

Patientenbegeleiding



Je bent een (s)topper!

Alles wat je moet weten over
rookstopbegeleiding

01

Rookstopmythes

“Ik probeerde al eerder te stoppen met roken. Het lukt me niet.”

Een gemiddelde roker heeft meerdere rookstop pogingen nodig alvorens definitief te stoppen. Hoe vaker je een ernstige stoppoging onderneemt, hoe groter de slaagkansen.

“Roken helpt mij om te ontspannen.”

Roken zorgt voor een verhoging van de hartfrequentie, wat maakt dat de innerlijke spanning dus eigenlijk verhoogt.

“Nicotinevervangers kosten meer dan sigaretten.”

Nicotinevervangers zijn niet goedkoop, maar hebben als doel om stapsgewijs te verminderen. Op korte termijn zijn er dus kosten, maar op lange termijn is het net een besparing.



Onmiddellijke voordelen

- Normalisering van de bloeddruk, huidtemperatuur en polsslag.
- Normalisering van de zuurstofspiegel in het bloed.
- Na 48 uur is alle nicotine uit het lichaam.

Voordelen na enkele weken

- Vermindering van hoesten en fluimen.
- De ademhaling gaat gemakkelijker.
- De smaak- en reukzin verbeteren.

Voordelen na 1 jaar

- Verbetering van de longfunctie.
- Vermindering van het risico op een hartaanval.

Voordelen na 5 jaar

- Het risico op mond-, slokdarm- en blaaskanker is met de helft verminderd.
- Het risico op een beroerte is gelijk aan het risico van een niet-roker.

03 Rookstopbegeleiding

Tijdens een eerste intakegesprek stel je samen met de tabakoloog een rookprofiel op. Op basis hiervan stippelen we je verdere begeleiding uit, aangepast aan je eigen tempo en je eigen noden.

Er kan, in overleg met een arts, ook gebruik gemaakt worden van medicamenteuze ondersteuning om zo de mogelijke ontwenningverschijnselen deels op te vangen.

Tijdens de begeleiding heeft de tabakoloog, naast het lichamelijke aspect, ook aandacht voor het gedragsmatige aspect dat komt kijken bij de rookstop. De tabakoloog volgt je gedurende enkele maanden verder op.

04 Kostprijs

Sinds januari 2017 hebben alle Vlaamse deelnemers recht op een terugbetaling van maximaal 4 uur individuele rookstopbegeleiding per jaar.

Het remgeld bedraagt 7,5 euro per kwartier voor patiënten zonder verhoogde tegemoetkoming en 1 euro per kwartier voor patiënten met verhoogde tegemoetkoming.

Afspraak maken

Je kan een afspraak maken met onze tabakoloog door een e-mail te sturen naar jolien.leonard@stzh.be.

De tabakoloog is telefonisch bereikbaar op **011 69 93 24** van maandag tot en met donderdag.

Waar?

Sint-Trudo Ziekenhuis
Diestersteenweg 100
3800 Sint-Truiden

Parking

Je kan parkeren op de bezoekersparking van het ziekenhuis.



Vragen?

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met onze tabakoloog:

Jolien Leonard
tel.: 011 69 93 24



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

www.sint-trudo.be

Volg ons op   