat u echt wilt stoppen met roken, dan kunt u terecht bij het programma van de rook-stop-poli.

Individueel

Het individuele programma bestaat uit drie elementen: gesprekken, zo nodig hulpmiddelen (zoals nicotinevervangers) en follow-up (tot één jaar). Deze drie onderdelen worden, afhankelijk van de individuele behoeften, op verschillende manieren gecombineerd.

Tijdens het eerste bezoek brengen we met een vragenlijst uw rookgedrag en uw persoonlijke voordelen bij het stoppen met roken in kaart.

De inventarisatie geeft ook aan wanneer voor u de grootste problemen optreden om te stoppen met roken en waar u tegenop ziet. Daarna wordt een stopdatum gepland, eventueel in combinatie met een hulpmiddel dat voor u het meest geschikt is.

U komt binnen enkele dagen nadat u bent gestopt weer op de rook-stop-poli. Vier weken later komt u weer terug op de poli, vervolgens na drie maanden en tenslotte na een jaar.

In een groep: cursus 'Voel je vrij'

Vaak is stoppen met roken prettig als u er niet alleen voor staat. Maak het uzelf daarom makkelijker en meld u aan voor de 'Voel je Vrij' stoppen met roken cursus. In een groep kunt u elkaar steunen en heeft u namelijk één gemeenschappelijk doel: stoppen met roken!

Hoe werkt de stoppen met roken cursus?

In 10 weken zijn er 7 bijeenkomsten, in de 12e week een evaluatie (per email). Naast stoppen met roken wordt aandacht besteed aan leefstijl en gedragsverandering. Iedere deelnemer krijgt een 'maatje' uit de groep, waardoor extra steun gegeven en gekregen kan worden.

'Voel je vrij' is de meest succesvolle stoppen met roken cursus van Nederland.

82% van de deelnemers is na afloop rookvrij en 99,3% is na afloop tevreden over de training. De cursus is opgenomen in het Kwaliteitsregister Stoppen met Roken.

Tenslotte

Het is belangrijk om te weten dat een ex-roker worden niet van de een op de andere dag gaat. Het is een proces, waarin u keuzes maakt en veranderingen in uw leven aanbrengt, die uw levenswijze beïnvloeden. Deze veranderingen leiden tot een rookvrij leven. Als u besluit om definitief met roken te stoppen, staan wij voor u klaar om u te helpen dat doel te bereiken.

Voordelen van een rookvrij leven

1. Na 1 jaar: Uw risico op hart- en vaatziekten is gehalveerd. Uw risico op allerlei andere ziekten neemt de komende jaren steeds verder af.
2. Na 5-15 jaar: Het risico op een beroerte is gelijk aan dat van een niet-roker.
3. Na 10 jaar: Het verhoogde risico op longkanker is gehalveerd en het risico op andere kankersoorten verminderd.
4. Na 15 jaar: Het risico op hart- en vaatziekten is gelijk aan dat van een niet-roker

Vergoeding

Het consult bij een arts wordt vergoed door de ziektekostenverzekering. Consulten en vervolgconsulten van de verpleegkundige zijn bij de behandeling inbegrepen. De hulpmiddelen zoals nicotine vervangende therapie en medicatie worden vergoed vanuit de basisverzekering.

De stoppen met roken cursus van 'Voel je Vrij' wordt door het merendeel van de zorgverzekeraars voor 100% vergoed vanuit de basisverzekering.

Houdt u hierbij echter wel rekening met het verplichte eigen risico en eventueel uw vrijwillig eigen risico. Alternatieve therapieën zoals acupunctuur en laserbehandeling zijn voor uw eigen rekening. Kijkt u hiervoor altijd de voorwaarden van uw zorgverzekering na.

Afspraak maken

Voor een afspraak bij de rook-stop-poli belt u op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur naar de polikliniek Longziekten. Vertel dat het om de rook-stop-poli gaat, want dit nummer wordt ook voor andere afspraken (polikliniek Longziekten) gebruikt. U heeft voor het maken van een afspraak een verwijzing nodig van uw huisarts.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem contact met ons op via een van deze telefoonnummers. U kunt ook onze website raadplegen.

Bent u verhinderd?

Heeft u een belangrijke reden waarom u niet kunt komen op uw afspraak? Neem contact met ons op via één van deze telefoonnummers. Gaat het om een opname? Bel dan het patiënten servicebureau. Bel zo snel mogelijk, maar uiterlijk 24 uur voor uw afspraak. Anders kunnen wij u een wegblijftarief in rekening brengen. Kijk op onze website voor het actuele tarief.

Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Rook-stop-polikliniek	020 - 634 6292

U kunt ons ook per email bereiken via poli.long@bovenij.nl

Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres	Postadres
Statenjachtstraat 1	Postbus 37610
1034 CS Amsterdam	1030 BD Amsterdam