

Voordelen stoppen met roken:

Na 20 minuten:

- Bloeddruk en hartslag normaliseren
- Doorbloeding verbetert

Na 8 uur:

- Zuurstofconcentratie in bloed stijgt
- Kans op hartaanval daalt

Na 24 uur:

- Koolmonoxide van roken is weg uit longen
- Longen beginnen met opruimen van o.a. teer, slijm etc.
- U gaat lekkerder ruiken

Na 48 uur

- Nicotine is uit lichaam
- Reuk en smaak kunnen verbeteren
- Huid gaat er beter uitzien

Na 72 uur:

- Energieniveau kan stijgen
- Ademhaling kan makkelijker worden

Na 3 – 9 maanden:

- Ademhalingsproblemen, hoesten, kortademigheid en piepen verminderen
- U bespaart geld

Waarom naar de Stoppen met Roken Poli?

Stoppen met roken is niet makkelijk. Doordat er sprake is van een verslaving, bestaat er een haast onbedwingbare behoefte om te roken en kunnen ontwenningssverschijnselen optreden bij het gemis van rookwaar.

Onderzoek toont aan dat de slagingskans om te stoppen met roken groter is als u gebruik maakt van deskundige begeleiding en evt. hulpmiddelen.

De Stoppen met Roken Poli biedt u de mogelijkheid om onder deskundige begeleiding te stoppen met roken. Het begeleidingsteam bestaat naast een longarts uit een aantal speciaal opgeleide verpleegkundigen die zijn ingeschreven in het Kwaliteitsregister Stoppen met Roken.

De Stoppen met Roken Poli werkt volgens de CBO-richtlijn "Behandeling Tabaksverslaving" en de "Zorgmodule stoppen met roken".

Waarom mislukken zoveel stoppogingen?

Nicotine is een ernstig verslavende stof.

Als u stopt met roken geven zowel lichaam als geest afkicksignalen.

Mogelijke ontwenningssverschijnselen zijn: irritatie en agressie, depressieve gevoelens, verhoogde eetlust, trillen, zweetaanvallen, slecht slapen en concentratieverlies.

Deze verschijnselen zijn gelukkig van tijdelijke aard.

Wat kunt u van ons verwachten?

- een individuele benadering met aandacht voor uw specifieke situatie;
- een gespecialiseerde verpleegkundige, onder supervisie van een longarts,
- begeleiding gedurende 6 – 12 maanden;
- een op maat gemaakt behandelplan, eventueel met
- ondersteuning van hulpmiddelen (nicotine vervangers en / of medicijnen)

Mogelijke begeleidingsvormen:

- individuele begeleiding
- groepsbegeleiding (evt.)
- individuele begeleiding in combinatie met telefonische begeleiding

Alleen of samen

Indien u besluit om samen met iemand anders te willen gaan stoppen, en u beiden hierbij begeleiding van de Stoppen met Roken Poli wilt, dan is het belangrijk dit aan te geven. De intake door de longarts zal voor beiden individueel zijn, maar de eerste afspraak bij de verpleegkundige kan indien gewenst samen gepland worden.

Vergoeding

Wanneer u verwezen bent voor een Stoppen met roken traject binnen MST valt dit onder medisch specialistische zorg. Deze zorg valt onder de basisverzekering. Dit betekent dat zowel de begeleiding als de eventuele hulpmiddelen worden vergoed.

Wij sturen de factuur naar uw zorgverzekeraar. De zorgverzekeraar gaat echter wel eerst het wettelijk bepaalde eigen risico met u verrekenen. Voor vragen over uw eigen risico verwijzen wij u naar uw zorgverzekeraar. Alleen zij hebben het totaal overzicht van de door u afgenomen zorg.

Begeleidingstraject

Tijdens de intake stelt de longarts/verpleegkundig specialist vragen over uw gezondheid en uw rookgedrag. De longarts/verpleegkundig specialist zal u in de meeste gevallen verwijzen naar de Stoppen met Roken Poli.

Het secretariaat Longgeneeskunde maakt de afspraak op de Stoppen met Roken Poli voor u.

Afspraak op de Stoppen met Roken Poli

Tijdens deze afspraak bespreekt de verpleegkundige onder andere uw rookgedrag, uw stopmotivatie en eventuele eerdere stoppogingen met u. Ook worden eventuele hulpmiddelen besproken. Vervolgens maakt u samen met de verpleegkundige een plan van aanpak. Belangrijk hierbij is het besef dat stoppen met roken een proces is. Een proces waarin u stapsgewijs begeleid wordt naar een rookvrij leven.

Aanmelden

Voor aanmelding voor de Stoppen met Roken Poli heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts of specialist.

Belangrijke telefoonnummers / contactgegevens

■ Polikliniek Longgeneeskunde Enschede, route B23, telefoon (053) 4 87 26 10;

■ Polikliniek Longgeneeskunde Oldenzaal, route 107, telefoon (053) 4 87 26 10.

Wij zijn bereikbaar op werkdagen tussen **08.30 en 17.00 uur**.

Aanvullende informatie

Meer informatie over ons vindt u op de website van het Medisch Spectrum Twente:

www.mst.nl/stoppenmetroken.



Medisch spectrum Twente
een Santeon ziekenhuis

► **Stoppen met roken poli**

Algemene informatie

Medisch Spectrum Twente

Koningsplein 1
7512 KZ Enschede