

Stoppen met roken... iets voor u?

Rook-Stop-Poli ®

Stoppen is moeilijk

Wie eenmaal begonnen is met roken, komt daar meestal moeilijk vanaf. De behoefte om te roken is vaak onbedwingbaar. Vaak treden ontwenningverschijnselen op bij het gemis van een sigaret; denk maar aan slecht slapen, hoofdpijn, prikkelbaarheid.

Dit zijn enkele redenen waarom maar weinig mensen zonder hulp van hun verslaving afkomen. U krijgt nu de mogelijkheid om onder deskundige begeleiding te stoppen met roken.

Hulp bij stoppen

Om te kunnen stoppen met roken is het in de eerste plaats van belang dat u zelf gemotiveerd bent om te stoppen. En zelfs gemotiveerde stoppers hebben vaak een 'zetje' nodig om daadwerkelijk te stoppen.

Welk 'zetje' nodig is, is voor iedereen anders.

Daarom kunt u nu hulp krijgen bij het stoppen met roken in de vorm van individuele begeleiding. Deze begeleiding wordt geboden door de longverpleegkundige van 't Lange Land Ziekenhuis.

Hoe verloopt de hulp

De hulp bij het stoppen met roken wordt geboden in de vorm van begeleidingsgesprekken. Tijdens uw eerste afspraak op de Rook-Stop-Poli, die ongeveer een half uur duurt, vindt het intakegesprek plaats. U maakt samen met de begeleider uw persoonlijke stopplan. Hierbij wordt er gekeken naar uw huidige rookgedrag, welke voordelen er voor u kleven aan het stoppen met roken en waartegen u mogelijk opziet als u stopt.

U krijgt informatie over de verschillende vormen van ondersteuning die er zijn en over de hulpmiddelen die u kunt gebruiken. De begeleider bespreekt met u welke ondersteuning of hulpmiddelen het beste bij u passen. Voor sommige medicijnen is een recept van de huisarts nodig. Hij of zij beoordeelt of u de medicatie mag gebruiken.

Vervolgens stelt u samen een stopdatum vast en wordt er een tweede afspraak gemaakt in de week nadat u gestopt bent met roken. De vervolgspraken duren ongeveer tien minuten.

Tijdens het tweede bezoek bespreekt u met de begeleider uw ervaringen van de afgelopen tijd. Er wordt gevraagd wat uw goede en wat uw moeilijke momenten waren. Als u hulpmiddelen gebruikt wordt gekeken naar het effect ervan en eventueel worden ze aangepast. Als het u nog niet gelukt is om helemaal te stoppen, wordt gekeken waarom dit zo is en hoe u anders met de situatie kunt omgaan.

Bij de volgende bezoeken aan de Rook-Stop-Poli vraagt de begeleider hoe het met u gaat nadat u bent gestopt met roken. Uw positieve ervaringen, maar ook de eventuele moeite die het u kost om vol te houden zijn bij deze gesprekken heel belangrijk. U bespreekt op welke (andere) manier uw poging ondersteund kan worden.

Soms ook vinden de vervolgsprekken plaats in de vorm van telefonische ondersteuning. U bepaalt zelf in overleg met de begeleider hoe en hoe vaak de vervolgsprekken plaatsvinden.

Deelname

De begeleiding is gratis. Iedereen uit Zoetermeer en omstreken die hulp wil bij het stoppen met roken is welkom. Een verwijzing van de arts is niet nodig.

Aanmelden

U kunt een afspraak maken voor de Rook-Stop-Poli op de poli longziekten van 't Lange Land Ziekenhuis of telefonisch via 079 - 346.28.83 en vragen naar de poli longziekten. De Rook-Stop-Poli ® zelf bevindt zich op polikliniek 3, kamer longverpleegkundige en vindt iedere woensdagochtend plaats. Voor bewoners uit Zoetermeer en de 3-B Hoek is het ook mogelijk zich op te geven voor het stoppen met roken spreekuur van de Vierstroomzorgring op maandagmiddag aan het Croesinckplein 24-26 (wijk Palenstein) te Zoetermeer. Ook hieraan zijn geen kosten verbonden. Aanmelden en informatie via de Zorglijn, telefoon 079 - 371.94.94.

Afzeggen

Bij niet tijdig annuleren (uiterlijk 24 uur van tevoren) zal het wettelijke toegestane bedrag (€ 40,00 prijspeil 2006) in rekening worden gebracht. Bij tijdig afbellen kan dan een andere patiënt in uw plaats worden geholpen. Afzeggen voor het woensdagspreekuur kan via tel. 079 - 346.28.83, afzeggen voor het maandagspreekuur kan via 079-3719494.

Tot slot

Wij stellen uw mening op prijs. Heeft u opmerkingen of suggesties over deze folder of over uw behandeling, laat dit ons dan weten. Het patiëntenservicebureau is geopend van maandag tot en met vrijdag van 08.30 -15.00 uur en bevindt zich op de begane grond, naast het afsprakenbureau. Ook is het patiëntenservicebureau telefonisch te bereiken op telefoonnummer: 079 - 346.26.24. Tevens is het mogelijk de medewerkers via de e-mail te benaderen op emailadres:patiëntenservicebureau@llz.nl