

*i*

Patiënteninformatie



**Rookstopbegeleiding**

**Gecontroleerd  
stoppen met roken  
in groepsverband**



**AZ Maria Middelaers**

Gezondheids**Zorg** met een Ziel

## **Gecontroleerd stoppen**

Iedereen weet dat roken schadelijk is voor de gezondheid en dit om meerdere redenen. Mensen kunnen verschillende motivaties hebben om te stoppen met roken en velen trachten ook daadwerkelijk te stoppen met roken. Zo'n rookstoppoging gebeurt vaak met de beste voornemens maar veelal impulsief. Aangezien roken een gewoonte is die gedurende verschillende jaren de tijd gehad heeft om zich te verfijnen, draait een stoppoging vaak uit op een teleurstelling. Omdat deze dagelijkse rookroutine door verschillende zaken beïnvloed wordt, is het van belang om zich goed voor te bereiden en mogelijke 'valkuilen' te slim af te zijn.

## **In groepsverband?**

Stoppen in groepsverband maakt de kans op slagen aanzienlijk groter. Het is makkelijker en meer stimulerend om samen de stap naar een gezonder leven te zetten dan in je eentje.

## **Programma**

Tijdens een aantal bijeenkomsten worden de rookgewoonten onder de loep genomen en bedenken we strategieën om de hunkering naar een sigaret het hoofd te bieden. Zo werken we toe naar de definitieve stopdag waarbij we de rookgewoonte afleren.

Na de definitieve stopdag komen we nog enkele keren samen en worden tabaksgerelateerde onderwerpen aangesneden. Uiteraard dienen deze bijeenkomsten ook om elkaar te motiveren en om ervaringen en handige tips uit te wisselen.

Na de 7 groepslessen volgen nog 2 individuele opvolgingsgesprekken.

## Conditietraining

Naast deze begeleiding bij het stoppen met roken, bieden wij u ook de mogelijkheid om in groep, en onder begeleiding van een ervaren kinesist, aan uw conditie te werken. De inspanning die u levert voor een gezonder lichaam is immers een krachtige stimulans om de rookgewoonte blijvend vaarwel te zeggen. Bovendien zorgt het oefenen in groep voor de nodige afleiding en hoeft u minder te vrezen voor die enkele kilootjes die u misschien zal aankomen.



## **Interesse?**

Voor informatie kan u terecht bij:

### **Dienst Pneumologie**

Tel.: 09 260 71 93 (secretariaat)

### **Dienst Revalidatie**

Tel.: 09 260 71 10 (secretariaat)

### **Psychologische Dienst**

Contactpersoon Katrien D'Haese

Tel.: 09 260 66 43

### **Inschrijven?**

Indien u geïnteresseerd bent, dan kan u zich inschrijven op het secretariaat van het Revalidatiecentrum: 09 260 71 10

## Praktische gegevens

### Plaats en data?

AZ Maria Middelaes Gent  
Campus Maria Middelaes  
Zaal Vlindernevel, 4e verdieping  
Kortrijksesteenweg 1026  
9000 Gent

De lessen rookstopbegeleiding vinden plaats op woensdagavond, telkens van 18.30 tot 20.30 u. of op zaterdagvoormiddag van 8.30 tot 10.30 u.

Voor conditietraining kan u terecht in het revalidatiecentrum op donderdag van 19 tot 21 u. en op zaterdag van 10.30 tot 12 u.

### Kostprijs?

Voor de begeleiding gedurende 7 lessen en 2 opvolgingsgesprekken betaalt u 128 euro.

Indien u kiest om ook aan uw conditie te werken betaalt u hiervoor 100 euro voor 15 lessen.

Augustus 2009 - 236



AZ Maria Middelaes



Gezondheids**Zorg** met een Ziel

tel.: 09 260 60 60, [www.azmmsj.be](http://www.azmmsj.be)

Campus Maria Middelaes: Kortrijksesteenweg 1026, 9000 Gent

Campus Sint-Jozef: Kliniekstraat 27, 9050 Gentbrugge