

UMC St Radboud

Stoppen met roken

Patiënteninformatie

Als u wilt stoppen met roken heeft u binnen het ULC Dekkerswald en UMC St Radboud twee mogelijkheden:

- Als patiënt bestaat de mogelijkheid doorverwezen te worden door uw longarts of longverpleegkundige naar de Stop-Roken-Poli van het ULC Dekkerswald.
- Voor iedereen (dus ook bijvoorbeeld personeel, familie, bezoekers) is er de regionale training: 'Samen stoppen met roken, dat lucht op'.

Over beide mogelijkheden volgt hieronder meer informatie.

Stop-Roken-Poli

Indien u wilt stoppen met roken, mede door het dringende advies van uw arts, bieden wij u de mogelijkheid dit te doen onder deskundige begeleiding van een hiervoor speciaal opgeleide verpleegkundige.

Programma

De individuele begeleiding bestaat uit een gesprek met de longarts, een intakegesprek en vijf vervolgspraken (zonodig meer) bij de verpleegkundige binnen één jaar.

Tijdens de eerste afspraak (intakegesprek) vult u samen met de verpleegkundige een vragenlijst in. Deze vragen gaan over uw rookgedrag, eerdere

pogingen om te stoppen met roken, redenen waarom u wilt stoppen en wat uw verwachtingen zijn. Als u echt wilt stoppen maakt zij samen met u een stopafpraak en adviseert zij welke hulpmiddelen u kunt gebruiken.

De tweede afspraak is op de afgesproken stopdag.

De verpleegkundige bespreekt dan met u uw ervaringen en drempels bij het stoppen met roken en het gebruik van de eventuele hulpmiddelen.

De vervolgspraken op de polikliniek zijn na twee weken, drie maanden, een half jaar en een jaar na de stopdatum. Zo nodig kunnen extra afspraken gemaakt worden.

Tijdens deze gesprekken vraagt de verpleegkundige hoe het met u gaat nu u bent gestopt met roken. Uw ervaringen en drempels zijn bij deze gesprekken heel belangrijk. U bespreekt met de verpleegkundige op welke (andere) manier uw poging ondersteund kan worden.

Indien u toch heeft gerookt, bespreekt de verpleegkundige met u wat de aanleiding is geweest en hoe u anders met de situatie om had kunnen gaan. Bent u blijven roken en wilt u een nieuwe

stoppoging wagen, dan wordt er een nieuwe stopafspraak gemaakt. De afspraken op de Stop-Roken-Poli zijn altijd op woensdagochtend. U krijgt het patiënteninformatieboekje van Stivoro waarin u zelf ook aantekeningen kunt maken.

Deelname

Uw deelname is geheel vrijwillig. Als u afziet van deelname tijdens uw stoppoging zal uw behandeling in het ziekenhuis op de gewone wijze worden voortgezet.

Wilt u stoppen met roken, maak dan in overleg met uw longarts of longverpleegkundige een afspraak aan de balie op onze Stop-Roken-Poli. Dit kan tijdens kantooruren: 024 - 68 59 220 (intern toestel 220).

Regionale training

Stoppen met roken kan je leren!

Stoppen met roken kan je ook leren in een training samen met andere mensen. Veel mensen vinden het prettig om samen met anderen te stoppen. Stoppen met roken in een groep geeft vaak net dat steuntje in de rug dat nodig is om het niet-roken vol te houden. Daarom gaat binnenkort weer de training 'Samen stoppen met roken: dat lucht op!' van start.

Bij deze training stopt u samen met minimaal vijftien andere rokers.

In deze training leert u:

- Wat voor u zelf de voor- en nadelen van het roken en stoppen met roken zijn.
- Omgaan met ontwenningssverschijnselen.
- Ontspanningsoefeningen.
- Omgaan met stress en risicovolle situaties.

Daarnaast krijgt u tips en informatie om het stoppen beter vol te houden en kunt u in de training 'uw verhaal kwijt'. De medecursisten maken hetzelfde door en begrijpen dat het niet altijd meevalt. Ze denken mee over oplossingen voor moeilijke momenten en geven ondersteuning.

Waar en wanneer?

De training vindt plaats in Nijmegen en bestaat uit veertien bijeenkomsten verspreid over ongeveer zes maanden. De bijeenkomsten vinden plaats op wisselende avonden, beginnen om 19.30 uur en duren uiterlijk tot 21.00 uur. Na een goede voorbereiding stopt u samen met de andere cursisten op een vastgesteld moment voor aanvang van de derde bijeenkomst.

Succes verzekerd?

De trainingsleider is speciaal voor deze training opgeleid en werkt met actueel materiaal waarin de nieuwste wetenschappelijke inzichten met betrekking tot roken zijn verwerkt. Ook wordt gebruik gemaakt van de jarenlange ervaring van Stivoro¹ op het gebied van stoppen met roken. Uiteraard is elke deelnemer zelf verantwoordelijk voor het slagen van de stoppoging. Om de kans van slagen zo groot mogelijk te maken is het belangrijk dat u goed gemotiveerd bent om te stoppen met roken én dat u alle bijeenkomsten volgt.

Wat zijn de kosten van de training?

De medewerker van het regionale meldpunt stoppen met roken kan u vertellen wat de kosten zijn en of de training in aanmerking komt voor vergoeding door de ziektekostenverzekeraar.

Wie organiseert de training?

De training komt voort uit een samenwerkingsverband tussen Zorggroep Zuid-Gelderland, GGD regio Nijmegen, Canisius-Wilhelmina Ziekenhuis, UMC St Radboud en het Universitair Longcentrum Dekkerswald en is geba-

seerd op de training stoppen met roken die gegeven werd in het CWZ.

Deelname

Als u meer informatie wilt of als u zich wilt aanmelden voor de training 'Samen stoppen met roken: dat lucht op!' belt u dan naar het regionaal meldpunt stoppen met roken. Dit kan op werkdagen van 13.00 tot 18.00 uur op telefoonnummer 024 – 366 57 49.

Wilt u meer informatie?

Wilt u meer weten over stoppen met roken, dan kunt u onder andere terecht bij

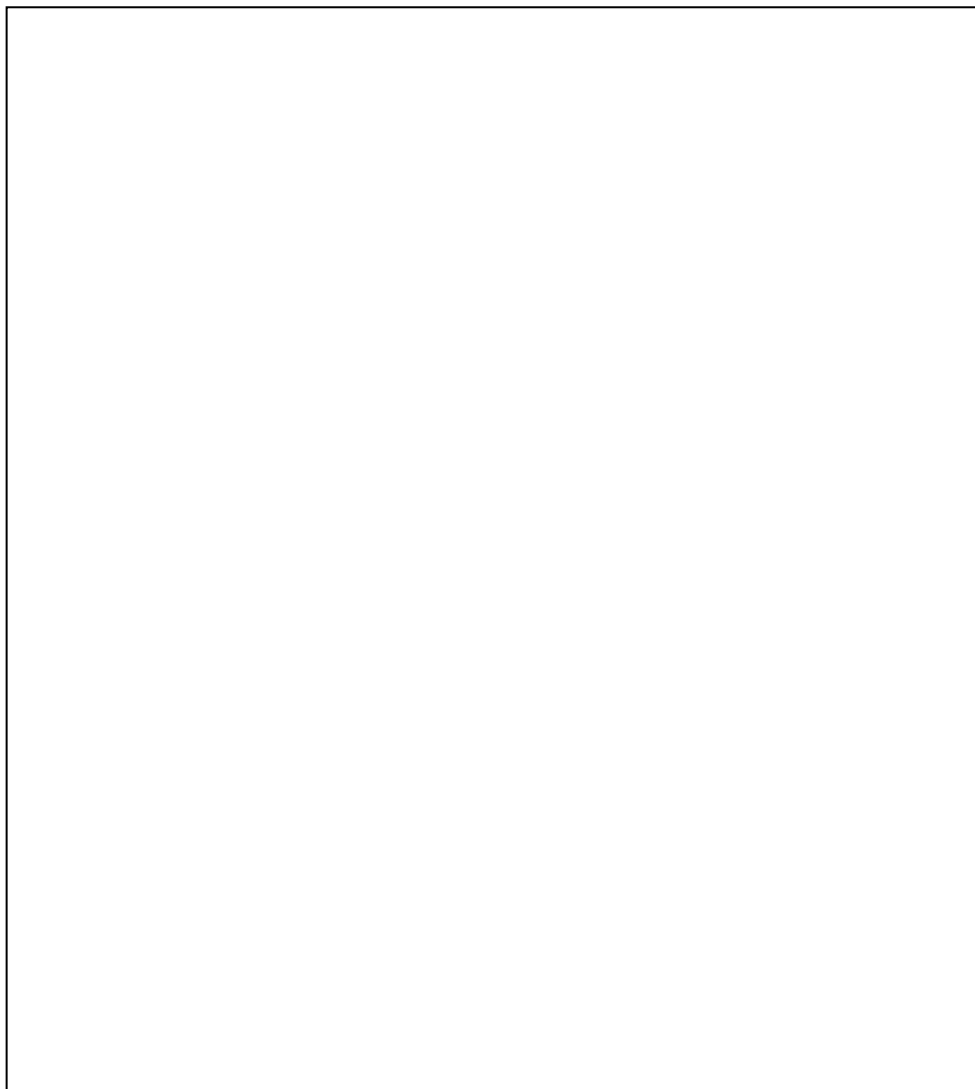
- Stivoro informatielijn: 0900 - 9390 (0,10 p/min)
- uw huisarts

Of kijk op:

- www.stoppenmetroken.pagina.nl
- www.stopeffectief.nl/pakjekans
- www.cwz.nl
- www.umcn.nl
- www.ulcd.nl
- www.ggd-nijmegen.nl

Stivoro (Stichting Volksgezondheid en roken) is een landelijke organisatie, in het leven geroepen door de Hartstichting, het Astmafonds en het KWF. Stivoro heeft tot doel een bijdrage te leveren aan voorkomen dat jongeren beginnen met roken, preventie van meeroken en het ondersteunen van mensen bij stoppen met roken. Stivoro heeft jarenlange ervaring op dit gebied.

Noteer hier uw vragen

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their questions. The box occupies most of the page below the instruction.

Adres

Bezoekadres

Afdeling Longziekten
Radboud Centraal
Geert Groteplein 8, route 454
Nijmegen

Telefoonnummer

COPD- verpleegkundige
Annemieke Koopman
Telefoonnummer: 024 - 361 45 79
Fax nummer 024- 3610324
(woensdag afwezig)

© UMC St Radboud
overname van (gedeelten uit)
deze tekst is uitsluitend
mogelijk na schriftelijke
toestemming van
Staf Concerncommunicatie