

## Stoppen met roken

### Stoppen met roken is belangrijk

Vele rokers overwegen om zeer uiteenlopende redenen om te stoppen met roken. Misschien denk je er zelf ook al enige tijd over na? Misschien hebben enkele van je vrienden de stap al gezet en wil je hun voorbeeld volgen. Misschien vind je dat blijven roken een té groot gedeelte van je budget opsloort. Misschien heeft je (huis)arts je er al enkele keren op gewezen dat stoppen met roken belangrijk is om je gezondheid te beschermen. Misschien vind je het vervelend dat je in vele plaatsen, zoals op restaurant, of in een ziekenhuis, niet meer mag roken en dat je speciaal naar buiten moet.

Het is de afgelopen jaren overduidelijk aangetoond dat stoppen met roken een zeer belangrijke maatregel is om je gezondheid te beschermen en/of te verbeteren. Je haalt trouwens op elke leeftijd grote voordelen uit deze gezondheidsbeslissing, ongeacht het aantal jaren dat je gerookt hebt en het aantal sigaretten dat je dagelijks rookt(e). Het is met andere woorden nooit te laat om te stoppen!

Anti-rookconsultaties  
K12E, 10de verdieping  
Prof. dr. Hedwig Boudrez

Voor afspraken of voor verdere informatie  
kan u terecht op:  
Tel. 09 332 33 32  
Hedwig.boudrez@ugent.be

*Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.*

Universitair Ziekenhuis Gent  
De Pintelaan 185 - 9000 Gent  
Tel. +32 (0)9 332 21 11 - Fax +32 (0)9 332 38 00

info@uzgent.be - www.uzgent.be

# Stoppen met roken

## Stoppen met roken doe je (best) niet alleen

Misschien heb je op eigen kracht geprobeerd om te stoppen, maar ben je er op de een of andere manier (nog) niet in geslaagd. Misschien ben je in het verleden reeds enige tijd gestopt, maar daarna terug beginnen roken. Misschien ken je mensen die uit zichzelf gestopt zijn en gebleven. Toch is uit wetenschappelijk onderzoek gebleken dat slechts weinig rokers er in slagen om op eigen kracht succesvol en blijvend te stoppen. De kans om na een jaar nog gestopt te zijn, verdubbelt nagenoeg als dit onder begeleiding gebeurt (in vergelijking met pogingen tot stoppen op eigen kracht).

Het is wel belangrijk om voor rookstopbegeleiding beroep te doen op experts met de nodige opleiding, ervaring, en deskundigheid, die werken volgens de erkende richtlijnen en met behulp van methodes die in wetenschappelijk onderzoek hun doeltreffendheid hebben aangetoond.

Voor deze rookstopbegeleiding kan je al meerdere jaren terecht op de antirookconsultaties van het UZ Gent.

## De antirookconsultaties in het UZ Gent

Sinds 1996 worden in het UZ Gent poliklinisch antirookconsultaties georganiseerd. Rokers kunnen er terecht voor advies, begeleiding en steun in het proces naar de ontwenning van tabak.

De gebruikte methodes verenigen zowel gedragsadvisering, hypnotherapie (hypnose), als de aangewezen medicatie. Dit alles wordt toegepast volgens de individuele noodzaak. Tegelijk wordt er aandacht geschonken aan onderwerpen zoals het verslavingsmechanisme, ontwenningverschijnselen, medische aspecten, voedingsmaatregelen, stress, ontspanning, enz...

In een eerste contact worden de nodige gegevens verzameld en besproken, zoals o.a. de rookgeschiedenis, motivatie, de leef- en voedingsgewoontes, de mate van nicotineafhankelijkheid, het koolmonoxidegehalte, enz...

De volledige begeleiding wordt zowel qua duur als qua inhoud afgestemd op de behoefte van de roker. Gemiddeld zijn 4 tot 8 zittingen aangewezen, die meestal gespreid worden over 2 tot 3 maanden. Uitzonderingen hierop zijn mogelijk.

## Wie kan beroep doen op de antirookconsultaties

Je kan zowel op eigen initiatief als op doorverwijzing van je behandelende geneesheer een afspraak maken voor een antirookconsultatie. Als je wordt doorverwezen, beslist je arts uiteraard over alle noodzakelijke medische (be)handelingen. Hij/zij voert die ook uit.

Als je op eigen initiatief komt, kan steeds een aanvullend medisch onderzoek worden aangevraagd, als je dit nodig en wenselijk vindt. Het is echter niet noodzakelijk om eerst een medische consultatie te hebben (gehad) om naar de antirookconsultaties te kunnen komen.

De antirookconsultaties zijn toegankelijk voor ALLE rokers die op deze dienst beroep willen doen: voor patiënten die zijn opgenomen in het UZ Gent, voor mensen die op een polikliniek van het UZ Gent op consultatie komen, maar ook voor kennissen en/of bezoekers van patiënten, en voor mensen die tot op heden niet vertrouwd zijn met het UZ Gent.

## Praktisch

De consultaties vinden plaats op K 12 E - 10de verdieping, bij prof. dr. Hedwig Boudrez, tabakoloog.

