

## Goed voornemen? Stop met roken en neem deel aan de rookstopgroep!

05-12-2019

**Wegens het succes van de rookstopgroep voor medewerkers in mei (alle deelnemers nog steeds gestopt!), starten we op 28 januari 2020 met een nieuwe groep medewerkers. Deze groepstraining wordt gegeven door SineFuma, specialist in activiteiten op het gebied van stoppen met roken. De training is gebaseerd op de effectieve 'Rookvrij! Ook jij? Methode' uit Engeland en is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek.**

Danielle Koring, poli-assistente Neurologie en OSAS-consulent was deelnemer van de vorige groep en rookte bijna 30 jaar lang 15 sigaretten per dag. Na verschillende stoppogingen besloot ze deel te nemen aan de training.

*Danielle: "Ik had genoeg van de stank en de vieze smaak die roken veroorzaakt. Bovendien heb ik drie dochters die niet roken en voor wie ik een goed voorbeeld wil zijn. Toen ik de oproep op intranet zag, heb ik me ingeschreven voor de informatiebijeenkomst en vervolgens ben ik gestart met de groepstraining. Voor mij heeft deze training echt gewerkt omdat het in groepsverband plaatsvindt binnen het ziekenhuis. Ik hoefde er niet speciaal eerst voor naar de huisarts, maar het was zo geregeld via mijn werk. Doordat we allemaal in hetzelfde schuitje zaten, heb ik veel steun gehad van mijn groepsgenoten. We wisselden tips met elkaar uit en motiveerden elkaar. Niet alleen tijdens de training, maar ook via een groepsapp. Dat is ook echt de kracht achter deze training. Als je in je eentje stopt, heb je denk ik eerder de neiging om het bijltje erbij neer te leggen. Alle deelnemers zijn nog steeds gestopt. Tijdens de training hebben sommigen gebruik gemaakt van hulpmiddelen als nicotinekauwgom, pleisters of medicatie. Omdat ik dat vies vind smaken, heb ik daarvan geen gebruik gemaakt maar ook daarin heb je een keuze. Het ziekenhuis vergoedt de hulpmiddelen tot 100,- dus dat is een prettige bijkomstigheid. Ik ben tot op de dag van vandaag in ieder geval heel erg blij dat ik deelgenomen heb aan de training want ik ben eindelijk succesvol gestopt!"*

### Vrijblijvende informatiebijeenkomst

Op 14 januari is er een vrijblijvende informatiebijeenkomst van 12.00 tot 13.00 uur (locatie 3E3 068). Tijdens deze informatiebijeenkomst krijg je meer info over de ins en outs van de groepstraining en kun je vragen stellen. Je kunt je hiervoor aanmelden door een mail te sturen naar [rookvrij@maasstadziekenhuis.nl](mailto:rookvrij@maasstadziekenhuis.nl). Ook als je nog vragen hebt naar aanleiding van dit bericht, kun je contact opnemen met dit e-mailadres.