

# Stoppen met roken, dat hoeft u niet alleen te doen....

(LON-054, uitgave mei 2009)

## Inleiding

Uw longarts heeft u geadviseerd om te stoppen met roken. Het is belangrijk dat u zelf ook overtuigd bent van de noodzaak, en dat u gemotiveerd bent. Stoppen in groepsverband kan daarbij helpen. Het Jeroen Bosch Ziekenhuis biedt u deze mogelijkheid.

Uit onderzoek blijkt dat een groepsgerichte aanpak meer kans op succes levert. De groep geeft vaak een extra impuls aan de stoppoging en een stimulans om het vol te houden. Dankzij de wisselwerking met de groepsleden en de begeleiding van de trainer-coach haalt u het beste uit uzelf! Stoppen met roken heeft voor iedereen zin!

Als u stopt met roken zult u zich al snel gezonder voelen. U heeft meer energie om te werken, om langer te kunnen fietsen, gemakkelijker uw huishouden te kunnen doen of om weer met uw familie een dagje uit te gaan. Stoppen met roken heeft op iedere leeftijd zin, ook als u ouder bent. Iemand die op oudere leeftijd stopt, kan nog een aantal jaren aan zijn leven toevoegen.

## Opbouw training

Om te stoppen met roken, moet u eerst leren hoe u dat kunt aanpakken. Het is dus vooral een leerproces, net zoals het behalen van een rijbewijs. Het is voor bijna iedereen haalbaar, ook al lijkt het vaak een onmogelijke opdracht.

### Informatiebijeenkomst

Tijdens de informatiebijeenkomst kunt u vrijblijvend kennis maken met de trainer-coach. U krijgt uitleg over wat de groepstraining precies inhoudt en uit welke onderdelen deze bestaat. De informatiebijeenkomst en training zijn gratis. De uitnodiging voor de bijeenkomst krijgt u bij de balie van de polikliniek Longziekten.

### De groepsbijeenkomsten

De groepsbijeenkomsten zijn op dinsdag aan het begin van de avond. Bij de polikliniek Longziekten of bij de longverpleegkundige is bekend op welke data de groepsbijeenkomsten precies plaatsvinden. U volgt in totaal tien bijeenkomsten van 60 tot 90 minuten. U maakt het hele proces mee van zelfbewustwording en motivering. U wordt voorbereid op de valkuilen die u tegenkomt tijdens uw stoppoging. Ook krijgt u uitleg over de nazorg die nodig is.

Deze informatie voor patiënten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie.

Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis  
www.jeroenboschziekenhuis.nl

De bijeenkomsten zijn verdeeld over een periode van een jaar. Mocht u een terugval krijgen, dan bestaat de mogelijkheid tot verlenging.

## Uw trainer-coach

Uw trainer-coach is Nicole van Hautum, gespecialiseerd verpleegkundige van het Jeroen Bosch Ziekenhuis te 's-Hertogenbosch. Zij leidt u door het bewustwording- en veranderingsproces, en zal de groep coachen tot bijzondere prestaties.

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stelt u deze dan gerust aan de longverpleegkundige. Zij is bereikbaar van maandag tot en met donderdag tussen 13.00 en 13.30 uur via telefoonnummer: (073) 699 30 46.