

STOPPEN MET ROKEN

Ook voor u?



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:

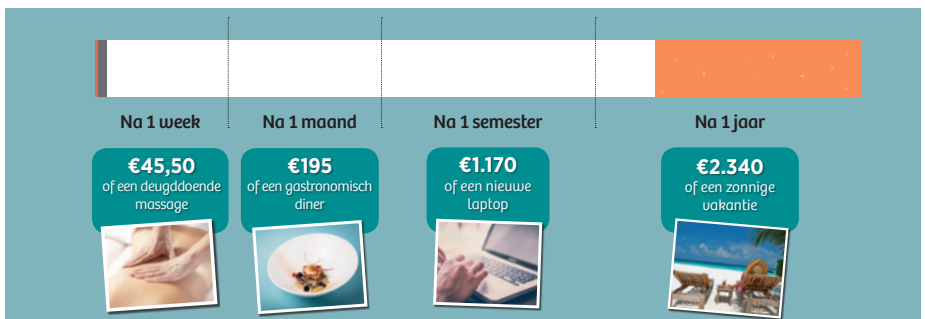
- Voor een frissere adem en wittere tanden.
- Voor een frissere huid en minder rimpels.
- Voor een betere reukzin en smaak van eten en drinken.
- Om geen last meer te ondervinden van het rookverbod in openbare ruimten.
- Om het risico op impotentie te verminderen.
- Om extra geld vrij te maken voor “een folietje”.

- 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.
- Voor kleren en haar zonder tabaksgeur.

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.



-
- Na 20 min Je bloeddruk en hartslag verbeteren aanzienlijk.
 - Na 8 uur De kans op een hartaanval is duidelijk verminderd.
 - Na 24 uur Je longen beginnen slijm en andere vuilresten te verwijderen.
 - Na 48 uur Alle nicotine is uit je lichaam, je kan beter proeven en ruiken.
 - Na 72 uur Je ademt makkelijker, je hebt meer energie.
 - Na 2 - 12 weken De bloedsomloop verbetert, lopen gaat beter.
 - Na 1 jaar Risico op een hartziekte is half zo groot als voor een roker.
 - Na 10 jaar Risico op longkanker is half zo groot als voor een roker.
 - Na 15 jaar Risico op een beroerte is even groot als iemand die nooit gerookt heeft.

▶ 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:

Niet-gemotiveerde roker

“Ik wil niet stoppen.”



Bezorgde roker

“Ik wil wel stoppen, maar nu niet.”



Aarzelende roker

“Ik wil wel stoppen, maar ik ben niet zeker of ik het kan.”



Gemotiveerde roker

“Ik wil stoppen met roken.”



Recent gestopte roker

“Ik probeer gestopt te blijven.”



Ex-roker

“Ik rook niet meer.”

▶ 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. Hij volgt u regelmatig op.

Een tabakologe:

Bij een intakegesprek staan we stil bij wat uw motivatie is om te stoppen. Hoe groot is het verlangen om er eindelijk een punt achter te zetten? Welke bezorgdheden of obstakels zijn er om ook écht te kunnen geloven dat rookstop een opluchting is?

Gedurende vier individuele sessies van één uur helpt ze u om nieuwe perspectieven te ontwikkelen en u te ondersteunen doorheen het transformatieproces van “dwang en slavernij” naar “keuze en vrijheid”.

Zowel uw lichaam als uw geest krijgt weer ademruimte en nieuwe zuurstof. Dit leidt tot meer zelfvertrouwen en nieuwe opportuniteiten die u écht vervullen in plaats van het artificiële, destructieve pleziertje van een sigaret. Verder staan we ook stil bij hoe we gewichtstoename kunnen voorkomen.

► Contact

Dienst longziekten

Straat 53

Dr. Elke Govaerts

Dr. Birgitte Janssens (rookstopprogramma)

Dr. Dirk Ommeslag

Dr. Filip Triest

Dr. Ann Verpeut

Dr. André Verstraeten

T 09 224 64 70 (met vermelding rookstopprogramma)

Dienst sofrologie

Straat 191 (campus Volkskliniek)

Marleen Daems

T 09 224 54 26

Deze brochure werd ontwikkeld voor het gebruik binnen het AZ Sint-Lucas ziekenhuis Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiefolder werd met de grootste zorg opgemaakt, de inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Indien er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan dan zijn het AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.



vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek

Campus Sint-Lucas
Groenebriel 1
9000 Gent

Campus Volkskliniek
Tichelrei 1
9000 Gent

T 09 224 61 11
E info@azstlucas.be

11.238
Laatste update: mei 2019