

# Stoppen met roken- polikliniek

## Inleiding

Zoals bekend is roken zeer schadelijk voor de gezondheid. Daarom heeft het Elkerliek ziekenhuis een Stoppen met roken-polikliniek die rokers begeleidt bij het stoppen met roken. Deze polikliniek staat onder leiding van de longartsen.

## Gezondheidsrisico's

- Roken vergroot de kans op hart- en vaatziekten door beschadiging van de vaatwanden.
- Roken vergroot de kans op longkanker en andere vormen van kanker.
- Roken verergert aandoeningen aan de luchtwegen.
- De rook veroorzaakt overlast en ook meer kans op de bovengenoemde ziekten voor personen in de omgeving.

## Verslaving

Bij een verslaving aan roken is er sprake van:

- een lichamelijke verslaving aan nicotine.
- een geestelijke afhankelijkheid, dat wil zeggen het gevoel hebben niet buiten de sigaret te kunnen.

## Lichamelijke verslaving

In tabak zit nicotine. Dit is een verslavende stof. Het lichaam went aan nicotine en protesteert als het niet genoeg krijgt. Dit onbehaaglijk gevoel verdwijnt als het lichaam opnieuw nicotine binnenkrijgt.

## Geestelijke verslaving

Na het stoppen met roken, verdwijnt na ongeveer een week vrijwel alle nicotine uit het lichaam. Wat overblijft, is een geestelijke afhankelijkheid van het roken. Anders gezegd, alleen de gedachte aan het roken moet nu nog verdwijnen. Deze geestelijke verslaving verschilt van persoon tot persoon. De behoefte neemt af naarmate men langer niet rookt.

## Belemmerende factoren bij het stoppen met roken

- **Ontwenningverschijnselen**

De vraag van het lichaam naar nicotine veroorzaakt ontwenningverschijnselen. Deze verschijnselen zijn de eerste dagen na het stoppen het hevigst.

- **Gewichtstoename**

De gewichtstoename wordt merendeels niet veroorzaakt door het stoppen met roken zelf en de daarmee gepaard gaande verandering in de spijsvertering. De belangrijkste oorzaak is een veranderd eetgedrag: meer of anders eten en snoepen. Overigens blijkt dat 90% van de stoppers niet meer dan 2 à 3 kilo aankomt.

- **Spanningen**

Spanningen kunnen de behoefte aan roken oproepen, ook na het stoppen. Dit komt doordat men als roker gewend was om in situaties van spanning te roken. Met iemand erover praten, lichaamsbeweging of ontspanningsoefeningen kunnen helpen.

- **Twijfel**

Twijfel aan het eigen kunnen, kan ook een belemmering vormen bij het stoppen.

## Afspraak en vragenlijst

U wordt verwezen naar onze Stoppen met roken-polikliniek door een specialist of een gespecialiseerd verpleegkundige. U krijgt een afspraakbevestiging en een vragenlijst thuis gestuurd. Graag deze vragenlijst invullen en in de bijgevoegde retourenveloppe aan ons toesturen.

## Stoppen met roken-polikliniek

U krijgt eerst een afspraak voor een longfunctieonderzoek en een longfoto. Het doel hiervan is het opsporen van eventuele longproblemen. Daarna wordt u onderzocht door de longarts. Na dit consult, maakt u kennis met de polikliniekassistent die u de komende tijd gaat begeleiden.

De persoonlijke begeleiding duurt ongeveer een jaar en bestaat uit poliklinische en telefonische afspraken. De Stoppen met roken-polikliniek streeft naar zorg op maat. Het is daarom vooraf niet mogelijk om u een schema aan te bieden waarin uw vervolgafspraken vastgelegd zijn.

Wij beseffen dat stoppen met roken moeilijk is en hebben begrip voor mensen die in hun oude gewoonte terugvallen. Dit zien we niet als een mislukking, maar juist als een extra reden om het nog een keer te gaan proberen. U was immers al een flink eind op weg. Stoppen met roken is moeilijk, maar zeker wel mogelijk. Ook u kunt

stoppen met roken. Ons belangrijkste advies is:

**haal hulp en schakel een coach in.** Dit geeft een grote stimulans en leidt eerder tot resultaten.

### Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan gerust contact op met de Stoppen met roken-polikliniek, telefoonnummer 0492 – 59 59 53.



## Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Longartsen  
Locatie Deurne  
T: 0493 – 32 89 13  
Locatie Helmond  
T: 0492 – 59 59 53

Longfunctieonderzoek  
Locatie Deurne  
T: 0493 – 32 71 50  
Locatie Helmond  
T: 0492 – 59 54 54

**Locatie Helmond**  
Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

**Locatie Deurne**  
Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

**Locatie Gemert**  
Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55

