

De Rookstoppoli

Longgeneeskunde

Van harte gefeliciteerd!

U hebt de eerste, moeilijke stap gezet om te stoppen met roken. Een verslaving beëindigen is niet eenvoudig. Ontwenningsverschijnselen treden op en de kans op terugval is groot.

Uit onderzoek blijkt dat 70% van de rokers die op eigen kracht stoppen, aan het einde van de tweede week terugvallen in hun oude rookgedrag.

Met begeleiding is deze terugval aanzienlijk minder. Vanaf nu staat u er niet alleen voor: de afdeling Longgeneeskunde biedt u begeleiding in het zogenaamde 'stoptraject'.

De Rookstoppoli

Gedurende een jaar kunt u terecht op de 'Rookstoppoli' voor informatie, advies en begeleiding. Aan deze rookstoppoli zijn een longarts en longverpleegkundigen, oftewel 'rookstopconsulenten' verbonden.

De rookstopconsulent begeleidt u gedurende uw stoptraject en helpt u te stoppen met roken. Bijvoorbeeld door u tijdens de consulten voorlichting te geven over het stopproces, u voor te bereiden op en tips te geven voor moeilijke momenten en u advies te geven over uw (rook)gedrag.

In overleg met de rookstopconsulent kiest u een methode die bij u past, met of zonder hulpmiddelen en medicijnen.

Als dit nodig is, bespreekt de rookstopconsulent uw stoptraject met de longarts.

In principe hebt u steeds contact met dezelfde consulent, maar het kan een keer voorkomen dat u een afspraak met een collega hebt.

Onze doelgroep

De Rookstoppoli is er voor iedereen. Zowel patiënten die roken als rokers die niet onder behandeling zijn bij een specialist van Zuyderland Medisch Centrum kunnen terecht op de Rookstoppoli.

Wat kunt u van ons verwachten?

Wij bieden u:

- uitgebreide voorlichting over nicotineverslaving
- een individuele aanpak met aandacht voor uw specifieke problemen
- gedurende een jaar deskundige ondersteuning door ervaren rookstopconsulenten, onder supervisie van de longarts
- een op maat gemaakt behandelplan, eventueel met ondersteuning van medicijnen
- respect en eerlijkheid.

Wat verwachten wij van u?

Om de kans van slagen zo groot mogelijk te maken verwachten wij van u:

- de intentie om te willen stoppen met roken

- acceptatie dat roken een nicotineverslaving is
- het besef dat afkicken van een verslaving nooit probleemloos gaat
- inzicht dat een gewichtstoename van minimaal 3 kg erbij kan horen
- respect en eerlijkheid.

Individueel stoptraject

Het individuele stoptraject kent de volgende stappen:

1. U maakt een afspraak voor een bezoek aan de rookstoppoli. U ontvangt van ons een vragenlijst. Wij vragen u deze lijst vóór het eerste consult in te vullen en mee te brengen.
2. Als u zich meldt voor het eerste consult krijgt u van de spreekuurassistent een verwijzing om een longfoto te laten maken bij de afdeling Medische Beeldvorming.
3. Daarna hebt u een afspraak met de longarts die onder andere de uitslag van de longfoto met u bespreekt.
4. U gaat vervolgens naar de rookstopconsulent die het verdere verloop van het begeleidingstraject met u bespreekt.
5. Op de eerste dag na de 'stopdatum' neemt de rookstopconsulent telefonisch contact met u op.
6. Twee weken na de stopdatum hebt u een afspraak met de rookstopconsulent
7. Zes weken na de stopdatum vindt de volgende afspraak met de rookstopconsulent plaats
8. Drie maanden na de stopdatum hebt u de:
 - tweede afspraak met de longarts
 - een afspraak met de rookstopconsulent
9. Zes maanden na de stopdatum: telefonische afspraak met de rookstopconsulent
10. Twaalf maanden na de stopdatum: telefonische afspraak met de rookstopconsulent.

De mogelijkheid bestaat om verwezen te worden naar de psycholoog.

Ontwenningverschijnselen

Ontwenningverschijnselen zijn een teken dat het lichaam los komt van de verslaving. Deze verschijnselen zijn onaangenaam, maar ze gaan weer over en zijn het bewijs van een positief proces. Na ongeveer twee tot vier weken bent u van de lichamelijke verslaving af.

De geestelijke ontwenning kan langer duren.

Mogelijke ontwenningverschijnselen zijn:

- prikkelbaarheid, rusteloosheid, wisselende stemmingen, gespannenheid en
- concentratieproblemen;
- hoofdpijn, duizeligheid, licht gevoel in het hoofd, slaapstoornissen (moeilijk inslapen, heftig dromen, licht en onrustig slapen);
- tintelend gevoel in vingers en tenen, beven, koude rillingen;

- maag- en darmstoornissen (bijv. brandend maagzuur en trage stoelgang).

Algemeen

- Kunt u niet komen, belt u dan minimaal 24 uur van tevoren naar het secretariaat van Longgeneeskunde om de afspraak af te zeggen. De bereikbaarheidsgegevens vindt u op de achterzijde van deze folder.

Tot slot

Hebt u naar aanleiding van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met het secretariaat van Longgeneeskunde (zie achterzijde folder).

Geef uw mening!

Deel uw ervaring over Zuyderland Medisch Centrum op www.ZorgkaartNederland.nl, een onafhankelijk kwaliteitsplatform voor de zorg. Op basis van uw ervaring kunnen wij onze zorgverlening verder verbeteren.

Longgeneeskunde

Meldpunt West 06

Informatienummer 088 - 4595317

Maandag van 15.00 tot 16.00 uur

Woensdag en vrijdag van 09.00 tot 10.00 uur

Afsprakennummer 088 - 459 7796

Email: Longverpleegkundigen@zuyderland.nl

Internet

www.zuyderland.nl