

Stoppen met Roken Poli

U overweegt te stoppen met roken en daarbij hulp in te schakelen. In deze folder kunt u lezen hoe verpleegkundige begeleiding op de Stoppen met Roken Poli u kan helpen definitief van het roken af te komen.

Waarom is stoppen moeilijk?

Dat er een relatie is tussen roken en het ontstaan van kanker is al langere tijd duidelijk. Het is daarom voor iedereen van belang om te stoppen met roken. Dat is echter gemakkelijker gezegd dan gedaan. Roken leidt veelal tot een hardnekkige nicotineverslaving. Volgens deskundigen is de verslavende kracht van het roken even sterk of zelfs sterker dan die van alcohol of cocaïne.

Stoppen leidt tot nicotineonthouding. Dat zet een ontwenningproces in werking, waarbij lichaam en geest om nicotine 'vragen'. Deze verslavingscirkel kan worden doorbroken. Om de kans van slagen zo groot mogelijk te maken is een gespecialiseerd begeleidingstraject essentieel.

De Stoppen met Roken Poli

Het doel van de Stoppen met Roken Poli is om u gedurende één jaar individueel te motiveren, te adviseren en te begeleiden bij het stoppen met roken. De nadruk ligt op gewoonteverandering.

Daarnaast geven wij u advies over eventuele hulpmiddelen en benutten we uw eventuele vroegere stopervaringen.

Rookstop-begeleiding is onderdeel van het basispakket en wordt in principe vergoed door uw zorgverzekeraar.

Voor wie?

De Stoppen met Roken Poli is bedoeld voor patiënten die behandeld worden of behandeld zijn in het Antoni van Leeuwenhoek of om een andere reden de polikliniek in dit ziekenhuis bezoeken.

Hoe gaat stoppen?

Op de Stoppen met Roken Poli leert u leven zonder tabak:

- met intensieve, deskundige, verpleegkundige begeleiding van één jaar;
- met een positieve, niet moraliserende instelling.

Patiënteninformatie

Het traject

Als u een afspraak maakt voor de Stoppen met Roken Poli, krijgt u van de poli-assistent een vragenlijst mee of thuis toe gestuurd. Indien u gebruik maakt van het patiëntenportaal MijnAVL wordt de vragenlijst hierop geplaatst. Wij verzoeken u deze vragenlijst voor de eerste afspraak in te vullen.

Tijdens een eerste gesprek van 45 minuten vindt de intake plaats, eventueel kan dit ook telefonisch. De frequentie van de gesprekken hangt af van uw persoonlijke situatie. Deze vervolggesprekken kunnen telefonisch op afgesproken tijd of poliklinisch plaatsvinden en worden zoveel mogelijk gekoppeld aan andere bezoeken.

In de vervolggesprekken bespreken we ervaringen en geven we advies.

Afspraak

De Stoppen met Roken Poli is geopend op maandag, woensdag en vrijdag van 9.00 tot 16.30 uur en is te bereiken via het algemene telefoonnummer van het Antoni van Leeuwenhoek 020 512 9111.

U kan ook mailen naar smr@nki.nl.

Op overige dagen kunt u een afspraak maken via het Afsprakenbureau, ook te bereiken via het algemene telefoonnummer van het ziekenhuis 020 512 9111.

Meer informatie

Meer informatie over stoppen met roken kunt u vinden:

Folder 'Kanker en roken' van het Antoni van Leeuwenhoek (verkrijgbaar in het Voorlichtingscentrum)

www.nederlandstopt.nu

www.rokeninfo.nl

www.kwf.nl