



Rook Stop Poli

Uw arts heeft u het advies gegeven te stoppen met roken. Graag willen wij u wijzen op het bestaan van de Rook Stop Poli in Gelre ziekenhuizen Zutphen. In deze folder kunt u lezen wat de Rook Stop Poli u te bieden heeft.

Hoe werkt de Rook Stop Poli?

Wie eenmaal begonnen is met roken komt daar moeilijk vanaf. Er is een haast onbedwingbare behoefte om te roken. Ook treden ontwenningverschijnselen op zoals slecht slapen, hoofdpijn en prikkelbaarheid. Dit zijn de redenen waarom maar weinig mensen zonder hulp van hun verslaving afkomen. Wij bieden u de mogelijkheid om onder deskundige begeleiding te stoppen met roken.

U wordt begeleid door een van de longverpleegkundigen van de Rook Stop Poli: Mw. H. Fokkink of Mw. E. Eggink-Bekman.

Op de Rook Stop Poli bekijkt de longverpleegkundige samen met u wat voor u de beste manier is om te stoppen met roken. Samen bepaalt u de stopdatum. Daarna volgt een begeleidingstraject van een jaar.

Het Stopplan

Rokers die gemotiveerd zijn om te stoppen hebben vaak een 'zetje' nodig. Dit 'zetje' is sterk individueel bepaald. De longverpleegkundige biedt u de meest optimale persoonlijke begeleiding bij het stoppen met roken. Zij brengt uw persoonlijke situatie in kaart door te kijken naar uw rookgedrag en uw stopverleden.

In overleg met de longverpleegkundige bepaalt u of u een hulpmiddel nodig heeft om u te ondersteunen bij het stoppen. En zo ja, welk hulpmiddel. Ook spreekt u met de longverpleegkundige een stopdatum af. U maakt vervolgspraken voor verdere ondersteuning bij het stoppen met roken. Kortom, we stellen samen met u uw persoonlijke stopplan op.

De eerste stappen

U belt met de Rook Stop Poli van Gelre ziekenhuizen Zutphen via Polikliniek Longgeneeskunde, tel: **0575 - 59 28 10**. U kunt dan direct een afspraak maken.

U ontvangt voor de eerste afspraak een vragenlijst. Deze vult u in en neemt u mee naar de afspraak (de stopafspraak).

Tijdens de 'stopafspraak' stellen we samen uw persoonlijke stopplan op: u bepaalt een stopdatum en samen bespreken we de hulpmiddelen die u eventueel gaat gebruiken. In overleg met de longverpleegkundige maakt u een vervolgspraak voor enkele dagen na uw stopdag, de 2e afspraak.



U bent gestopt met roken

Tijdens de 2e afspraak bespreken we uw ervaringen en drempels bij het stoppen met roken. Eventueel passen we de hulpmiddelen aan. Hierna maakt u een afspraak voor ongeveer drie weken later, uw 3e afspraak.

Tijdens het derde, vierde en vijfde bezoek aan het Stoppen met Roken Spreekuur vraagt de longverpleegkundige hoe het met u gaat nu u gestopt bent met roken. Uw ervaringen en drempels zijn hierbij heel belangrijk. U bespreekt met de longverpleegkundige op welke (andere) manier uw stoppoging nog verder ondersteund kan worden. De vervolgafspraken kunnen bezoeken of telefonische afspraken zijn.

Toch gerookt?

Heeft u toch gerookt? Dan bespreekt de longverpleegkundige met u de aanleiding voor het roken, hoe u anders met de situatie om had kunnen gaan, en of u nog een nieuwe stoppoging wilt wagen. Zo ja, dan maakt u een nieuwe stopafpraak en beginnen we van voor af aan!

Het einddoel is en blijft dat u stopt met roken!

Vergoeding?

De begeleiding via de Rook Stop Poli wordt vergoed door de zorgverzekeraar. Dit geldt ook voor de hulpmiddelen. U moet uiteraard wel rekening houden met het eigen risico.

Bereikbaarheid

Heeft u vragen of opmerkingen? Neem dan gerust contact op met de Rook Stop Poli via Polikliniek Longgeneeskunde, tel: **0575 - 592 810**.