

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

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



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...

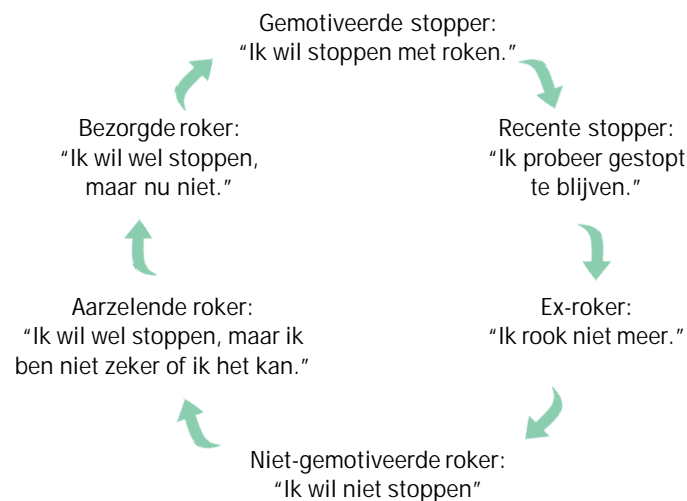
- ◆ Jaarlijks 100.000 mensen er wel in slagen te stoppen.
- ◆ Ook hervallers nog kunnen stoppen. Er zijn gemiddeld vier pogingen nodig om definitief te stoppen.
- ◆ Het is niet moeilijker te stoppen met roken voor wie veel rookt.

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.

