

# Stoppen met roken

Longgeneeskunde



Beter voor elkaar

## Inleiding

Denkt u na over stoppen met roken? Dan kunnen wij u daarbij helpen. Stoppen met roken hoeft niet in één dag.

Het maakt niet uit of u veel rookt of weinig, elke dag of slechts af en toe, of u jong bent of oud. Iedereen die de ervaring heeft dat hij of zij het roken eigenlijk wil laten en misschien al vaker een poging gedaan heeft kunnen wij helpen en hierin begeleiden.

Als u twijfelt over of u het wel kunt, maar diep in uw hart wel graag wil stoppen, neem de tijd hiervoor en vraag hulp.

Gaat u geopereerd worden? Probeer om zes weken vantevoren te stoppen met roken. Dit vermindert de kans op complicaties na de operatie.

Deze informatie heeft u gekregen omdat u:

- gestopt bent tijdens een opname in het ziekenhuis;
- bij uw specialist op de polikliniek heeft aangegeven dat u hulp wilt bij stoppen met roken.

Met de informatie in deze folder willen wij u alvast helpen de eerste stappen te zetten.

## **Vorbereiding op het stoppen**

Stoppen met roken begint met uzelf af te vragen waarom u het zo graag doet. Waarom pakt u toch steeds weer een sigaret? Wat is het dat maakt dat u niet kunt stoppen?

Welke voordelen ziet u bij het stoppen met roken? Maak een lijstje van alle voor- en nadelen.

**Waarom rook ik?**

**Waarom zou ik willen stoppen?**

U maakt het lijstje voor uzelf, niet omdat het moet van een ander of de arts. Het maken van dit lijstje is de eerste stap naar het stoppen met roken.

## Opname in het ziekenhuis

Ligt u opgenomen in het ziekenhuis en wilt u nadenken over het stoppen met roken?

Weet dat veel patienten tijdens een opname weinig moeilijke momenten hebben als het om (niet) roken gaat. Dit komt omdat de dag in het ziekenhuis een ander ritme heeft dan dat u thuis gewend bent. En misschien gebruikt u wel een hulpmiddel wat u helpt om niet te (willen) roken.

Belangrijk in het stoppen met roken is dat u gewend raakt aan nieuwe gewoonten. Tijdens uw opname in het ziekenhuis kunt u nadenken hoe u door kunt gaan met het niet roken, ook als u weer thuis bent.

Wat zijn dingen die u kunt gaan doen thuis op de momenten dat u gewend was een sigaret op te steken?

Een puzzelboek erbij pakken of een stukje fruit eten? Zorg bijvoorbeeld ook dat er thuis geen asbakken of rookartikelen meer aanwezig zijn.

Een goed voorbereid plan heeft grote kans van slagen. Kortom: denk in het ziekenhuis vast na over hoe u uw rookvrije leven thuis kunt volhouden.

Als u gebruik wilt maken van een hulpmiddel na ontslag, vraag uw specialist om een recept hiervoor en bekijk op pagina 6 hoe uw verzekeraar het hulpmiddel vergoedt.

Als u langer dan 3 dagen geen nicotine hebt gebruikt en u wilt toch gebruik maken van een hulpmiddel thuis, is een pleister van 7 mg voldoende. Deze kan voor 8 weken voorgeschreven worden.

Als u kortgeleden nog wel nicotine heeft gebruikt, maak dan gebruik van het volgende schema:

Aantal sigaretten	Gebruik nicotine pleister	Gebruik nicotine pleister	Gebruik nicotine pleister
minder dan 10 sigaretten	8 weken 7 mg pleister		
10–20 sigaretten	6 weken 14 mg pleister	6 weken 7 mg pleister	
meer dan 20 sigaretten	4 weken 21 mg pleister	4 weken 14 mg pleister	4 weken 7 mg pleister

Daarnaast mag er altijd voor lastige momenten een nicotine zuigtablet gebruikt worden. Deze kunt ook op de afdeling krijgen. Het stofje waardoor je rust ervaart, is nicotine. Gemiddeld krijgt iemand 1 mg nicotine binnen met het roken van 1 sigaret. Daarom kunnen deze zuigtabletten altijd voor lastige momenten (extra) ingezet worden. Het is beter om een zuigtablet van 1 mg nicotine te nemen, dan een sigaret te roken waar nog 4000 andere stofjes zijn toegevoegd naast de nicotine.

**Tip:** In het lichaam duurt het verlangen naar nicotine minder dan 3 minuten. Zoek op een lastig moment afleiding voor 5 minuten en de sterke wil om te roken, zakt vanzelf af.

Download de app StopCoach of kies voor de behandelpad app, kies voor Ikazia en kies voor stoppen met roken, hierin vindt u veel informatie die kan helpen om rookvrij te worden en te blijven.

## U heeft om hulp gevraagd, hoe nu verder?

U kunt hulp vragen bij het stoppen met roken via uw huisarts. Vaak is er een praktijkondersteuner die deze hulp biedt.

U kunt u geheel vrijblijvend aanmelden bij SineFuma. Dit is een onafhankelijke organisatie die hulp biedt bij stoppen met roken op verschillende manieren. Als u zich aanmeldt (of als de assistente van de afdeling u aanmeldt), wordt er telefonisch contact met u opgenomen over hoe de begeleiding verder geregeld kan worden. Er zijn verschillende manieren: persoonlijk contact, telefonisch contact of groepsbegeleiding. Zij hebben zelf afspraken met zorgverzekeraars, waardoor er geen eigen risico betaald hoeft te worden.

Voor meer informatie kijkt u op [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl) of u belt (vrijblijvend) naar 076-8895195. Mailen kan ook: [info@rookvrijookjij.nl](mailto:info@rookvrijookjij.nl)

U kunt vragen om een verwijzing naar de rookstop poli van het Ikazia Ziekenhuis. In dit geval vraagt uw specialist de longarts in consult. U krijgt een afspraak voor longfunctie onderzoek en eventueel een foto toegestuurd. Daarna komt u bij de longarts. Ook krijgt u persoonlijke begeleiding bij het stoppen met roken door de rookstopcoach. Deze begeleiding start altijd met voorlichting over de rookverslaving. Deze informatie krijgt u per mail toegestuurd. Na het beluisteren van de informatie kunt u zelf het vervolgcontact met de longverpleegkundige regelen.

De polikliniek longgeneeskunde vindt u op **route 79**.

### **Wil u meer informatie?**

Scan de QR codes zodat u meer informatie ontvangt over het stoppen met roken.

### **Voor uw operatie:**

<https://youtu.be/kl4ZhwyesWs>



### **Informatie tijdens de opname:**

<https://youtu.be/-K3VJtMEA00>



### **Rookstop poli:**

<https://youtu.be/i8c4MiGYFIM>



## Zorgverzekering en vergoeding

Rookstopbegeleiding wordt vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering.

Mocht u gebruik maken van een hulpmiddel, dan bepaalt uw zorgverzekeraar op welke wijze u dit hulpmiddel ontvangt.

### Dit kan zijn:

- via Apotheek Zorg (CZ, Delta Lloyd, OHRA, Menzis, Anderzorg, Azivo, HEMA);
- via de Nationale apotheek (VGZ, IZA, IZA Cura, IZZ, Univé, UMC, Bewust, Zekur.nl, Zorgzaam);
- via uw eigen apotheek (Alle andere verzekeraars, waaronder Achmea, A.S.R, De Amersfoortse, Ditzo, DSW, ENO, De Friesland, Holland Zorg, InTwente, ONVZ, PNOzorg, Salland, Salland ZorgDirect, Stad Holland, VvAA, Zilveren Kruis, Zorg & Zekerheid).

Let op: als u het hulpmiddel kunt ophalen bij uw eigen apotheek wordt soms gevraagd om een machtigingsformulier, vraag hierom bij de rookstopcoach per mail of telefoon en vermeld hierbij het faxnummer van de apotheek.

Het recept wordt digitaal naar de juiste apotheek verzonden.

Als het hulpmiddel via apotheek Zorg wordt geleverd, wordt het binnen 2 weken thuis gestuurd per postpakketje.

Dit kan voor maximaal 12 weken, u krijgt eerst een deel van het recept thuis gestuurd, de herhaling krijgt u automatisch toegestuurd.



Contactgegevens voor als u het recept vanuit het ziekenhuis heeft meegekregen:

**Apotheek Zorg**

**T** 088 044 07 19

**E** stoppenmetroken@apotheekezorg.nl

**F** 088 044 07 09

Postbus 5056  
6130 PB SITTARD

**Nationale Apotheek**

**T** 0297 760 080

**E** SMR@nationale-apotheek.nl

**F** 0297 760 099

Postbus 237  
3640AE Mijdrecht

Denk erover na gebruik te maken van hulp (en een hulpmiddel). Stoppen met gebruik van een hulpmiddel maakt de kans van slagen groter. Hulpmiddelen worden alleen vergoed in combinatie met rookstopbegeleiding.

## Contactgegevens

Twijfel niet langer en zet de eerste stap naar een rookvrij en gezonder leven!

### Rookstop poli

Bereikbaar maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 16.30 uur

**T** 010 297 53 60

Aanmelden bij de Rookstop poli is alleen mogelijk met een verwijzing van de huisarts, specialist of verloskundige.

Het team van de rookstoppoli bestaat uit rookstopcoaches en een verpleegkundig specialist.

Bereikbaar maandag, woensdag, donderdag en vrijdag tussen 8.00uur en 9.00 uur (telefonisch spreekuur).

**T** 010 297 57 63

**E** stopmetroken@ikazia.nl (vermeld ook uw naam en geboortedatum)

### Longartsen

Dr. Greefhorst

Dr. v. Harten

Dr. Heller

Dr. Jacobs

Dr. Kroese

**Lees tip**

“Nederland stopt met roken”

Auteurs: Pauline Dekker en Wanda de Kanter

ISBN: 789072219329

**Website:**

[www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

[www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)

telefoonnummer:

0800-1995 (gratis hulplijn stoppen met roken, op werkdagen bereikbaar)

**App:**

De StopCoach van Trimbos Behandelpad – app => Kies voor Ikazia  
ziekenhuis => Kies stoppen met roken



**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.