

# Stoppen met roken

## Onder begeleiding

Wij adviseren u om te stoppen met roken. Dat is niet gemakkelijk. Mogelijk heeft u eerdere pogingen gedaan. Onder begeleiding van deskundigen wordt de kans van slagen groter. Noordwest heeft een samenwerkingsverband met Peukuit.nl: een organisatie met zeer deskundige begeleiding om u te helpen bij het stoppen met roken. In deze folder leest u hoe Peukuit.nl u kan begeleiden.

### Waarom stoppen met roken?

Stoppen met roken is goed voor uw gezondheid. Op korte termijn ervaart u al veel voordelen en de eerste 5 jaar gaat uw gezondheid zelfs het hardst vooruit.

### Uw voordelen van stoppen met roken

- uw conditie en energie verbetert
- u ruikt niet meer naar rook en uw haar en huid worden weer mooier
- u kunt beter ruiken, proeven en uw adem ruikt frisser
- uw tanden en tandvlees zien er gezonder uit
- uw stem klinkt natuurlijker en uw rokershoest verdwijnt
- u heeft minder kans op een verkoudheid of ziek worden
- uw risico op hart- en vaatziekten daalt
- u heeft minder risico op botbreuken en op een vertraagde genezing van een breuk
- u heeft minder risico op complicaties van een operatie<sup>1</sup>
- uw wonden genezen beter

Ook als u al jaren rookt, door te stoppen met roken gaat uw gezondheid er op vooruit. Na gemiddeld 10 tot 15 jaar niet roken is uw levensverwachting weer dezelfde als die van een niet-roker.

### De voordelen voor de mensen in uw omgeving

Als u niet meer rookt is dat ook beter voor de gezondheid van de mensen in uw omgeving. Denk hierbij aan de gevolgen van het meeroken: inademen van de rook van anderen. Door het meeroken hebben uw huisgenoten en/of kinderen een grotere kans op verkoudheid, ontstekingen van de luchtwegen, een beroerte, bloedvatvernauwing en hartinfarct. U geeft een goed voorbeeld door te stoppen met roken en tot slot: het bespaart u veel geld!

### Waarom mislukken veel stoppogingen?

De nicotine in rookwaar is een ernstige verslavende stof. Als u stopt met roken geven zowel lichaam als geest afkicksignalen. Veel voorkomende symptomen zijn:

- irritatie, agressie, depressieve gevoelens

- verhoogde eetlust
- trillen, zweetaanvallen, concentratieverlies
- slecht slapen of juist sufheid

### **Tijdelijke aard**

De signalen van onthouding zijn tijdelijk van aard en verdwijnen na een paar weken tot maanden. Gedurende deze periode is de kans op terugval groot. Maar ook daarna kan het lastig zijn om gestopt te blijven. De verleiding om *'er ééntje op te steken, want ik heb het roken onder controle'* blijft groot. Stoppen met roken vraagt daarom een goed inzicht in uw rookgedrag, verslavingsgedachten en valkuilen.

### **Wat kunt u verwachten?**

Onze samenwerkingspartner kan u begeleiden bij het stoppen met roken. Wat kunt u verwachten:

- uitgebreide voorlichting over de nicotineverslaving
- een persoonlijke aanpak met aandacht voor uw problemen
- groepsbegeleiding of persoonlijke ondersteuning
- deskundige ondersteuning door een ervaren long- en praktijkverpleegkundige
- een op maat gemaakt behandelplan, eventueel met ondersteuning van nicotinevervangers of medicijnen
- respect en eerlijkheid

### **Hoe gaat het begeleidingsprogramma in zijn werk?**

#### **Aanmelden**

U heeft geen verwijsbrief van een arts nodig om u aan te melden. U kunt zich aanmelden via of via e-mail. U kunt een e-mail sturen naar: [aanmelden@peukuit.nl](mailto:aanmelden@peukuit.nl). In deze mail vermeldt u uw contactgegevens (telefoonnummer en adres). U wordt opgebeld en de aanmelding wordt telefonisch doorgesproken. Daarna krijgt u in overleg een afspraak voor een eerste consult bij persoonlijke begeleiding of volgt er een aanmelding voor de groepstraining.

#### **Persoonlijke- of groepsbegeleiding**

U kunt kiezen uit groepsbegeleiding of persoonlijke begeleiding. Beide begeleidingsvormen hebben hun voordelen. Wanneer u kiest voor persoonlijke begeleiding, kan de coach volledig aansluiten op uw persoonlijke situatie en krijgt u advies op maat. Kiest u *voor* groepsbegeleiding, dan kunt u niet alleen leren van de coach, maar ook van elkaar. Daarnaast vindt u steun bij de andere deelnemers. De groep bestaat uit maximaal 15 deelnemers.

Begeleiding bestaat uit:

- persoonlijke begeleiding: 4 (digitale) ontmoetingen en een aantal telefonische gesprekken over een periode van ongeveer 3 maanden
- groepsbegeleiding bestaat uit 7 (digitale) bijeenkomsten

#### **Het afkickproces**

Tijdens het begeleidingsproces krijgt u informatie over nicotineverslaving. De kans is groot dat u daarin veel herkent van uw eigen verslaving, maar ook nieuwe informatie ontvangt. De long- en/of

praktijkverpleegkundige bespreekt met u onder andere:

- gewoonteverslaving
- uw problemen
- ondersteuning met of zonder medicijnen, zoals tabletten en/of nicotinevervangers

U wordt rustig door het afkickproces heen begeleid. De coaches zijn deskundig op het gebied van rookverslaving. Zij staan u bij met woord en daad.

### **Gesprekken met de coach**

De coach is altijd positief en respectvol. Hij of zij werkt vooral met de voordelen van het niet roken. In de vervolggesprekken ligt de nadruk op hoe u goed kunt omgaan met uw onthoudingsverschijnselen en met verleidelijke situaties. Door deze gesprekken krijgt u een duidelijk beeld van de voordelen van het niet roken voor u en uw directe omgeving.

### **Een gezondere leefwijze**

U krijgt uitgebreide informatie over de voordelen van een gezondere leefwijze. Een leefwijze waarin roken geen rol meer speelt en u zich opgewekt, gezond en vitaal voelt. De onderwerpen die aan de orde komen zijn:

- lichaamsgewicht en eetpatroon
- bewegen en sporten
- balans van spanning en ontspanning

### **Afronding**

Na één jaar wordt u benaderd om te vragen hoe het gaat. Is er binnen het jaar sprake van een terugval, dan mag u altijd terugkomen.

### **Kosten**

Zorgverzekeraars vergoeden 1 keer per jaar een programma om te stoppen met roken. De zorgverzekering vergoedt dit vanuit de basisverzekering. Afhankelijk van uw zorgverzekeraar kunnen deze kosten van uw eigen risico af gaan of betaalt u een eigen bijdrage. Dit geldt ook voor de kosten van eventuele medicijnen en/of nicotinevervangers. Informeer hierover bij uw zorgverzekeraar.

Door te stoppen met roken bespaart u veel geld op sigaretten en/of sigaren.

### **Uw vragen**

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met onze samenwerkingspartner Peukuit.nl:

- telefoonnummer 072 – 785 1449
- e-mail:[aanmelden@peukuit.nl](mailto:aanmelden@peukuit.nl)

### **Meer informatie**

- meer informatie over onze samenwerkingspartner: [www.peukuit.nl](http://www.peukuit.nl)
- informatie over stoppen met roken: [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) (een website van de Nederlandse Huisartsen Gemeenschap)