

Stop met rokenpoli

Longziekten



Beter voor elkaar

“Stoppen doet u zelf, wij zijn er om gestopt te blijven”

U denkt er over te stoppen met roken.

In deze folder leest u hoe u onder begeleiding van de longarts en longverpleegkundige op onze 'Stop met rokenpoli' van het Ikazia Ziekenhuis definitief van uw nicotineverslaving af kunt komen.

U heeft mogelijk al eerder pogingen ondernomen om van het roken af te komen.

Onder begeleiding van deskundigen wordt de kans van slagen vele malen groter.

Feiten omtrent roken

- In Nederland sterven ieder jaar 20000 mensen aan de directe gevolgen van roken;
- 1 op de 2 rokers overlijdt aan de gevolgen van roken;
- 1 op de 4 rokers overlijdt voor het bereiken van de pensioengerechtigde leeftijd;
- 85% van de rokers is begonnen met roken voor zijn 18e jaar;
- Kinderen van rokende ouders hebben vaker middenoorontsteking en luchtweginfecties;
- 25% van de rokers ontwikkelt COPD. COPD is de derde doodsoorzaak in de wereld en het aantal mensen dat COPD ontwikkelt stijgt nog steeds;
- 20% van de zwangere vrouwen rookt wat leidt tot laag geboortegewicht, prematuriteit (vroeggeboorte) en vaatschade bij het ongeboren kind;
- Behandeling met chemotherapie leidt tot betere uitkomsten als de patiënt stopt met roken;
- Roken verhoogt de kans op postoperatieve complicaties (na een operatie): er is een slechtere wondgenezing en rokende patiënten hebben meer kans op urineweginfecties, longontstekingen, delier, gastro-intestinale (maag-darmproblemen) of cardiovasculaire complicaties (hart-en vaatproblemen);
- Bij orthopedische operaties is de kans op post operatieve complicaties 50% hoger bij rokers: de botgenezing is slechter bij rokers en er is een grotere kans op een geïnfecteerde prothese;
- De kans op post operatieve complicaties wordt gehalveerd als patiënten 4-8 weken voor de operatie stoppen met roken;

- Uiteraard proberen we de patiënt door maximale ondersteuning blijvend te laten stoppen maar in ieder geval stoppen tot minimaal 4 weken na de operatie.
- Het afgelopen jaar is het aantal rokers weer toegenomen en tot nu toe doet onze overheid ten opzichte van andere landen heel erg weinig om het roken te ontmoedigen of het stoppen met roken te bevorderen;
- Vanaf 2013 wordt de begeleiding en de medicamenteuze interventie (behandeling/begeleiding) weer volledig vergoed;

Wat kunt u van ons verwachten?

- Uitgebreide voorlichting over de nicotineverslaving, hoe werkt het en wat moet u weten;
- Een individuele aanpak met aandacht voor specifieke problemen rondom een nicotine verslaving;
- Deskundige ondersteuning door de longverpleegkundige gedurende 12 maanden;
- Een persoonlijk behandelplan met eventuele ondersteuning van nicotinevervangers of medicatie;
- Respect en eerlijkheid.

Wat verwachten wij van u?

- De intentie om te willen stoppen met roken;
- Acceptatie dat roken een nicotineverslaving is en dat afkicken van een verslaving nooit probleemloos gaat;
- Respect en eerlijkheid; inzicht dat een gewichtstoename van minimaal 3 kg erbij kan horen;
- U komt gemaakte afspraken na of belt tijdig af als u niet kunt komen;
- U bent bereid energie in het stoppen te steken (informatie lezen, huiswerk maken).

Waarom stoppen met roken?

Stoppen met roken is voor iedereen van belang vanwege de grote schade die het veroorzaakt bij u, uw gezin en uw omgeving.

Waarom mislukken zoveel stoppogingen?

De nicotine in rookwaar is een ernstig 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 enkele dagen tot weken. De longarts en longverpleegkundige van de Stop met rokenpoli in het Ikazia Ziekenhuis zijn ervaren deskundigen op het gebied van rookverslaving en staan u tijdens uw afkickproces bij met woord en daad.

Onze methode

Bent u door een andere arts dan de longarts verwezen naar het stoppen met roken spreekuur dan zal er een longfoto gemaakt worden en een longfunctieonderzoek worden verricht. Op deze manier kijken we of er sprake is van een onderliggende longaandoening. Na deze onderzoeken krijgt u een gesprek bij de longarts over de uitslagen hiervan en om te kijken naar uw stopmotivatie.

Groepsvoorlichting:

De groepsvoorlichting is een bijeenkomst waarbij er een presentatie wordt gegeven door de longverpleegkundige. Deze bijeenkomst duurt ongeveer èèn uur. U hoeft niet met anderen te praten, maar krijgt uitgebreide uitleg over de rookverslaving en welke mogelijkheden er zijn om deze (blijvend) te doorbreken. Na de bijeenkomst probeert de longverpleegkundige de week na de bijeenkomst telefonisch contact met u te hebben. Dit om het vervolg af te spreken voor de stop met roken begeleiding. Het vervolg voor de begeleiding kan via de telefoon of door een bezoek aan de longverpleegkundige in het ziekenhuis zijn. U geeft aan wat voor u prettig is. Bent u poliklinisch doorverwezen en wilt u starten met medicatie? Dan komt u eerst op de polikliniek bij de longverpleegkundige, daarna krijgt u het recept mee.

Wat wordt er besproken?

De longverpleegkundige zal o.a. de volgende onderwerpen met u bespreken: gewoonteverslaving, uw specifieke problemen, ondersteuning met of zonder medicijnen, zoals tabletten en/ of nicotine vervangers. Samen met u worden het voorbereiden en het stoppen individueel begeleid via telefoon of email. De nadruk ligt bij het goed omgaan met uw eigen onthoudingsverschijnselen en verleidelijke situaties. Het doel is u rustig door het afkickproces heen te begeleiden. De longverpleegkundige werkt vooral aan de voordelen van het niet roken en is altijd positief en respectvol.

Ook uw partner of vriend(in) is van harte welkom.

Stoppen en gestopt blijven

Wij maken op de Stop met rokenpoli gebruik van motiverende gesprekstechnieken.

Door deze gesprekken krijgt u een duidelijk beeld van de voordelen die het niet meer roken voor u en voor uw directe omgeving heeft. Daarnaast krijgt u ook uitgebreide informatie over de voordelen van een gezondere 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;
- Beweegpatroon en sporten;
- Balans van spanning en ontspanning.

Stappenplan begeleiding stop met roken.

- 1e maand elke week contact via telefoon/mail;
- 2e maand 2x contact via telefoon/mail;
- 3e maand 1x contact via telefoon/mail;
- 5e maand 1x contact via telefoon/mail;
- 8e maand 1x contact via telefoon/mail;
- Vanaf maand 12 stop met roken afgesloten.

Na 12 maanden niet meer 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. Mocht u daar behoefte aan hebben of het zwaar vinden om niet te roken dan kunt u altijd opnieuw contact zoeken met de longverpleegkundige.

De kosten

De Stop met rokenpoli van het Ikazia Ziekenhuis is zoals eerder gezegd een onderdeel van de polikliniek Longziekten. De kosten bij verwijzing door een huisarts, specialist of verloskundige zijn gelijk aan een specialistisch consult. Deze kosten worden door uw ziektekostenverzekering vergoed. Het werkboek 'Nederland stopt met roken' ISBN: 789072219329 kost €19.95 en is voor eigen rekening (maar kan ook geleend worden bij de longverpleegkundige tegen 20 euro borg). De kosten voor nicotinevervangende middelen zoals nicotinepleisters en andere ondersteunende middelen zoals medicijnen worden vanaf 2013 in combinatie met begeleiding weer volledig vergoed.

Aanmelden

Twijfel niet langer en zet de stap naar een rookvrij en gezonder leven!
De polikliniek Longziekten is van maandag t/m vrijdag telefonisch bereikbaar van 8.30 tot 16.30 uur
T 010 297 53 60

Aanmelden voor de Stop met rokenpoli is alleen mogelijk met een verwijzing van de huisarts, specialist of verloskundige.

Longverpleegkundigen:

Eveline Benjert

Wendy Groenendijk

Stephanie van de Klooster

Verpleegkundige specialist

Hanneke Schaap

T 010 2975763

E longverpleegkundigen@ikazia.nl

Longartsen:

mevrouw C.W.H.M. Kroese – Bovée

meneer F.A.H. Jacobs

mevrouw R. Heller – Baan

mevrouw M.K. Greefhorst

www.ikstopnu.nl

www.trimbos.nl



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.