

Patiënteninformatie

# Rookstopbegeleiding

# Stoppen met roken? Een goede beslissing!

Beu om verslaafd te zijn aan nicotine? Zin om opnieuw de touwtjes in handen te nemen? Hulp nodig?

Heel wat mensen proberen van hun rookverslaving af te raken zonder hulp of steun. Hierdoor riskeren deze pogingen te mislukken. Een begeleiding op maat kan de kansen op succes doen stijgen.



## U twijfelt nog? Dat mag!

Hoe zal het zijn? Hoe zullen de ontwenningverschijnselen zijn? Zal ik mij ellendig voelen? Zal mijn gewicht toenemen? Kan ik dit wel aan? Ja, er zullen ontwenningverschijnselen optreden, maar die zullen snel verminderen. En ja, u kunt dit aan!

## U staat er niet alleen voor

Heel veel mensen stoppen met roken, net als u. Er bestaat geen zaligmakende methode om te stoppen met roken. Welke methode de meest geschikte is, hangt af van uw persoonlijkheid en van de mate waarin u fysiek en/of psychisch verslaafd bent. Wij helpen u graag bij het maken van de juiste keuze!

## Methodes

### De fysieke verslaving bestrijden

#### Nicotinevervangers

Ze bestaan in allerlei vormen: kauwgom, pleister, zuigtabletten, inhalators of een spray. Ze verspreiden de nicotine op een 'zachtere' manier dan de 'pieken' waar de sigaret voor zorgt. Ze verzachten de ontwenningverschijnselen efficiënt en maken op die manier de behoefte om te roken kleiner.

#### Andere geneesmiddelen

Er zijn nu ook nicotinevrije medicijnen op de markt die doeltreffend zijn bij rookstop. Deze middelen werken in op de hersenen en gaan zo de ontwenningreflex verminderen.

## Begeleiding

Het is goed mogelijk om alleen te stoppen, maar studies hebben uitgewezen dat de begeleiding door een professional de kansen op slagen verhoogt. Waar kan je terecht voor begeleiding?

- Via de telefoon: tabakstoplijn: 0800 111 00
- Via internet: iCoach van tabakstop: [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)
- Via persoonlijk contact
  - o Je huisarts
  - o De tabakoloog: [www.erkendetabakologen.be](http://www.erkendetabakologen.be)
- Groepssessies: [www.vlaanderenstopmetroken.be](http://www.vlaanderenstopmetroken.be)

## Alternatieve methodes

Er zijn nog alternatieve methodes zoals acupunctuur, laserbehandeling en hypnose die zouden kunnen helpen om het succes op rookstop gunstig te beïnvloeden. Wetenschappelijke studies hebben evenwel nooit kunnen aantonen dat deze methodes ook effectief werken.

# Rookstopaanbod in het ziekenhuis

## Rookstopbegeleiding door een erkende tabakoloog

In AZ Turnhout is er enkele dagen per week een tabakoloog aanwezig. Samen met hem kan u uw rookprobleem beter in kaart brengen en kan u bekijken welke begeleiding het best bij u past om op deze manier uw slaagkansen te maximaliseren. Uw afspraak vindt plaats tijdens uw hospitalisatie en wordt volledig terugbetaald (€30) door uw ziekenfonds.

### Campus Sint-Elisabeth

Dr. Michel Mertens: elke dinsdagvoormiddag

Dr. Mark Stoops: elke donderdagnamiddag

### Campus Sint-Jozef

Elke woensdagavond (afwisselend dr. Mertens en dr. Stoops)

## Wat na ontslag uit het ziekenhuis?

Bij ontslag uit het ziekenhuis zal uw huisarts een verslag ontvangen van uw consultatie bij de tabakoloog. Samen met uw huisarts kunt u dit verslag bespreken en een planning opmaken om de sigaret volledig uit uw leven te bannen. Uw huisarts kan u begeleiden bij het nemen van medicatie of het gebruik van nicotinevervangers. Hij of zij kan u eventueel ook verder verwijzen naar bijvoorbeeld het Preventiecentrum regio Turnhout (campus Blairon) of naar een andere tabakoloog.

## **AZ Turnhout vzw**

[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)  
[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)



### **Campus Sint-Jozef**

Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout  
014 44 41 11



### **Campus Sint-Elisabeth**

Rubensstraat 166  
2300 Turnhout  
014 40 60 11