

# Stoppen met roken



Datum: 17 juni 2007  
Versie: SB 18-05/web-1

*U hebt nu de folder Stoppen met roken in handen. Dat is de eerste stap op weg naar een leven zonder sigaretten.*

## Waarom is stoppen met roken zo moeilijk?

Wie eenmaal begonnen is met roken, komt daar moeilijk vanaf. Er is haast een onbedwingbare behoefte om te roken. Er treden ontwenningssverschijnselen op bij het gemis van een sigaret. Denk maar eens aan slecht slapen, hoofdpijn, prikkelbaarheid en weinig concentratie. Dit zijn redenen waarom slechts weinig mensen zonder hulp van hun verslaving afkomen.

Van de meer dan negenhonderdduizend Nederlanders die jaarlijks een poging doen om het roken te staken, slagen er per jaar niet meer dan honderdduizend. Dit betekent dat slechts één op de tien rokers die stoppen, erin slaagt definitief niet meer te roken. Veel stoppogingen stranden omdat de nicotineverslaving wordt onderschat. Het Rijnland Ziekenhuis biedt u de mogelijkheid om onder begeleiding te stoppen met roken. Hiertoe is het antirookspreekuur gestart. In deze folder leest u hoe we u op dit speciale spreekuur kunnen helpen bij het stoppen met roken.

## STOP NU!

- als u een slechte lichamelijke conditie hebt
- als u steeds maar weer moet hoesten
- als uw arts u zegt dat u nu echt moet stoppen met roken
- als u bruine tanden en vingers hebt van het roken
- als uw haren, kleren en huis stinken naar de rook
- als uw partner, kinderen, collega's en vrienden zeuren, omdat zij last hebben van uw tabaksrook
- als u steeds minder gelegenheid hebt om te roken, omdat het op veel plaatsen verboden is
- als u eigenlijk wat extra geld zou willen hebben om wat meer leuke dingen te kunnen doen.

## De voordelen van stoppen

- meer zelfrespect, een trots gevoel
- lekkerder voelen
- lichamelijk meer en beter presteren
- meer lucht krijgen/hebben
- fitter voelen, vooral 's ochtends
- niet meer hoesten, rokershoest verdwijnt
- longinhoud neemt toe, u voelt zich fitter en uw uithoudingsvermogen verbetert
- betere smaak en reuk
- frissere adem
- warmere handen en voeten
- het geld dat u bespaart door niet meer te roken, kunt u aan leuke dingen besteden (bijv. hobby's, uitstapjes, een leuk cadeautje voor uzelf)

### Wat gebeurt er in uw lichaam?

Al binnen twee dagen nadat u bent gestopt met roken, zijn de nicotine en bijproducten uit uw lichaam verdwenen. Uw bloeddruk wordt weer normaal en de temperatuur van uw handen en voeten stijgt. In de eerste maand zonder sigaretten kan uw longcapaciteit toenemen, waardoor u makkelijker kunt ademen. U krijgt meer energie en sporten gaat ook makkelijker. Verder neemt de kans op longziekten (zoals longkanker) en luchtweginfecties al in het eerste jaar sterk af. Ook de kans op hartziekten zal sterk dalen. Daarbij voelt u zich lichamelijk en geestelijk veel beter.

### Motivatie

Het belangrijkste bij stoppen met roken is uw motivatie en inzet. Dit vragen wij van u om de stoppoging te laten slagen.

### Niet vergeten!

#### Verwijzing

Indien uw specialist u heeft geadviseerd om te stoppen met roken, vraagt u deze arts om een verwijsbriefje voor het antirookspreekuur. Bent u niet bij een specialist onder behandeling, maar wilt u wel stoppen met roken, vraag dan uw huisarts om een verwijsbriefje.

#### Patiëntenkaart

U neemt uw patiëntenkaart, voorzien van de juiste gegevens, mee naar het ziekenhuis. Hebt u geen patiëntenkaart of zijn uw gegevens gewijzigd, dan verzoeken wij u iets eerder naar het ziekenhuis te komen. U kunt dan bij de afdeling patiëntenregistratie een patiëntenkaart laten maken of uw gegevens laten wijzigen.

### Stoppen met roken

Hebt u besloten dat u echt wilt stoppen met roken, dan komt u op het antirookspreekuur bij de research medewerker. Tijdens het eerste bezoek vragen wij u een vragenlijst in te vullen om te kijken of u gemotiveerd bent of gemotiveerd kunt worden om te stoppen met roken. Naar aanleiding van de vragenlijst bespreken wij met u of u daadwerkelijk een stoppoging wilt doen.

Rokers die gemotiveerd zijn om te stoppen hebben vaak een zetje nodig. Dat 'zetje' is sterk individueel bepaald. Samen met u brengen we daarom uw persoonlijke situatie in kaart. We kijken naar uw huidige rookgedrag. We kijken wat voor u de voordelen zouden kunnen zijn om te stoppen met roken. We kijken wanneer er voor u de grootste problemen optreden met het stoppen met roken en waar u tegenop ziet.

Daarna stelt u een stopdatum vast en we kiezen samen met u een hulpmiddel dat voor u het meest geschikt is. We maken vervolgafspraken om u te ondersteunen. U komt binnen enkele dagen nadat u gestopt bent weer op het antirookspreekuur voor een afspraak. Drie weken daarna komt u weer terug voor een afspraak (zo nodig eerder) en nogmaals na drie maanden en na een jaar.

### Een afspraak maken

Wilt u een afspraak maken voor het antirookspreekuur, dan kunt u bellen met de polikliniek longziekten, locatie Leiderdorp: 071 - 582 80 53.

U kunt bellen op werkdagen van 8.30 - 16.30 uur.



## Disclaimer

Deze brochure is afgedrukt op de datum die u op het eerste blad terug vindt en is de per die datum meest actuele versie. Indien de datum van afdrukken en uw behandeling of onderzoek een langere periode uiteen liggen, raadpleeg dan enkele dagen voor uw behandeling of onderzoek de versie op de website. De webversie is altijd actueel.

## longziekten

### polikliniek longziekten

Onderdeel	Rijnland Ziekenhuis
-----------	---------------------

<b>Locatie</b>	<b>Alphen aan den Rijn</b>
----------------	----------------------------

Bestemmingsnummer	RZA-322
-------------------	---------

Telefoon balie	0172-467053
----------------	-------------

<b>Locatie</b>	<b>Leiderdorp</b>
----------------	-------------------

Bestemmingsnummer	RZL-107
-------------------	---------

Telefoon balie	071-5828053
----------------	-------------

### verpleegafdeling a3

Onderdeel	Rijnland Ziekenhuis
-----------	---------------------

<b>Locatie</b>	<b>Leiderdorp</b>
----------------	-------------------

Bestemmingsnummer	126
-------------------	-----

Telefoon balie	071-5828282
----------------	-------------

<b>Locatie</b>	<b>Leiderdorp</b>
----------------	-------------------

Bestemmingsnummer	RZL-B3
-------------------	--------

Telefoon balie	071-5828771
----------------	-------------