

Patiënteninformatie



Rookstoppoli

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



www.rkz.nl

U denkt er over te stoppen met roken.

In deze folder leest u hoe u met begeleiding van de rookstopcoach en longarts op de rookstoppoli RKZ definitief van uw nicotineverslaving af kan komen.

U heeft mogelijk al eerder pogingen ondernomen om van het roken af te komen. Onder begeleiding van deskundigen wordt de kans van slagen veel groter.

Wat kunt u van ons verwachten?

- uitgebreide voorlichting over de nicotineverslaving
- een individuele aanpak met aandacht voor uw specifieke problemen
- groepsbegeleiding en /of deskundige ondersteuning door een ervaren rookstopcoach, onder supervisie van de longarts, gedurende een jaar
- een op maat gemaakt behandelplan, eventueel met ondersteuning van nicotine vervangers of medicijnen
- 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 komt
- 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 geeft aan:

- u zelf
- uw gezin
- 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 een paar weken tot maanden. De rookstopcoaches en de longartsen van de rookstoppoli RKZ zijn ervaren deskundigen op het gebied van rookverslaving en staan u tijdens uw afkickproces bij met woord en daad.

Onze methode: Optimale Interventie Strategie

Het eerste gesprek bij de rookstopcoach vindt plaats volgens de motiverende gespreksvoering en aansluitend krijgt de patiënt huiswerk mee

U wordt verzocht om het boek “ Nederland stopt met roken” te lezen, of de cd te beluisteren. De CD kunt u beluisteren via onze website www.rkz.nl/rookstoppoli. Het boek is te koop in de winkel van het Rode Kruis Ziekenhuis en boekhandel, te leen in de bibliotheek of tegen €20,00 borg te leen bij de rookstoppoli. In het boek vindt u onder andere het stoppenstappenplan, door dit in te vullen kunt u goed voorbereid gaan stoppen. Dit stappenplan is ook te downloaden via de site www.rkz.nl/rookstoppoli of www.nederlandstopt.nu . U krijgt begeleiding bij het voorbereiden en het stoppen met roken.

U krijgt informatie over nicotineverslaving. De kans is groot dat u daarin veel zult herkennen van uw eigen verslaving, maar u zult zeker ook nieuwe aspecten tegenkomen.

Na het tweede gesprek zal een consult bij de longarts worden gepland, waar na het blazen van een longfunctietest en een longfoto (bij meer dan 20 pack years), de resultaten van de test(en) besproken en het huiswerk besproken worden.

De rookstopcoach begeleidt u vervolgens persoonlijk tot de stopdatum. De rookstopcoach zal de o.a. de volgende onderwerpen met u bespreken: gewoonteverslaving, uw specifieke problemen, ondersteuning met of zonder medicijnen, zoals tabletten en/ of nicotinevervangers. Zij zal uw stopplan samen met u concreet maken.

Als u gestopt bent kunt u vervolgens meedoen met de groep waar verschillende onderwerpen aan bod komen. In uitzonderlijke gevallen is individuele begeleiding ook een mogelijkheid, vooral om terugval te voorkomen.

Het doel is u rustig door het afkickproces heen te begeleiden. De rookstopcoach werkt vooral met de voordelen van het niet roken, is altijd positief en respectvol. In de vervolggesprekken ligt de nadruk bij het goed omgaan met uw eigen onthoudingsverschijnselen en verleidelijke situaties. U wordt gestimuleerd in uw positieve motivatie en er wordt een noodplan gemaakt voor de moeilijkste momenten.

Sinds 2016 is het ook mogelijk om de vervolggesprekken in het RKZ af te wisselen met gesprekken per app, telefoon, beeldbellen. Dit wordt vooral door deelnemers die van veraf komen op prijs gesteld.

Lukt het stoppen dit keer niet? Helaas, het is dan raadzaam om een time-out te nemen. We zullen de begeleiding dan voorlopig stop zetten. Na 1 jaar bent u weer van harte welkom.

Stoppen en gestopt blijven

De Optimale Interventie Strategie helpt u bij het versterken van uw motivatie en uw zelfvertrouwen. Uw rookstopcoach maakt daarbij gebruik van motiverende gesprekken en bewezen technieken. 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 gezonder leefwijze, waarin roken geen rol meer speelt en u zicht opgewekt, gezond en vitaal voelt.

De onderwerpen die aan de orde komen zijn:

- lichaamsgewicht en eetpatroon
- beweegpatroon en sporten
- balans van spanning en ontspanning

Onze behandeling en begeleiding kan intensief en langdurig zijn, als dat voor u noodzakelijk is om een eventuele terugval te voorkomen. Uw eigen inbreng is hierbij van groot belang.

Na een jaar niet 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. Als u in de tijd erna toch weer aandrang voelt, schroom dan niet om opnieuw een afspraak te maken of ons een mail te sturen (rookstoppoli@rkz.nl).

De kosten

De rookstoppoli RKZ is, zoals eerder gezegd een onderdeel van de polikliniek longziekten van het Rode Kruis Ziekenhuis. De kosten van de begeleiding en de ondersteunende middelen worden bij verwijzing door een huisarts of specialist door uw ziektekostenverzekering in de basisverzekering vergoed. Met ingang van 2020 vervalt het eigen risico.

De verzekeringen die vallen onder ENO daarentegen kunnen bij ons wel in begeleiding komen, maar de kosten voor eventuele ondersteunende middelen zijn voor de deelnemer zelf.

U kunt altijd contact opnemen met uw zorgverzekeraar als u vragen hebt over uw vergoeding.

Het werkboek “ Nederland stopt met roken” kost €19,95 en is voor eigen rekening (maar kan ook geleend worden in de bibliotheek en op de rookstoppoli).

De farmaceutische middelen zoals nicotinepleisters en ondersteunende medicijnen worden alleen in combinatie met de begeleiding vergoed.

Aanmelden

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

De longpoli is van maandag t/m vrijdag telefonisch bereikbaar van 8.30 uur -17.00 uur op telefoonnummer 0251- 265247. De Rookstoppoli bevindt zich op de 1e verdieping, F-zone. Wachtkamer F7

Aanmelden is alleen mogelijk met een verwijzing van de huisarts, bedrijfsarts of via uw specialist.



Rookstopcoaches:

Pauline Haasbroek
Ingrid Sprengers

Longarts:

Pauline Dekker
Chris Rikers
Erik Kapteijns
Karin Pool
Marjolein Lacor
Nicole Buitenweg

Email:

rookstoppoli@rkz.nl

www.rkz.nl/rookstoppoli

www.nederlandstopt.nu

“Nederland stopt met roken”

Auteurs: Pauline Dekker en Wanda de Kanter

ISBN : 78 90 72219 32 9

Longarts Dekker zet zich al jaren samen met haar collega-longarts Wanda de Kanter in voor de strijd tegen roken.

De Kanter werkte tot medio september 2013 op de afdeling Longgeneeskunde van het RKZ, nu werkt zij als longspecialist in het Antoni van Leeuwenhoek in Amsterdam. Desalniettemin blijven de twee collega's gezamenlijk rokers begeleiden bij het stoppen met roken en samenwerken op het gebied van rookpreventie.

Voor hun inspanningen zijn de Kanter en Dekker door Stivoro uitgeroepen tot de beste behandelaars bij tabaksverslaving.

In april 2012 ontvingen zij de Muntendamprijs van het KWF Kankerbestrijding vanwege de vernieuwende aanpak voor de behandeling van tabaksverslaving en hun onvermoeibare strijd tegen roken.



Vondellaan 13
1942 LE Beverwijk

+31 (0) 251 26 5555

rkz.nl

/RKZ.BrandwondencentrumBeverwijk

/RodeKruisZH

/company/rode-kruis-ziekenhuis

@rodekruisziekenhuis

Zorg van de Zaak

Het RKZ maakt deel uit van het Zorg van de Zaak Netwerk.