

# Stoppen met roken

## Waarom is stoppen met roken zo moeilijk?

Wie eenmaal begonnen is met roken, komt daar moeilijk vanaf. Roken is een verslaving. Nicotine is één van de sterkst verslavende stoffen die bekend zijn.

De afhankelijkheid beëindigen is erg moeilijk, minstens zo moeilijk als het stoppen met andere verslavende stoffen. Toch zijn er elk jaar honderdduizend Nederlanders die stoppen. En die volhouden ook! Dat betekent dat het niet onmogelijk en onmenselijk zwaar is. Van vrijwel iedereen hoor je dat de eerste periode het zwaarst is. Maar er zijn allerlei manieren om die door te komen. Bovendien kunnen wij u goede raad en concrete hulp bieden.

Via de rook-stop-poli van het BovenIJ ziekenhuis kunt u onder deskundige begeleiding stoppen met roken. De medewerkers hebben de kennis en ervaring om u hierbij te helpen, hoe verslaafd u ook bent. Het team bestaat uit artsen, een verpleegkundige en een longfunctieassistent die gespecialiseerd zijn in het werken met tabaksverslavingsproblemen.

## Motivatie

Het allerbelangrijkste bij stoppen met roken is uw motivatie en inzet. Dit vragen wij van u om het stoppen met roken te laten slagen.

## De voordelen van stoppen met roken

Dit kunt u bereiken als u stopt met roken:

- u voelt zich fitter, vooral 's ochtends;
- u hoest niet meer, rokershoest verdwijnt;
- u heeft meer lucht;
- uw longinhoud neemt toe, uw uithoudingsvermogen verbetert;
- u krijgt een betere smaak en reuk;
- u heeft een frissere adem;
- u krijgt een trots gevoel;
- u kunt lichamelijk meer en beter presteren;
- u heeft warmere handen en voeten;
- het geld dat u bespaart door niet meer te roken kunt u aan leuke dingen besteden (hobby's, uitstapjes, een leuk cadeautje voor uzelf).

## Wat gebeurt er in uw lichaam?

Al binnen twee dagen nadat u bent gestopt met roken zijn de nicotine en bijproducten uit uw lichaam verdwenen. Uw bloeddruk wordt weer normaal en de temperatuur van uw handen en voeten stijgt. In de eerste maand zonder sigaretten kan uw longcapaciteit toenemen, waardoor u gemakkelijker kunt ademen.

U krijgt meer energie en sporten gaat ook makkelijker. Verder neemt het risico op longziekten (zoals longkanker) en luchtweginfecties al in het eerste jaar sterk af. Ook het risico op hart- en vaatziekten zal sterk dalen. Daarbij voelt u zich lichamelijk en geestelijk veel beter.

## De rook-stop-poli

Heeft u besloten dat u echt wilt stoppen met roken, dan kunt u terecht bij het programma van de rook-stop-poli. Het 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 wordt met een vragenlijst uw rookgedrag in kaart gebracht en uw persoonlijke voordelen bij het stoppen met roken.

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.

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.

U kunt erop vertrouwen dat:

- we werken met een beproefde behandelmethode;
- de behandeling afgestemd wordt op uw behoeften;
- uw kansen op succes zo optimaal mogelijk zijn.

## Kosten

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. Houdt u hierbij 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 belt u op werkdagen van 8.30 tot 16.00 uur naar 020 – 634 6292. 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.

De rookstop consulent heeft een aantal dagen per week spreekuur. U kunt zich melden bij de receptie van de polikliniek Longziekten.

## 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
Longziekten polikliniek	020 - 634 6292

## Adres BovenIJ ziekenhuis

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