PATIËNTEN INFORMATIE

Polikliniek

Stoppen met roken

MAASSTAD ZIEKENHUIS
een santeon ziekenhuis

Wie eenmaal is begonnen met roken, komt daar moeilijk van af. Er is een haast onbedwingbare behoefte om te roken en er treden ontwenningsverschijnselen op bij het gemis van een sigaret. Denk maar aan slecht slapen, hoofdpijn en prikkelbaarheid.
Stoppen met roken is niet eenvoudig. Voorbereiding, doorzettingsvermogen en motivatie zijn belangrijk. Begeleiding bij het stoppen met roken maakt de slagingskans veel groter.

In het Maasstad Ziekenhuis bestaat de mogelijkheid om onder deskundige begeleiding te stoppen met roken.

Stopplan

De verpleegkundige biedt u de meest optimale persoonlijke ondersteuning bij het stoppen met roken. Rokers die gemotiveerd zijn om te stoppen, hebben vaak een zetje nodig. Dat 'zetje' is sterk individueel bepaald.

Daarom brengen we samen met u uw persoonlijke situatie in kaart. We kijken naar uw huidige rookgedrag, uw voordelen om te stoppen met roken en waar u tegenop ziet bij het stoppen. U kunt zich laten verwijzen door uw huisarts of specialist.

Wanneer u zich heeft aangemeld worden er afspraken met u gemaakt voor een hart/longfoto (X-thorax), een longfunctieonderzoek, een afspraak bij de longarts en als laatste bij de longverpleegkundige (stop roken coach). Om u verder te ondersteunen krijgt u inzicht over de beschikbare hulpmiddelen waar u gebruik van wilt maken. Om u verder te ondersteunen krijgt u vervolgafspraken. Kortom, er wordt samen met u een persoonlijk stopplan gemaakt.

De eerste afspraak

Deze afspraak duurt ongeveer 60 minuten. Tijdens deze afspraak krijgt u alle benodigde informatie. Samen met u kan er gekozen worden voor een hulpmiddel en in overleg met u wordt de stopdatum vastgesteld. U kunt alle vragen stellen die u heeft. Maak zo nodig thuis een lijstje. Tijdens deze afspraak wordt met u gekeken naar de valkuilen en hoe u daar het beste mee om kan gaan en zo mogelijk kunt vermijden.

Vervolgafspraak

Deze afspraak duurt 15 minuten. Hier wordt er besproken hoe het gaat. Wat vindt u moeilijk en hoe kunt u daar in de toekomst mee omgaan. Ook wanneer u gerookt heeft, geef niet op! Er wordt dan gekeken hoe we dit de volgende keer kunnen voorkomen. Naast de gewone vervolgafspraken is het ook mogelijk om telefonisch contact te hebben, dit is in overleg met u.

Hoe verder?

De begeleiding duurt een jaar. Na dit jaar kunt u zeggen dat u een ex-roker bent en dat de missie geslaagd is. De vervolgafspraken worden gemaakt naar behoefte. De tussenliggende periodes worden steeds langer.

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية، إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11
E: info@maasstadziekenhuis.nl
I: www.maasstadziekenhuis.nl
I: www.maasenik.nl (kinderwebsite)

02210-NL, 6 juli 2018