

Waarom rookstopbegeleiding

U weet waarschijnlijk wel dat roken schadelijke gevolgen heeft voor uw lichaam. U bent het misschien ook beu om verslaafd te zijn aan nicotine en daarom wil u liever stoppen met roken?

Deze stap nemen is echter niet makkelijk, zeker niet zonder hulp of steun. Ziekenhuis Maas en Kempen kan u een intensieve begeleiding op maat aanbieden, wat uw kansen op een succesvolle rookstop doet stijgen.

Bij onze tabakoloog (iemand die gespecialiseerd is in tabaksonwenning) kan u terecht voor begeleiding, ondersteuning, tips, aanmoediging en informatie over de verschillende substitutiemogelijkheden (nicotine-verters, medicatie).



Rookstopbegeleiding

Ziekenhuis Maas & Kempen

Dr. A. Sadowska, Pneumoloog

Dr. K. Darquennes, Pneumoloog

Dr. E. Cox, Pneumoloog

Dr. P. Even, Pneumoloog

L. Daemen, Tabakologe : L.daemen@zmk.be

I. Swennen, Tabakologe : poli_inwendige@zmk.be



Ziekenhuis **Maas** en Kempen vzw •

Diestersteenweg 425 • 3680 Maaseik •

tel. 089 50 50 50 • info@zmk.be

ziekenhuis maas en kempen

Waarom stoppen met roken?

- Minder kans op longziekten
- Minder kans op hart- en vaatziekten
- Minder kans op kanker
- Minder risico's bij een operatie
- U leeft langer
- U bespaart geld
- U voelt zich fitter
- U ziet er beter uit
- U ervaart meer smaak en geur

Wat houdt de begeleiding in?

De eerste fase

- Een gesprek bij de longarts, samen met enkele onderzoeken zoals een foto van uw longen en een longfunctieonderzoek.
- Een kennismakingsgesprek bij de tabakoloog waarbij wordt nagegaan of nicotinesubstitutie (zoals kauwgom, pleisters, ...) of eventueel medicatie aangewezen is. Dit is voor iedereen verschillend.

In de vervolgsessies bij de tabakoloog worden o.a. volgende items bekeken:

- Hoe gaat u om met de mogelijke ontwenningssymptomen?
- Wat is voor u de betekenis van roken?
- Wat is uw motivatie en hoe kunnen we die versterken?
- Welke zijn voor u praktische tips die de slaagkans van de rookstop verhogen?
- Wat is voor u nog belangrijk? Hoe kan u bv. beter omgaan met stress of hoe kan u een gezonde levensstijl aanhouden?

Praktische informatie

Begeleidingssessies bij een erkend tabakoloog worden gedeeltelijk terugbetaald.

De consultatie van de arts en eventuele onderzoeken worden aangerekend aan de gangbare RIZIV-tarieven.



Voor meer informatie kan u contact opnemen met de tabakoloog of poli Inwendige (Contactgegevens zie achterkant infolder).

Een afspraak kan u maken tijdens de kantooruren van maandag tot vrijdag op het nummer: **089 50 56 00**

