

## Contact

### Dienst Longziekten

Dr. Dirk Ommeslag  
Dr. André Verstraeten  
Dr. Ann Verpeut  
Dr. Birgitte Janssens  
Tel. 09-224 64 70 (met vermelding rookstopprogramma)

### Dienst Sofrologie

Mevrouw Marleen Daems  
09-224 54 26



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

vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek

campus Sint-Lucas  
Groenebriel 1, 9000 Gent

campus Volkskliniek  
Tichelrei 1, 9000 Gent

tel. 09-224 61 11  
[info@azstlucas.be](mailto:info@azstlucas.be)



Sint-Lucas

info



## > Stoppen met roken

Ook voor u?



## Waarom zou u stoppen met roken?

Voor uw gezondheid, natuurlijk, maar dat wist u al.

Er zijn echter nog veel andere goede redenen:

- ◆ Voor een frissere adem en wittere tanden
- ◆ Voor een frissere huid en minder rimpels
- ◆ Voor een betere reukzin en smaak van eten en drinken
- ◆ Voor kleren en haar zonder tabaksgeur
- ◆ Om het risico op impotentie te verminderen
- ◆ Om extra geld vrij te maken voor “een folietje”
- ◆ Om geen last meer te ondervinden van het rookverbod in openbare ruimten
- ◆ Om de kans op longziekten bij uw kinderen te verminderen (passief roken)
- ◆ Om de kans op vroeggeboorte, laag geboortegewicht en longaandoeningen bij uw baby te verminderen

## Bent u onzeker over uw volharding?

Denk er dan aan dat...

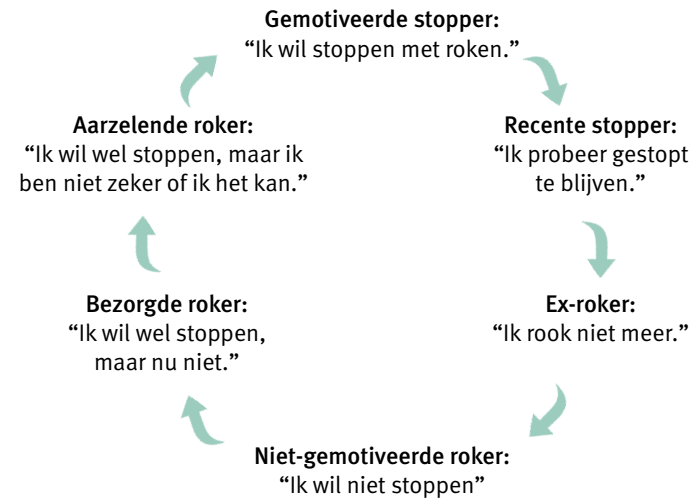
- ◆ Jaarlijks 100.000 mensen er wel in slagen te stoppen.
- ◆ Ook hervallers nog kunnen stoppen. Er zijn gemiddeld vier pogingen nodig om definitief te stoppen.
- ◆ Het is niet moeilijker te stoppen met roken voor wie veel rookt.

## Wanneer stoppen?

Het “ideale moment” bestaat niet. Wacht daar dus niet op. Elk moment is ideaal om de beslissing te nemen om te stoppen.

## Cyclus van verandering

Fasen in het leven van een roker



*Als u zichzelf kunt identificeren met de “gemotiveerde stopper”, lees dan verder.*

## Wat heeft AZ Sint-Lucas u te bieden?

Een integraal rookstopprogramma onder begeleiding van

- ◆ een longarts. Naast een algemene check-up schrijft de longarts zonodig medicatie voor die u helpt bij het stoppen met roken. De longarts volgt u regelmatig op. en
- ◆ een relaxatietherapeute. Zij organiseert groepsessies om via lichamelijke en mentale oefeningen meer inzicht in zichzelf en in het rookgedrag te krijgen.

Dankzij dit programma wordt u niet aan uw lot overgelaten tijdens deze moeilijke periode. U krijgt steun en begeleiding, zowel op lichamelijk als geestelijk vlak. Ook wordt extra aandacht gegeven aan mogelijke gewichtstoename.

