

Stoppen met roken heeft altijd een positief effect op de gezondheid.

Maar stoppen met roken is voor de meeste mensen erg moeilijk.



Stoppen met roken voor patiënten met COPD, Diabetes Mellitus of een hart- vaatziekte

Heeft u COPD, diabetes Mellitus of een hart- vaatziekte en rookt u, dan verlaagt u door te stoppen met roken de kans op complicaties door het roken aan uw longen, hart en bloedvaten. Daarbij krijgt u meer energie en lucht.

U voelt na één of twee dagen stoppen met roken al verschil.

Tabaksverslaving

Roken is verslavend. U raakt gewend aan een bepaalde hoeveelheid nicotine (lichamelijke verslaving) en aan de gewoonte te roken (geestelijke verslaving). Bij allerlei dagelijkse bezigheden bent u gewend te roken. Bijvoorbeeld 's ochtends bij de koffie, in de pauze, na het eten of met vrienden. Daardoor krijgt u steeds weer zin om te roken. Verslaving is de belangrijkste reden waarom mensen blijven roken.

Rookt u minstens tien sigaretten per dag, of rookt u uw eerste sigaret binnen een halfuur nadat u wakker wordt, dan is de kans groot dat u verslaafd bent.

Is de sigaret de baas? Of u?

U rookt, bent misschien wel verslaafd, maar u wilt er mee stoppen. De strijd aangaan met de sigaret is geen gemakkelijke. Daarom kunt u ondersteuning krijgen door de Praktijkverpleegkundige en de POH-GGZ van de huisarts. Zij zijn speciaal opgeleid om u te begeleiden bij het stoppen met roken. Zij starten met een advies of een motiverend gesprek. Maar dat is niet altijd voldoende. Zij kunnen dan een intensief begeleidingstraject bieden, eventueel ondersteund door nicotinevervangers of medicatie. Helemaal op maat, zoals u het wilt. Om de sigaret de baas te worden.

Begeleiding

De Praktijkverpleegkundige/ POH-GGZ begeleiden u voor een periode van 1 jaar. Dit kan door middel van consulten in het gezondheidscentrum of telefonisch. Het is mogelijk om, in overleg met uw huisarts, medicatie of nicotinevervangers voorschrijven die het stoppen wat makkelijker maken.

Vergoeding

Heeft u een chronische ziekte, zoals diabetes, een hart- en vaatziekte of COPD? Dan betaalt u voor de hulp bij het stoppen met roken geen eigen risico.

Geen verwijzing nodig

Het is mogelijk een afspraak te maken bij de Praktijkverpleegkundige op POH-GGZ. U hoeft hiervoor niet eerst naar uw huisarts, u kan via de centrumassistente, telefonisch of aan de balie, een afspraak maken.

Meer informatie

Het stoppen in een groep, met mede 'stoppers' is ook een mogelijkheid met een grote kans op het slagen van uw stoppoging.

www.rookvrijjijook.nl (voor een groepstraining stoppen met roken op verschillende locaties)

U kunt natuurlijk ook een stoppoging doen zonder begeleiding. Hiervoor kunt u de volgende websites gebruiken.

www.ikstopnu.nl (gratis stopadvies)

www.ggdhm.nl/stoppenmetroken

www.ikkanstoppen.nl

www.thuisarts.nl/stopen-met-roken