

Rookstopraadpleging

Dienst longziekten
dr. Bernard Gheysens*

Dienst klinische psychologie
Brenda Himpe, erkend tabakoloog

Inschrijven

Kan op de rookstopraadpleging door contact op te nemen met het secretariaat longziekten (t. 056 63 33 40) van 8.30 tot 12.30 uur en van 14 tot 18 uur, of via het algemene nummer (t. 056 63 63 63).

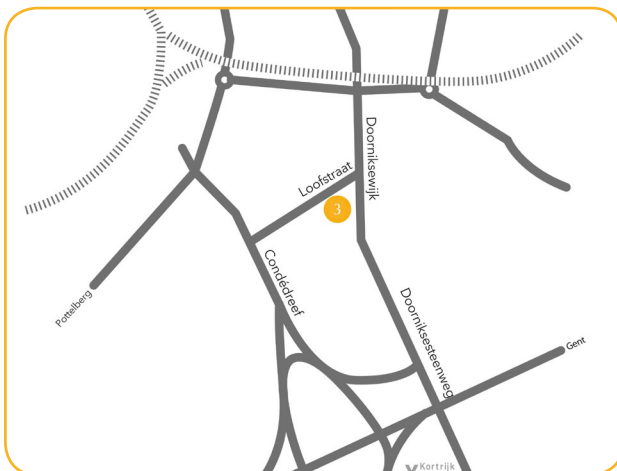
Kostprijs

Eerste sessie 30 euro, volgende 7 sessies 20 euro.
Zwangere vrouwen telkens 30 euro.

Informeer bij uw ziekenfonds voor de terugbetalingsmogelijkheden.

Plaats

az groeninge - dienst longziekten
campus loofstraat
Loofstraat 43 | 8500 Kortrijk



rookstop- begeleiding

“Ik wil stoppen met roken ...
en ik kán het!”

vzw az groeninge
zetel: Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Kortrijk

t. 056 63 63 63 | f. 056 63 63 69 | s. www.azgroeninge.be

vu: Jan Deleu, Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Kortrijk
doc. 33272 - november 2010

* rookstopverantwoordelijke

“Ik wil stoppen met roken...”

Het is alom bekend dat roken één van de grootste risicofactoren vormt voor het ontstaan en in stand houden van heel wat gezondheidsproblemen. Om het risico zo klein mogelijk te houden, is het belangrijk dat u tijdig stopt met roken. De meeste mensen zijn zich wel bewust van de gevolgen van roken maar toch blijkt het niet gemakkelijk om de verslavingscirkel blijvend te doorbreken. Getuige hiervan zijn de vele stoppogingen van rokers.

Bent u positief gemotiveerd om te stoppen met roken maar is dit u nog niet gelukt, dan kan u actief deelnemen aan het rookstopprogramma. Vergeet niet: geen enkele andere wijziging in uw levensstijl levert meer op voor uw gezondheid dan stoppen met roken.

“...en ik kán het”

Bij aanvang van de begeleiding kan u kiezen voor een medisch onderzoek door de longarts-tabakoloog. Dit onderzoek heeft als voordeel dat de longen in kaart gebracht worden en de longfunctie gemeten wordt. Daarnaast kan de arts u eventueel ondersteunende geneesmiddelen voorschrijven, uiteraard rekening houdend met mogelijke wisselwerkingen met uw huidig medicatiegebruik.

U kan ook doorgestuurd worden naar het rookstopprogramma door uw behandelende arts die dan verder kan instaan voor het eventueel voorschrijven van ondersteunende medicatie.

Na het vrijblijvend medisch onderzoek volgt het intakegesprek bij de psycholoog-tabakoloog. Deze peilt naar uw motivatie en stelt een gepersonaliseerd programma voor dat volledig op uw rookgewoonten en afhankelijkheid afgestemd is.



Programma

Het volledige programma bestaat uit 8 sessies gespreid over een periode van maximaal zes maanden. De begeleiding richt zich zowel op de fysieke aspecten van het roken en de rookstop (onder andere ontwenning en hulpmiddelen) als op de gedragsmatige (praktische vaardigheden) en emotionele elementen (hoe omgaan met moeilijke momenten).

Tijdens de eerste sessies gaan we in op de motivatie, bespreken we eventuele hulpmiddelen en staan we stil bij mogelijke risicosituaties. Als de motivatie goed zit, leggen we ook een definitieve stopdag vast. De eerste sessies gaan wekelijks door. Na verloop van tijd worden de sessies meer gespreid.

De sessies die na de stopdag plaatsvinden, zijn bedoeld om uw motivatie levendig te houden en uw levensstijl blijvend te veranderen.