

Behandelprogramma's in het Slotervaartziekenhuis

Stoppen met roken

ALGEMEEN

Nicotine is één van de meest verslavende drugs, stoppen met roken is minstens zo moeilijk als afkicken van andere drugs. Het goede nieuws is dat het wel kan. Duizenden mensen stoppen elke dag met roken. Maar volhouden vergt verandering van gedrag en levensstijl.

De meeste rokers proberen zonder begeleiding te stoppen. Slechts 5% van de stoppogingen zonder hulpmiddelen zijn succesvol. Onderzoek toont aan dat de beste resultaten behaald worden door mee te doen aan een rookstopprogramma onder begeleiding van deskundigen.

Dus als u wilt stoppen met roken: zoek hulp! En hoe meer hulp u krijgt, hoe beter uw kansen zijn om succesvol rookvrij te worden.

ONZE FILOSOFIE

Roken is naast een verslaving ook aangeleerd gedrag. En wat aangeleerd is valt ook weer af te leren. De motivatie om te veranderen is daarbij van cruciaal belang. Wij begeleiden bij dit veranderingsproces maar de verantwoordelijkheid voor succes ligt bij degene die wil stoppen met roken. Met andere woorden: stoppen gebeurt op basis van vrije wil! Ook richten we ons op de voordelen van het rookvrij worden: welke winst valt er te behalen.

HOE KUNNEN WIJ U HELPEN?

Op de Rookstoppolikliniek van het Slotervaartziekenhuis is de kennis en ervaring aanwezig om u te helpen bij het stoppen met roken, hoe verslaafd u ook bent. U wordt geholpen door psychologen, verpleegkundig consulenten en artsen. Deze professionele hulpverleners zijn gespecialiseerd in de begeleiding bij verslavings- en gedragsproblemen.

Tijdens het intakegesprek met een psycholoog wordt er onder andere gekeken naar uw persoonlijke situatie, uw rookgedrag, uw stopgeschiedenis en uw motivatie. Tevens krijgt u informatie over de Rookstoppolikliniek.

Hierna wordt besloten op welke manier u het beste begeleid kunt worden naar een rookvrije toekomst. Voor uw stopdatum vinden ongeveer nog twee bezoeken plaats, alsmede een longfunctie- en bloedonderzoek en een bezoek aan de longarts.

BEHANDELPROGRAMMA'S

Het rookstopprogramma bestaat uit 3 onderdelen: psychologische begeleiding, medicijnen en terugkombezoeken. Deze worden, afhankelijk van de individuele behoeften, op verschillende manieren gecombineerd, in verschillende gradaties van intensiteit.

De belangrijkste behandelingsmodules zijn:

- *Groepstrainingen*; 'Pakje Kans': een training van 16 bijeenkomsten waarbij mensen in groepsverband stoppen met roken. De groep bestaat gemiddeld uit 9 personen. Onderwerpen die aan bod komen zijn: motivatie op peil houden, technieken om met moeilijke momenten om te gaan, het opmaken van de balans van voor- en nadelen van het roken en stresshantering. Steun van medestoppers blijkt een krachtig effect op het stopsucces te hebben.
- *Individuele consulten*; Begeleiding gericht op uw persoonlijke situatie, het ontwikkelen van een behandelplan gericht op het begrijpen en veranderen van gedrag dat meespeelt in de afhankelijkheid van nicotine. Hiermee wordt u individueel en stapsgewijs begeleid naar een rookvrij leven.

Binnen beide behandelvormen wordt aan de volgende zaken aandacht besteed:

- *Terugvalpreventie*
Het is heel belangrijk om terugval in het oude rookgedrag te voorkomen. Daarom zijn er gedurende een jaar terugkombezoeken en/of telefonische consulten

- *Gewicht*
Voor veel rokers een grote valkuil na het stoppen. Aandacht voor verantwoord eten en voldoende bewegen, zo nodig onder begeleiding
- *Stemmingsveranderingen*
Een sombere stemming kán soms kortdurend optreden na het stoppen
- *Farmacologische therapie*
Medicijnen en/of nicotinevervangingsmiddelen om de ontwenningverschijnselen van de nicotine te verminderen of de trek in sigaretten te doen afnemen.

Onderzoek toont aan dat behandeling, met een combinatie van medicatie en begeleiding, de kansen op succes vergroot. Medicatie zonder begeleiding blijkt veel minder effectief te zijn. Omdat wij vanuit de Rookstoppoli aan allerlei onderzoeken deelnemen, kunnen wij onze patiënten de nieuwste behandelmethoden op het gebied van stoppen met roken aanbieden.

VAN ROKER NAAR EX-ROKER

Het is belangrijk om te benadrukken dat een ex-roker worden geen éénmalige gebeurtenis is. Het is een proces, waarin u keuzes maakt en veranderingen in uw leven aanbrengt die uw levenswijze beïnvloeden. Deze veranderingen leiden tot een rookvrij leven. Als u besluit om rookvrij te worden en te blijven, staan wij voor u klaar om u te helpen dat doel te bereiken.

U kunt er op vertrouwen dat:

- we hier werken met beproefde behandelmethoden;
- de behandeling afgestemd wordt op uw specifieke behoeften;
- uw kans op succesvol stoppen met roken wordt geoptimaliseerd.

SUCCESPERCENTAGES

De begeleiding duurt gemiddeld één jaar. Na 1 jaar is, afhankelijk van de methode, ongeveer 45% van de deelnemers rookvrij. Anders gezegd: uw kans om via de Rookstoppolikliniek succesvol rookvrij te worden is 9 keer zo groot als stoppen zonder enige hulp.

VOOR WIE?

Voor iedereen die rookt en gemotiveerd is om te stoppen, maar bij wie dat op eigen kracht alleen niet lukt.

KOSTEN

Voor het intakegesprek heeft u een verwijsbrief longziekten van uw huisarts nodig.

AFSPRAAK MAKEN

U kunt een afspraak maken door de Rookstoppolikliniek te bellen of ons te mailen.

ZIJ STOPTEN. U KUNT HET OOK!

Hieronder volgen enige uitspraken van mensen die baat hebben gehad bij behandeling van de Rookstoppoli:

"Samen met de groep is het me gelukt! Ik ruik beter, voel me beter, er zijn zoveel positieve effecten".

"Ik ben zo blij dat ik bevrijd ben van deze verslaving, ik heb weer controle over mijn gedrag".

"Het is me eindelijk gelukt, met de steun van de Rookstoppoli. Na jarenlang proberen in mijn eentje".

"Belangrijk voor mij: ik denk nu veel minder vaak aan roken dan toen ik nog rookte en het wordt steeds minder".

"De angst voor het stoppen was het ergst, maar achteraf is het, met alle steun, zó meegevallen".

"Dit is voor het eerst in jaren dat mijn nieuwjaarsvoornemen niet 'stoppen met roken' is, geweldig! Nooit gedacht dat het zou lukken. Jullie gaven me hoop en dat heeft me veel geholpen"

"Al na één week kon ik weer de trap op, zonder te hijgen. De gezondheidseffecten zijn enorm".

MEER WETEN?

Bent u nieuwsgierig geworden en wilt u meer weten? Kijk dan op <http://rookstoppolikliniek.slz.nl>
Telefoonnummers staan bovenaan deze folder.

U kunt uw vragen ook per e-mail stellen: rookstoppoli@slz.nl