

Patiënteninformatie

# Cardiale revalidatie

## Rookstopbegeleiding

# Stoppen met roken? Een goede beslissing!

Roken is een erg belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten. Door de sigaret uit uw leven te bannen, kan u de kans op een (nieuw) probleem met hart of bloedvaten sterk verminderen. Stoppen met roken is echter niet gemakkelijk. Daarom kan u tijdens de revalidatie begeleiding krijgen van een tabakoloog.



## U twijfelt nog? Dat mag!

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

## U staat er niet alleen voor

Wij willen alle hartpatiënten van AZ Turnhout de kans bieden om samen met ons de strijd aan te gaan met de sigaret. Tijdens een groepssessie gaan we op zoek naar een rookstopmethode die het best bij u past. Er bestaat immers geen zaligmakende methode die voor iedereen werkt. Alles hangt af van uw persoonlijkheid en van de mate waarin u fysiek en/of psychisch verslaafd bent.

## Methodes: een overzicht

### 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 ontwenningssverschijnselen efficiënt en maken op die manier de behoefte om te roken kleiner.

#### Andere geneesmiddelen

Er zijn nu ook nicotinevrije farmacologische middelen op de markt die doeltreffend zijn bij rookstop. Deze middelen werken in op het centraal zenuwstelsel en gaan zo de ontwenningssreflex verminderen. Deze medicatie kan wel nevenwerkingen geven en is alleen op voorschrift te verkrijgen.

## Begeleiding

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

- Via de telefoon: tabakstoplijn: 0800 111 00
- Met behulp van een app: Tabakstop app:  
[www.stoppenmetroken.be](http://www.stoppenmetroken.be)
- Groepssessies: [www.vlaanderenstoptmetroken.be](http://www.vlaanderenstoptmetroken.be)
- Via persoonlijk contact
  - Je huisarts
  - De tabakoloog: [www.erkendetabakologen.be](http://www.erkendetabakologen.be)

## Alternatieve methodes

Er zijn alternatieve methodes zoals acupunctuur, laserbehandeling en hypnose die zouden kunnen helpen bij rookstop. Wetenschappelijke studies hebben evenwel nooit kunnen aantonen dat deze methodes ook effectief werken.

## Rookstopaanbod in het ziekenhuis

In AZ Turnhout campus Sint-Jozef is er op woensdagavond een tabakoloog aanwezig. Samen met hem/haar 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. Deze consultatie wordt gedeeltelijk terugbetaald door uw ziekenfonds. Uw persoonlijke bijdrage bedraagt €22,5 of €3 indien u recht heeft op een verhoogde tegemoetkoming.

Uw consultatie vindt plaats op de dienst hartrevalidatie, campus Sint-Jozef.

Gelieve u minimum 10 minuten op voorhand in te schrijven aan de kiosk of aan het onthaal.

## En wat daarna?

Na ontslag uit het ziekenhuis zal uw huisarts een verslag ontvangen van uw consultatie bij de tabakoloog. Indien u dit wenst, kan u dit verslag samen met hem/haar 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.

Naast de verdere opvolging door uw huisarts, zullen u ook nog andere mogelijkheden aangeboden worden. Zo kunnen we u bijvoorbeeld doorverwijzen naar het Preventiecentrum Regio Turnhout (campus Blairon), de tabakstoplijn of naar een andere tabakoloog.

## AZ Turnhout vzw

[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)

[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](https://www.facebook.com/azturnhout)



### **Campus Sint-Jozef**

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout



### **Campus Sint-Elisabeth**

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)  
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout