

Hoe werkt individuele rookstopbegeleiding?

In het eerste gesprek stelt de tabakoloog vragen over je rookgedrag: wanneer, waar en hoeveel je precies rookt. De tabakoloog peilt naar je motivatie om te stoppen met roken en krijgt zo een beeld van jouw rookgedrag

De tabakoloog adviseert welke hulpmiddelen je kan gebruiken tijdens het stoppen.

De tabakoloog geeft je ook tips als het moeilijk gaat en bekijkt samen met jou wanneer de drang naar een sigaret het grootst is.

In het begin word je wekelijks opgevolgd door de tabakoloog. Vanaf het derde of vierde gesprek zal er alsmaar meer tijd tussen de sessies zitten.



Rookstopbegeleiding in AZ Sint-Lucas

- ↪ Nancy David (tabakoloog)
- ↪ dr. Phillippe Rogiers (longarts - tabakoloog)
- ↪ dr. Rob Schildermans (longarts)

Individuele rookstopbegeleiding na afspraak.

Begeleiding door een geregistreerde tabakoloog wordt vergoed door de overheid. In Vlaanderen heb je recht op 4 uur individuele begeleiding of 12 uur begeleiding in groep.

Je betaalt enkel het remgeld, dat is je eigen bijdrage:

- ↪ 7,5 euro per kwartier zonder verhoogde tegemoetkoming.
- ↪ 1 euro per kwartier met verhoogde tegemoetkoming.

Jongeren hebben recht op een verhoogde tegemoetkoming tot en met het jaar waarin ze 21 worden.

Contactgegevens:

Nancy David

📍 AZ Sint-Lucas
Sint-Lucaslaan 29
8310 Brugge

☎ 050 36 58 07

✉ nancy.david@stlucas.be

**Stop met roken
en ontdek
je tweede adem**

Stoppen met roken: een proces van lange adem?

Steeds meer rokers overwegen te stoppen met roken. Met de jaren worden de nadelen van de sigaret steeds duidelijker.

Hoesten, geurhinder, oplopende kostprijzen van tabak, opgetrokken wenkbrauwen bij kennissen of collega's enzovoort. Allemaal signalen dat roken niet ideaal is.

Op eigen kracht stoppen kan moeilijk zijn. Roken is niet zomaar een levensstijl of een gewoonte, maar vaak een echte verslaving. Stoppen met roken betekent ontwennen van nicotine en rookgedrag afleren.

Hulp bij rookstop helpt

Een tabakoloog is een gezondheidsprofessional die een begeleiding op maat aanbiedt bij het stoppen met roken. De tabakoloog weet veel over roken en over hoe je ermee stopt.

De kans dat je met een tabakoloog stopt met roken is vier keer groter dan wanneer je in je eentje stopt.

Op www.tabakologen.be vind je een tabakoloog in je buurt. In ons ziekenhuis kan je terecht voor individuele begeleiding. Er zijn ook tabakologen die rookstopbegeleiding in groep aanbieden.

Je kan terecht bij een tabakoloog op het gratis nummer van Tabakstop ☎ 0800 111 00.

Eerst verleid, dan verslaafd...

Test je verslaving!

- Hoe lang na het ontwaken rook je je eerste sigaret?

< 5 minuten	3
5-30 minuten	2
31-60 minuten	1
> 60 minuten	0
- Heb je moeite om niet te roken op plaatsen waar het verboden is?


ja	1
neen	0
- Welke sigaret zou je het moeilijkst kunnen missen?

de eerste 's morgens	1
de andere	0
- Hoeveel sigaretten rook je per dag?

> 30	3
21 - 30	2
10 - 20	1
< 10	0
- Rook je 's morgens meer dan de rest van de dag?

ja	1
neen	0
- Rook je als je ziek bent en het grootste deel van de dag in bed moet blijven?

ja	1
neen	0

Tel je punten bij elkaar en weet hoe verslaafd je bent! 

0 - 2	zeer weinig
3 - 4	weinig
5	matig
6 - 7	sterk
8 - 10	zeer sterk verslaafd

Als de rook om je hoofd is verdwenen

Stoppen met roken biedt grote voordelen, vanaf het begin, maar vooral ook op lange termijn. Het is de beste investering die je als roker kan doen voor je gezondheid.

- Na 8 uur is het CO-gehalte in je bloed weer normaal.
- Na 24 uur daalt het risico op een hartinfarct.
- Na 2 dagen kan je beter ruiken en krijg je een betere smaak.
- Na 1 maand hoest je minder en kan je gemakkelijker ademen. Je vingers en tanden krijgen een betere kleur.
- Na 1 jaar is het risico op een hartinfarct gehalveerd.
- Na 5 jaar is het risico op keel- of longkanker gehalveerd.