



Sint-Maarten
algemeen ziekenhuis
emmaüs

**Rookstopbegeleiding
bij de tabakoloog**

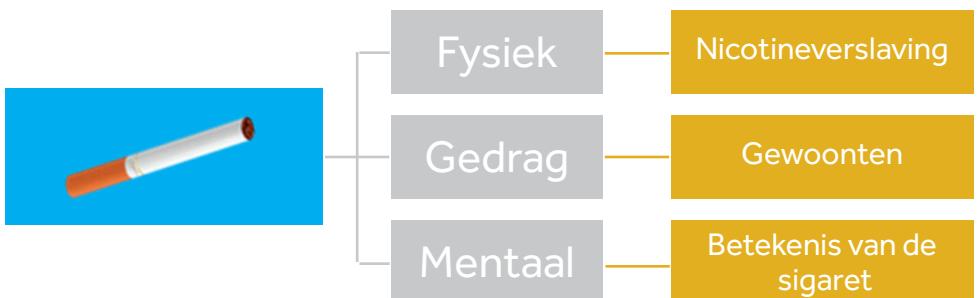
Rookstopbegeleiding bij de tabakoloog

Stoppen met roken kan met de hulp van een tabakoloog. Zij kan je uitgebreid informeren, ondersteunen en begeleiden gedurende het rookstoptraject. Door rookstopbegeleiding bij de tabakoloog heb je 3 tot 4 keer meer kans om van je verslaving af te geraken. Iedereen is dus welkom bij ons!

Tijdens een eerste gesprek bekijken we samen wat de verwachtingen zijn en maken we een rookprofiel op. Soms gaat het gewoon om een informatief gesprek zonder concrete afspraken. Je komt te weten wat de tabakoloog voor je kan betekenen. In andere gevallen stippelen we wel al stappenplannen uit. Sommige patiënten leggen hun stopdag al vast, anderen nog niet. Iedereen verdient een aanpak op maat zonder enige druk.



De tabakoloog bekijkt de rookverslaving zowel op lichamelijk, psychologisch als gedragsmatig vlak. De patiënt krijgt informatie over mogelijke hulpmiddelen en handige tips en trucs:



Fagerströmtest: hoe verslaafd ben ik? Doe de test!

Vraag 1

Hoe lang na het ontwaken rook je je eerste sigaret?	
Binnen de 5 minuten	3 punten
Binnen de 6 tot 30 minuten	2 punten
Binnen de 31 tot 60 minuten	1 punt
Na meer dan 60 minuten	0 punten

Vraag 2

Is het makkelijk voor jou om niet te roken op plaatsen waar roken verboden is?	
Ja	0 punten
Nee	1 punt

Vraag 3

Welke sigaret kan je het moeilijkste missen?	
De eerste	1 punt
Maakt niet uit welke sigaret	0 punten

Vraag 4

Hoeveel sigaretten rook je per dag?	
31 of meer	3 punten
21 tot 30	2 punten
11 tot 20	1 punt
10 of minder	0 punten

Vraag 5

Rook je meer het eerste uur na ontwaken dan de rest van de dag?	
Ja	1 punt
Nee	0 punten

Vraag 6

Rook je als je zo ziek bent dat je overdag in bed moet blijven?	
Ja	1 punt
Nee	0 punten

- 0 tot 2: je bent niet afhankelijk van nicotine.
- 3 tot 4: je bent licht afhankelijk van nicotine.
- 5 tot 6: je bent matig afhankelijk van nicotine.
- 7 tot 10: je bent sterk tot zeer sterk afhankelijk van nicotine.

Als je een 5 of meer scoort, raden we gebruik van hulpmiddel zeer sterk aan. Maar ook bij een score van 3-4 verhoogt het gebruik van een hulpmiddel je succes. De tabakoloog geeft je alle informatie over de hulpmiddelen tijdens de eerste consultatie. Als je een score hebt tussen 0 en 2, kan je proberen te stoppen zonder hulpmiddelen. Ook dan kan de tabakoloog je ondersteunen en begeleiden bij je rookstoptraject.

Hulpmiddelen

Rookstophulpmiddelen worden regelmatig gebruikt ter ondersteuning. Er bestaat al een uitgebreid gamma, we zetten ze even kort op een rijtje:

Medicatie	
Wellbutrin, Zyban	Altijd op voorschrift van een arts.

Nicotinevervangers	
Pleisters, kauwgom, zuigtablet, spray, inhaler	Geen voorschrift nodig. Juiste dosis en gebruiksduur af te stemmen met de tabakoloog.

Acht gezondheidsvoordelen van stoppen met roken

 <p>20 MINUTEN De bloeddruk en de hartslag daalt.</p>	 <p>12 UUR Het niveau van koolstofmonoxide in het bloed is weer normaal.</p>	 <p>12 WEKEN Het risico op een hartaanval daalt en de longfunctie verbetert.</p>	 <p>1-9 MAANDEN Na 1-9 maanden is de rokershoest weg en heeft de ex-roker meer adem.</p>
 <p>ÉÉN JAAR Het verhoogde risico op coronaire hartziekten is gehalveerd.</p>	 <p>VIJF JAAR Je hebt net zoveel kans om een beroerte te krijgen als een niet-roker.</p>	 <p>TIEN JAAR Na 10 jaar is het verhoogde risico op longkanker gehalveerd.</p>	 <p>15 JAAR Het risico op hart- en vaatziekten is gelijk aan dat van een niet-roker.</p>

Kostenplaatje van de consultaties rookstopbegeleiding

Omdat roken slecht is voor de gezondheid voorziet de Vlaamse overheid een financiële tussenkomst voor rookstopbegeleiding onder de vorm van een puntensysteem.

Elke kandidaat rookstop heeft recht op 48 punten per jaar. Dit staat gelijk aan 4 uur individuele begeleiding.

De tarieven zijn:

- zonder verhoogde tegemoetkoming: 15 euro per 30 min
- met verhoogde tegemoetkoming: 2 euro per 30 min

Jongeren die 21 jaar of jonger zijn, hebben recht op verhoogde tegemoetkoming.

Voor meer info: www.vlaanderen.be/rookstopbegeleiding

Contactgegevens

Bernaerts Julie	AZ Sint Maarten
De Cort Margot	015 89 10 11
Keldermans Eva	tabakoloog.azsintmaarten@emmaus.be

De rookstopconsultaties gaan door op maandag, dinsdag en donderdag van 9 tot 17.30 uur.

Voor meer info: www.azsintmaarten.be/tabakoloog



AZ Sint-Maarten
Liersesteenweg 435
2800 Mechelen

tel. 015 89 10 10
azsintmaarten@emmaus.be
www.azsintmaarten.be

© **vzw Emmaüs - AZ Sint-Maarten**

Overname van deze tekst en/of illustraties voor commerciële doeleinden of voor gebruik in een publicatie is enkel mogelijk na toestemming van de directie van AZ Sint-Maarten.

In ieder ander geval moet de bron vermeld worden.

vzw Emmaüs - Edgard Tinellaan 1c - 2800 Mechelen
RPR Antwerpen-Mechelen - BE 0411.515.075

NB081 28-11-2024