



## Rookstoppoli

" 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 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 luisteren. 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 (contant) te leen bij de Rookstoppoli. De CD kunt u beluisteren via onze website [www.rkz.nl/rookstoppoli](http://www.rkz.nl/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](http://www.rkz.nl/rookstoppoli) of [www.nederlandstopt.nu](http://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 = 20 sigaretten per dag, 20 jaar lang), de resultaten van de test(en) 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 vervolgesprekken 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.

Het 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 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

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. Dat doen we met een passend afscheid tijdens dit feestelijk moment.

Als u in de tijd erna toch weer aandrang voelt, aarzel dan niet om opnieuw een afspraak te maken of ons een mail te sturen ([rookstoppoli@rkz.nl](mailto: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. 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. Dit laatste, zoals u eerder in deze folder heeft kunnen lezen tegen een contante betaling van een borg van €20,-

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.

## **Rookstopcoach:**

Pauline Haasbroek  
Ingrid Sprengers

## **Longarts:**

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



## **Email:**

rookstoppoli@rkz.nl

[www.rkz.nl/rookstoppoli](http://www.rkz.nl/rookstoppoli)  
[www.nederlandstopt.nu](http://www.nederlandstopt.nu)

"Nederland stopt met roken"

Auteurs: Pauline Dekker en Wanda de Kanter  
ISBN : 78 90 72219 32 9

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

De Kanter is na zeven jaar gewerkt te hebben als longspecialist in het Antoni van Leeuwenhoek in Amsterdam weer terug in het Rode Kruis Ziekenhuis. Samen blijven Wanda de Kanter en Pauline Dekker zich inzetten voor de begeleiding van rokers 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.

