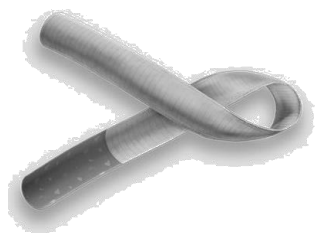




STOPPEN MET ROKEN?

ROOKSTOPKLINIEK



Verantwoordelijke arts
dr. E. Hill
Tabakologe
Tine Verdonckt
Rookstopverpleegkundige
Frank van Welden

vzw Werken Glorieux | az Glorieux
Glorieuxlaan 55, B-9600 Ronse
T 055 23 30 11, F 055 23 30 22
www.azglorieux.be,
info@azglorieux.be

9/01/2019
ALG07_NL

Beste roker, definitief stoppen met roken is een uitdaging. U kunt uw slaagkansen verhogen door professionele begeleiding in te roepen. Het rookstopprogramma van az Glorieux biedt u meer kans op succes op lange termijn.

Een professionele begeleiding is zinvol om de valkuilen te vermijden en de kans op slagen te verhogen zodat het aangeleerd gedrag verdwijnt en de roker leert te leven zonder roken. Onderzoek leert dat intensieve begeleiding de beste weg is om van het roken af te geraken.

In deze folder vindt u meer informatie over onze werking. Hebt u nog vragen, aarzel dan niet ons te contacteren. De rookstopkliniek wenst u veel succes!

ROKEN IS EEN VERSLAVING!

Bij tabaksverslaving is er zowel sprake van een psychische als van een fysische en sociale afhankelijkheid.

Voor de **fysieke afhankelijkheid** is nicotine verantwoordelijk. Nicotine zorgt ervoor dat een simpel trekje aan een sigaret of sigaar reeds na een tiental seconden effect heeft in de hersenen. Men ervaart genot. Omdat nicotine ook snel wordt afgebroken, verdwijnt dat gevoel ook snel. Nicotine in het bloed verloopt dan ook met pieken en dalen. Dit is kenmerkend voor sterk verslavende middelen. Wanneer de roker zijn nicotine moet missen, kan dit onaangenaam zijn en kunnen ontwenningsverschijnselen optreden. Rokers streven er dan ook naar om het nicotinegehalte in hun bloed zo stabiel mogelijk te houden zodat ze zich goed voelen en geen last hebben van die ongemakken.

De **psychische en sociale afhankelijkheid** worden vooral veroorzaakt door de gewoontevorming. Net als bij alcohol en koffie wordt ook uit pure gewoonte naar de sigaret gegrepen. Daarnaast voelen rokers zich vaak verloren zonder sigaret in de hand. Ook het vertoeven in een bepaalde sfeer of situatie geeft aanleiding tot roken. Iemand voelt de psychische behoefte om te roken vanwege genot of om een onbehaaglijk gevoel te verdrijven.

REDENEN OM TE STOPPEN

Er zijn oneindig veel redenen om te stoppen met roken.

- ✓ De risico's op gezondheidsproblemen dalen zodra je stopt met roken.
- ✓ Je voelt je fitter en lekkerder in je vel, vooral 's morgens.
- ✓ Je smaak en reuk verbeteren.
- ✓ Je krijgt meer lucht, je hebt geen last meer van hoestbuien.
- ✓ Je hebt een frisse adem.
- ✓ Je krijgt een gezondere huidskleur en rimpels blijven langer uit.
- ✓ Frissere kleur van vingers en tanden.
- ✓ Frissere geur in huis, bureau, werkplaats of auto.
- ✓ Je krijgt meer zelfvertrouwen.
- ✓ Je geeft het goede voorbeeld aan je kinderen en anderen uit je omgeving.
- ✓ Je hindert je omgeving niet meer.
- ✓ Je nachtrust verbetert.
- ✓ Je portemonnee heeft er baat bij.
- ✓ Je leeft langer en beter!

Stoppen met roken heeft voordelen voor iedereen, ongeacht de leeftijd, ongeacht het aantal jaren dat men rookt. Het is nooit te laat om te stoppen! Om te slagen in je poging is het van belang overtuigd te zijn van de voordelen van een leven zonder tabak...



ROOKSTOPKLINIEK AZ GLORIEUX

Via het rookstopprogramma van het az Glorieux wordt u opgevolgd gedurende ongeveer 6 maanden. Deze individuele, intensieve ontwenningbegeleiding verloopt als volgt:

Tijdens de eerste afspraak evalueren we uw rookstopmotivatie, -gedrag en –geschiedenis. We stellen een rookstopplan op, al dan niet met medicatie. De volgende sessies bespreken we het plan en sturen we bij waar nodig. In de laatste sessies bespreken we de risico's op herval en hoe ons er tegen wapenen.

PRIJS

Inwoners van Wallonië:

Rokers hebben recht op 8 sessies gespreid over 6 maanden, per 2 kalenderjaren. De terugbetaling van een eerste sessie bedraagt €30, voor de 2^{de} t.e.m. 8^{ste} sessie wordt €20 terugbetaald.

Inwoners van Vlaanderen:

Rokers hebben elk jaar recht op een financiële tussenkomst voor 4 uur individuele begeleiding. U krijgt een factuur voor het betalen van de persoonlijke bijdrage (€30/u, of €4/u bij recht op verhoogde tegemoetkoming), het overige bedrag wordt verrekend met de Vlaamse overheid. Als u na die 4u nog begeleiding wenst, kunt u nog bij ons terecht, maar aan een hoger tarief.

WENST U MEER INFORMATIE?

Dr. E. Hill - pneumoloog
Tel. 055/23 36 68

Tine Verdonckt - tabakologe
Tel. 055/23 33 28
Mail: tine.verdonckt@azglorieux.be

Frank Van Welden - rookstopverpleegkundige
Tel. 055/23 32 55
Mail: frank.van.welden@azglorieux.be

WAAR KAN IK NOG TERECHT?

De huisarts

Huisartsen kunnen altijd advies geven over jouw aanpak om met roken te stoppen. .

Stichting tegen kanker (www.tabakstop.be)

Op initiatief van de Stichting tegen Kanker is er een telefonische rookstoplijn en website beschikbaar in ons land, de "Tabak Stop Lijn". Zowel rokers als niet-rokers kunnen op het nummer 0800/11100 informatie en advies krijgen over stoppen met roken.

De Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding (VRGT) (www.vrgt.be)

De VRGT besteedt heel wat aandacht aan tabakspreventie. Op haar website vind je een zoekfunctie naar erkende tabakologen in Vlaanderen en Brussel en heel wat praktische informatie en nuttige links.

Kom op tegen Kanker (www.allesoverkanker.be/hoestop-ik-met-roken)

Kom op tegen Kanker biedt eveneens heel wat informatie aan op haar site over de rookstopproblematiek.

www.vlaanderenstoptmetroken.be

Dit is een site van Vlaams Instituut Gezond Leven waar zowel professionelen als rokers, als jongeren en ouders van jongeren, hulp, info en advies krijgen over (stoppen met) roken.