



Patiënteninformatie

Stoppen met roken: jij kan dit!

Inleiding

Ben je het beu om afhankelijk te zijn van nicotine? Wil je opnieuw voelen dat jij de baas bent over je eigen lichaam?

Stoppen met roken is een moeilijk proces. Ons ziekenhuis staat klaar om je te helpen. Je hoeft dit niet alleen te doen. Met goede steun wordt het veel gemakkelijker.

Elke dag dat je niet rookt, is een overwinning. Begin vandaag aan een gezonder, vrijer leven. Jij verdient dat.

Waarom stoppen met roken?

Roken belast je lichaam elke dag opnieuw. Het maakt je longen, hart en bloedvaten zwakker en vertraagt je herstel na een operatie of behandeling.

Zodra je stopt, begint het je lichaam bijna meteen te verbeteren. Je voelt het verschil vaak sneller dan je denkt.

De voordelen van stoppen zijn groot:

- je geneest en herstelt sneller
- je wonden helen beter
- je hebt minder kans op complicaties
- medicijnen en behandelingen werken beter
- je krijgt meer energie en voelt je fitter

Elke sigaret die je niet rookt, is een cadeau aan jezelf.

Rookstopbegeleiding in het ziekenhuis

In AZ Turnhout kan je enkele dagen per maand terecht bij een tabakoloog. Deze tabakoloog helpt je te begrijpen waarom nicotine zo verslavend is.

Samen bekijken jullie:

- jouw rookgedrag
- je gewoontes
- wat jij lastig vindt aan stoppen
- welke hulpmiddelen jou kunnen helpen in het rookstopproces

Een afspraak kan tijdens je ziekenhuisverblijf of gewoon via een consultatie.

Je ziekenfonds betaalt een deel van de begeleiding terug. Je eigen bijdrage is €30, of €4 als je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming.

Na het eerste gesprek, kies je zelf hoe je verder wil gaan. Je kan:

- Opgevolgd worden door de tabakoloog in AZ Turnhout
- Een tabakoloog in jouw buurt contacteren
- Gratis telefonische begeleiding via de Tabakstoplijn

Wie contacteren bij vragen of problemen?

- Tabakoloog AZ Turnhout
Ann Verwaest
✉ tabakologie@azturnhout.be
- Je huisarts
- Je behandelend arts in AZ Turnhout



AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



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