

# Polikliniek 'Stoppen met roken'



catharina  
ziekenhuis



Patiëntenvoorlichting: [patienten.voorlichting@catharinaziekenhuis.nl](mailto:patienten.voorlichting@catharinaziekenhuis.nl)

LON012 / Polikliniek 'Stoppen met roken' / 15-11-2019

# Polikliniek 'Stoppen met roken'

**Als je aan rokers vraagt of ze willen stoppen met roken, dan antwoordt één op de drie hier 'ja' op. Reden hiervoor is vaak de gezondheid, klachten uit de omgeving of het besparen van geld. De meeste rokers proberen te stoppen zonder hulp of hulpmiddelen. Uit onderzoek weten we dat de kans erg klein is dat het stoppen op deze 'cold turkey'-manier ook echt lukt.**

## Stopmethoden

Er zijn meerdere manieren om het stoppen met roken makkelijker te maken of u hierbij te helpen. U kunt denken aan:

- Zelf stoppen:  
Bijvoorbeeld door het lezen van boeken of het volgen van zelfzorgprogramma's op internet.
- Met begeleiding:  
Dit kan via de huisarts, GGD, in groepstrainingen of via een landelijk aangeboden begeleidingsprogramma. Mogelijk gebeurt dit op verwijzing van uw arts.
- Met gebruik van medicijnen:  
Er bestaan zelfzorgmiddelen zoals nicotinevervangers. Ook zijn er medicijnen die u alleen krijgt met een recept van uw arts.  
Let op: Deze medicijnen worden door zorgverzekeraars alleen vergoed in combinatie met begeleiding.

Daarnaast bestaan er stopmethoden waarvan nog onvoldoende onderzocht is of en hoe goed ze werken. Voor de volgende methoden is nog niet bewezen dat ze effectief zijn:

- Softlasertherapie
- Acupunctuur
- De methode van Allen Carr

Voor alle methoden geldt dat uw persoonlijke motivatie bepaalt of u gaat stoppen met roken en hoe succesvol dit gaat.

## **Hoe graag wilt u stoppen met roken?**

De groepstraining die u krijgt is een wetenschappelijk bewezen methode. Hiervoor is een samenwerking aangegaan met SineFuma, dat ook het programma 'Rookvrij! Ook jij?' aanbiedt. Deze training wordt in het ziekenhuis door de longverpleegkundige gegeven die hiervoor gecertificeerd is.

## **Informatiebijeenkomst**

Voorafgaand aan de training is er een algemene informatiebijeenkomst. Deze wordt gehouden in het auditorium van het Catharina Ziekenhuis. Tijdens deze bijeenkomst krijgt u uitleg over roken en het stoppen met roken en worden onderwerpen als motivatie, verslaving, gedrag en hulpmiddelen besproken. Daarnaast krijgt u uitleg over de inhoud van de training. U kunt iemand meenemen naar de informatiebijeenkomst als u dat prettig vindt. De informatiebijeenkomst is kosteloos.

Na de informatiebijeenkomst beslist u of u wilt deelnemen aan de training. U krijgt een inschrijfformulier en een folder mee die u thuis kunt doorlezen. Op het formulier kunt u aangeven of u de voorkeur geeft aan individuele begeleiding (alleen mogelijk voor longpatiënten uit het Catharina Ziekenhuis) of begeleiding in groepsverband. Wij geven sterk de voorkeur aan begeleiding in groepsverband. Het leren van elkaar en het delen van ervaringen, vergroot uw kans op het succesvol stoppen met roken.

## **Waaruit bestaat de training**

- Er zijn 7 wekelijkse bijeenkomsten van 1 1/2 uur.
- Tussen de 8 tot 16 deelnemers.
- Tijdens de derde bijeenkomst stopt iedereen met roken.
- Hulpmiddelen worden sterk aangeraden en besproken.
- Vast onderdeel is de meting van koolmonoxide in de uitademingslucht waardoor de methode en uw succes gemeten kan worden.

## **Plaats, tijd en kosten**

De training 'stoppen met roken' vindt plaats in het Catharina Ziekenhuis. Stoppen met roken kost tijd en energie. Wij proberen zoveel mogelijk rekening te houden met u door de training op verschillende dagen aan te bieden. Op de informatiebijeenkomst krijgt u meer informatie over de startdatum van de trainingen.

Wilt u weten of deze training wordt vergoed door uw zorgverzekeraar? Neem dan contact op met u zorgverzekeraar.

## **Aanmelden**

Deelname aan de Rookvrij! Ook jij? training in het Catharina Ziekenhuis is er vooral voor patiënten met verwijzing van huisarts of medisch specialist. Uw huisarts ontvangt van SineFuma aan het einde van de training een terugkoppeling.

## **Vragen**

Voor meer informatie bent u van harte welkom op een van de informatiebijeenkomsten die maandelijks worden gehouden. Meer informatie over SineFuma vindt u op [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl).

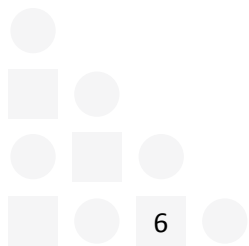
## **Contactgegevens**

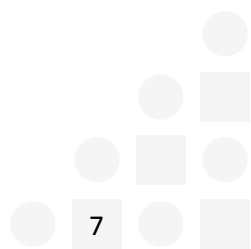
Catharina Ziekenhuis  
040 - 239 91 11  
[www.catharinaziekenhuis.nl](http://www.catharinaziekenhuis.nl)

Spoedeisende Hulp  
040 - 239 96 00

Polikliniek Longgeneeskunde  
040 - 239 56 00

Routenummer(s) en overige informatie over de afdeling Longgeneeskunde kunt u terugvinden op [www.catharinaziekenhuis.nl/longgeneeskunde](http://www.catharinaziekenhuis.nl/longgeneeskunde)







Altijd als eerste op de hoogte?

Meld u dan aan voor onze nieuwsbrief:

**[www.catharinaziekenhuis.nl/nieuwsbrief](http://www.catharinaziekenhuis.nl/nieuwsbrief)**

Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven  
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven