

## Begeleiding bij stoppen met roken

### Inleiding

Gefeliciteerd! U wil stoppen met roken. Er zijn verschillende mogelijkheden om u hierbij te begeleiden. In deze folder lichten we de mogelijkheden voor u toe.

### Individuele begeleiding op de poli longgeneeskunde

De individuele begeleiding vindt plaats op de poli Longgeneeskunde (route 26) door een gecertificeerd stoppen met roken coach. U krijgt een aantal coaching gesprekken op de poli en een aantal telefonische gesprekken. Samen met u kijken we welke hulpmiddelen we kunnen inzetten én kijken we naar de werking en bijwerkingen daarvan. U krijgt een (eenmalig) consult bij de verpleegkundig specialist of longarts om te zien of er beschadigingen in de longen zijn ten gevolge van uw rookgedrag. Voorafgaand aan dit consult zal er een longfoto worden gemaakt en krijgt u een longfunctietest.

NB: Bij een groot aantal huisartsenpraktijken is een gekwalificeerd stoppen met roken coach werkzaam. De begeleiding bij het stoppen met roken kan dan in uw eigen huisartsenpraktijk plaatsvinden. Vraag dit na bij uw huisarts.

### Groepsbegeleiding

Vier tot zes keer per jaar organiseren we in het Groene Hart Ziekenhuis in samenwerking met Sinefuma (een bedrijf gespecialiseerd in stoppen met roken), de groepstraining: rookvrijookjij. In zeven bijeenkomsten van 1 ½ uur gaat u samen met anderen stoppen met roken. Na twee weken voorbereiding stopt u tijdens de derde bijeenkomst gezamenlijk met roken.

Vervolgens krijgt u nog een maand begeleiding om die eerste moeilijke weken goed door te komen. Kijk op [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl) voor een actueel overzicht van de geplande trainingen, de hulpmiddelen bij stoppen met roken, en wat uw zorgverzekeraar vergoedt.

### Het telefonische coaching traject

Het traject bestaat uit zeven telefonische gesprekken van twintig minuten. Dat gebeurt via SineFuma. Deze gesprekken vinden plaats op momenten dat het u goed uitkomt. Het kan zowel overdag als 's avonds. Tussen de telefonische afspraken door is het op moeilijke momenten mogelijk uw coach te mailen of bellen voor extra ondersteuning. De meeste zorgverzekeraars vergoeden zowel de telefonische coaching als de hulpmiddelen. Kijk op [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl) voor een actueel overzicht over de vergoeding van dit telefonische coaching traject.

### Hulpmiddelen bij stoppen met roken

Er zijn wetenschappelijk bewezen hulpmiddelen om te stoppen met roken. Het gebruik van deze middelen verdubbelen de kans van slagen bij het stoppen met roken.

### Nicotinevervangers:

Nicotinevervangers verminderen de behoefte aan roken en zorgen ervoor dat veel ontweningsverschijnselen achterwege blijven of minder heftig zijn. Nicotinevervangers zijn er als pleisters, zuigtabletten en kauwgom. Nicotinevervangers verminderen de trek in roken. De duur van de kuur is 12 weken.

### Zyban (Bupropion):

Zyban is een licht antidepressivum en is bewezen effectief bij het stoppen met roken. Het helpt de ontwenningssverschijnselen (lichamelijke en psychische afhankelijkheid) te verminderen en verkleint de behoefte om te roken. De duur van een kuur is 9 weken.

### **Kosten**

Een stoppen-met-rokenprogramma wordt vergoed vanuit de **basisverzekering**, maar bij sommige verzekeraars moet eerst het eigen risico worden aangesproken. Dit verschilt per zorgverzekeraar. Kijk voor meer informatie op <https://www.rokeninfo.nl/feiten/vergoedingen>.

### **Algemene informatie over het GHZ**

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl). Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

### **Vragen?**

Heeft u vragen over de 'Stoppen-met-roken'-begeleiding?

Dit kan door te bellen naar het algemene nummer van het GHZ, tel.: (0182) 50 50 50. Vraag dan naar toestel 3417. In verband met het spreekuur kan het zijn dat u de voicemail hoort. Als u een bericht achterlaat belt de verpleegkundige u zo snel mogelijk terug. U kunt ook een e-mail sturen naar: [stoppenmetroken@ghz.nl](mailto:stoppenmetroken@ghz.nl).

### **Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
juli 2022  
04.13.052