

STOPPEN MET ROKEN

Ik kan . . . volhouden

Hoe goed ook de voornemens, stoppen met roken is en blijft een proces van vallen en opstaan. Een misstap valt niet uit te sluiten en kan gemakkelijk leiden tot uitspraken als:

- "Ik ben niet in staat om te stoppen..."
- "Rookstopbegeleiding helpt niet bij mij ! ..."

FALEN is echter NIET het vallen, maar WEL ... het BLIJVEN LIGGEN.

Probeer het gewoon opnieuw!

Hervalpreventie op maat. Binnen de begeleiding anticiperen we op mogelijk herval en leren we u zelfdiscipline om niet opnieuw naar de sigaret te grijpen.

Wie staat in voor de begeleiding?

Marina Mallefroy, psycholoog en tabakoloog⁽¹⁾, verbonden aan het multidisciplinair hartrevalidatieteam van het CHVZ - UZ Brussel.

Praktische informatie

- u kan als hartpatiënt rechtstreeks op de raadpleging terecht of u wordt verwezen door een geneesheer
- de raadplegingen zijn op afspraak en gaan door in de polikliniek niveau + 1, zone C, lokaal 3 (wachtzaal C41), van maandag tot donderdag, tijdens de kantooruren.

Afspraak voor de consultatie rookstop

- op het nummer **02 477 60 09**
- Aan de afsprakenbalie van het Centrum Hart- en Vaatziekten, UZ Brussel, L.T. Paviljoen +1

Hoeveel kost een consultatie?

Stoppen met roken is sowieso voordeliger dan doorgaan met roken.

Sinds 1 oktober 2009 wordt professionele hulp bij het stoppen met roken gedeeltelijk terugbetaald door het RIZIV, op voorwaarde dat de raadpleging wordt uitgevoerd door een arts of erkend tabakoloog⁽¹⁾.

Voorziene terugbetaling van €30 voor de 1ste raadpleging en €20 voor 7 opvolgraadplegingen, met een maximum van 8 sessies binnen 2 kalenderjaren.

Deze folder is indicatief en geeft enkel informatie van algemene aard. Niet alle mogelijke technieken, toepassingen, risico's zijn er in opgenomen. Volledige informatie, aangepast aan de situatie van elke patiënt afzonderlijk, wordt door de arts verstrekt. Volledige of gedeeltelijke overname van de tekst is uitsluitend toegestaan na voorafgaande toestemming van de verantwoordelijke uitgever.

Universitair Ziekenhuis Brussel – CVHZ
Laarbeeklaan 101
1090 Brussel
tel: 02 477 41 11
www.uzbrussel.be - info@uzbrussel.be

Editie: juni 2012
Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. G. Van Camp

⁽¹⁾ erkend door de VRGT (Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculose bestrijding)



INFORMATIE voor de patiënt

STOPPEN MET ROKEN

“ Ik MOET...
ik WIL én
ik KAN ”

*Individuele begeleiding op maat
door een erkend tabakoloog*



 Centrum voor
Hart- en Vaatziekten

 Universitair Ziekenhuis Brussel

STOPPEN MET ROKEN

Ik moet . . .

U **MOET** stoppen van uw dokter, maar ...
WIL u ook effectief stoppen en volhouden ?

Herken uzelf in onderstaande uitspraken over bereidheid tot verandering⁽¹⁾

"Roken is mijn keuze"
zegt **de hevige voorstander**

"Ja ja ooit stop ik ... maar nu nog niet"
zegt **de twijfelaar**

"Nog één pakje, nog één farde ..."
zegt **de voorbereider**

"Ik voel me geweldig zonder"
zegt **de stopper**

"Sigaretten stinken"
zegt **de volhouder**

"Eéntje kan geen kwaad"
zegt **de hervaller**

Wie echt overtuigd is om **NU** te stoppen, heeft een eerste belangrijke stap gezet.

⁽¹⁾ (Prochaska Et Diclemente "Stages of Change Framework" 1983)

STOPPEN MET ROKEN

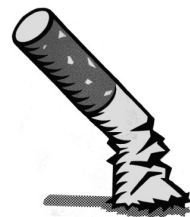
Ik wil . . .

ik **WIL** succesvol stoppen met roken

Over welke kwaliteiten⁽¹⁾ moet ik beschikken?

- **Motivatie**
Het verlangen en de intentie om te stoppen komt enkel en alleen van uzélf, want U bent bezorgd over uw eigen gezondheid. U vindt de kostprijs té hoog. U wilt niet langer behoren tot de groep rokers, enz...
- **Stimulerende prikkels**
Uw persoonlijke hartkwaal, of het inzicht in eigen gezondheidsrisico's zijn een aanmoediging.
- **Wilskracht**
Vastberadenheid en zelfdiscipline helpen u zelfcontrole te houden.
- **Vaardigheden**
Praktische technieken zoals het voorbereiden en plannen van het stoppen, en het omgaan met de rook"goesting".

⁽¹⁾ gedrag (Vlaams instituut voor Gezondheidspromotie—review 2005)



STOPPEN MET ROKEN

Ik kan . . .

U staat er niet alleen voor: u kan zich **OP MAAT** laten begeleiden door de tabakoloog.

Individuele begeleiding door een tabakoloog verhoogt de slaagkans met 60%.

Samen met de tabakoloog bekijkt u hoe uw rookgedrag in elkaar zit en hoe u dit rookgedrag het beste kan afleren.

Daarbij krijgt u informatie over rookstop(genees)middelen, gedragstechnieken, persoonlijk advies en begeleiding bij het voorbereiden, het stoppen met roken, en het volhouden om niet meer te roken.

In totaal voorzien we **8 raadplegingen** van max. 50 minuten, gespreid over een periode van **3 maanden**.

Na 6 maanden en een laatste keer na **12 maanden** contacteren we u telefonisch om het volhouden te ondersteunen of eventueel hervat bij te sturen.

Effect van gecombineerde behandelingen (gedragsstrategieën en rookstop(genees)middelen) varieert van 5 tot 71% (Vlaams instituut voor Gezondheidspromotie—review 2005)