



Patiënteninformatie

Rookstopbegeleiding door een erkend tabakoloog tijdens uw hospitalisatie

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. Een begeleiding op maat kan echter de kansen op succes doen stijgen.

Methodes

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

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 medicijnen op de markt die doeltreffend zijn bij rookstop. Deze middelen werken in op de hersenen en gaan zo de ontwenningssreflex verminderen.

Begeleiding

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

- Via de telefoon: tabakstoplijn: 0800 111 00
- M.b.v. een app: Tabakstop app: www.stoppenmetroken.be
- Groepssessies: www.vlaanderenstoptmetroken.be
- Via persoonlijk contact
 - o Je huisarts
 - o De tabakoloog: www.erkendetabakologen.be

Alternatieve methodes

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

Rookstopaanbod in het ziekenhuis

In AZ Turnhout is er enkele dagen per week een tabakoloog aanwezig. Dit is mevr. Daniëlle Joris. Samen met 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. Uw afspraak vindt plaats tijdens uw hospitalisatie en wordt gedeeltelijk terugbetaald door uw ziekenfonds. Uw persoonlijke bijdrage bedraagt € 22,5 of € 3 indien u recht heeft op een verhoogde tegemoetkoming.

Wat na ontslag uit het ziekenhuis?

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 heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11

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