

Stoppen met roken

Deze folder geeft u informatie over stoppen met roken. Het is goed u te realiseren dat de situatie voor u anders kan zijn dan beschreven.

Bij Adrz juichen we stoppen met roken toe. Want stoppen met roken levert u veel gezondheidswinst op. Denk aan makkelijker kunnen ademen en bewegen, meer energie hebben en een betere doorbloeding van het lichaam. Hieronder leest u meer over alle voordelen, uitdagingen en mogelijkheden die we in Adrz bieden.

Hulp bij stoppen met roken

Stoppen met roken is niet gemakkelijk. Dat realiseren we ons. Toch is het met de juiste hulpmiddelen wel mogelijk. Er zijn verschillende mogelijkheden die u kunnen helpen bij het minder roken of stoppen:

- Vraag hulp aan uw huisarts. Die kan u doorverwijzen naar verschillende instanties.
- Verschillende zorgverzekeraars vergoeden hulp bij het stoppen met roken. Kijk voor de voorwaarden en de vergoeding eens op uw polis.

Let wel op: een vergoeding is alleen mogelijk in combinatie met begeleiding door een coach uit het Kwaliteitsregister Stoppen Met Roken (SMR).

- SineFuma biedt programma's om te stoppen met roken. Kijk voor meer informatie op Sinefuma.com.
- Het programma Rookvrij! Ook jij? biedt groepscursussen om te helpen stoppen met roken. Op Rookvrijookjij.nl vind u meer informatie.

Bent u door uw huisarts of specialist doorverwezen naar Adrz om te stoppen met roken? Lees dan onder het kopje 'Adrz Rookstoppoli' verder over de mogelijkheden.

Voordelen stoppen met roken

Stoppen met roken voor een geplande operatie vermindert de kans op wondinfecties en zorgt voor sneller herstel. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat de longfunctie minder snel achteruit gaat als u stopt met roken. Maar voor mensen zonder gezondheidsproblemen loont stoppen met roken ook. De kans op



onder andere een hartaanval en longkanker daalt sterk.

Als u stopt met roken, gebeurt het volgende in uw lichaam:

- 20 minuten: de bloeddruk en polsslag worden weer normaal.
- 8 uur: de nicotine- en koolmonoxideconcentratie in het bloed zijn gehalveerd. Het zuurstofniveau wordt weer normaal.
- 24 uur: er is geen koolmonoxide meer aanwezig in het lichaam. De longen beginnen slijm en ander rookafval uit te stoten.
- 48 uur: er is geen nicotine meer aanwezig in het lichaam. Het smaak- en reukvermogen verbeteren sterk.
- 72 uur: ademen gaat makkelijker.
- 2 tot 12 weken: de bloedcirculatie verbetert.
- 3 tot 9 maanden: hoesten, piepende ademhaling en ademhalingsproblemen verbeteren, omdat de longfunctie met tien procent toeneemt.
- 5 jaar: het risico op een hartaanval daalt met ongeveer de helft.
- 10 jaar: het risico op longkanker daalt tot de helft. Het risico van een hartaanval daalt tot hetzelfde niveau als van iemand die nooit heeft gerookt.

Adrz Rookstoppoli

De Rookstoppoli is onderdeel van de polikliniek Longgeneeskunde. De Rookstoppoli heeft een begeleidingstraject om u een extra steun in de rug te geven bij het stoppen met roken. Als u begeleid wilt worden door de Rookstoppoli, heeft u een verwijzing van uw specialist of huisarts nodig. Een afspraak kunt u maken via de Longpoli (zie het kopje 'contactgegevens').

Spreekuur Rookstoppoli

- Op het spreekuur is een longverpleegkundige aanwezig die u adviezen geeft over hoe te stoppen met roken.
- Het spreekuur is individueel.
- De eerste afspraak duurt 45 minuten, de tweede afspraak 30 minuten.
- U krijgt uitgebreide voorlichting over nicotineverslaving, hoe werkt het en wat moet u weten.
- De poli werkt met een individuele aanpak met aandacht voor specifieke problemen rond een nicotineverslaving.
- U krijgt 12 maanden deskundige ondersteuning van de longverpleegkundige (telefonisch of per e-mail).
- U krijgt een persoonlijk behandelplan met eventuele ondersteuning van nicotinevervangers of medicatie, voorgeschreven tijdens het tweede gesprek.

Begeleiding en vergoeding medicijnen

Wij maken u erop attent dat uw zorgverzekeraar in ieder geval eerst het eigen risico verrekent, voordat u aanspraak kunt maken op een eventuele vergoeding. Er wordt maximaal 1 begeleidingstraject per jaar vergoed.

Contactgegevens

Heeft u vragen over de mogelijkheden bij Adrz? Stuur dan een e-mail naar de poli Longgeneeskunde via longgeneeskundepoli.vpk@adrz.nl of bel 088 125 00 00 en vraag naar de poli Longgeneeskunde. Heeft u naar aanleiding van deze folder andere vragen? Neem dan contact op via telefoonnummer 088 125 00 00.