

De Niet-meer-roken poli

Inleiding

U wilt stoppen met roken en overweegt daarbij hulp in te schakelen. In deze folder kunt u lezen hoe verpleegkundige begeleiding door de Niet-Meer-Roken polikliniek u kan helpen definitief van het roken af te komen.

Waarom is stoppen moeilijk?

Dat er een relatie is tussen roken en het ontstaan van kanker is al langere tijd duidelijk. Het is daarom voor iedereen van belang om te stoppen met roken. Dat is echter gemakkelijker gezegd dan gedaan. Roken leidt veelal tot een hardnekkige nicotineverslaving. Volgens deskundigen is de verslavende kracht van het roken even sterk of zelfs sterker dan die van alcohol of cocaïne.

Stoppen leidt tot nicotine-onthouding. Dat zet een ontwenningproces in werking, waarbij lichaam en geest om nicotine 'vragen'. Deze verslavingscirkel kan worden doorbroken. Om de kans van slagen zo groot mogelijk te maken is een gespecialiseerd begeleidingstraject essentieel.

De Niet-Meer-Roken poli

Het doel van de Niet-Meer-Roken poli is u een jaar lang individueel te adviseren en te begeleiden bij het stoppen met roken. De nadruk ligt op gewoonteverandering.

Daarnaast geven wij u advies over eventuele hulpmiddelen en benutten we uw vroegere stopervaringen.

Voor wie ?

De Niet-Meer-Roken poli is bedoeld voor patiënten die behandeld worden of behandeld zijn in het Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis.

Hoe gaat stoppen?

Op de Niet-Meer-Roken poli leert u leven zonder tabak:

- met intensieve, deskundige, verpleegkundige begeleiding van één jaar;
- met een positieve instelling.

Het traject

Als u een afspraak maakt voor de Niet-Meer-Roken poli, krijgt u van de poli-assistent een vragenlijst mee. Die moet u voor de eerste afspraak invullen.

Tijdens een eerste gesprek van 45 minuten wordt de vragenlijst besproken en een plan van aanpak over hoe te stoppen met u doorgenomen. U krijgt een lijst mee met voordelen van stoppen met roken en een tijdschema van de positieve effecten die optreden als u stopt met roken.

De eerste periode plannen we regelmatig een gesprek. Daarna ongeveer één keer per maand of één keer per 2 maanden. De frequentie van de gesprekken hangt af van uw persoonlijke situatie. Deze vervolgesprekken kunnen telefonisch of poliklinisch plaatsvinden. De telefonische gesprekken duren ongeveer 10 minuten; de poliklinische afspraken 20 minuten.

In de vervolgesprekken komt aan bod of u lichamelijke problemen heeft door het stoppen met roken en wat de Niet-Meer-Roken poli er mogelijk aan kan doen. Ook bespreken we dan de risicosituaties (omstandigheden waarin het voor u moeilijk is om niet te roken) en leren we u hoe u hiermee kunt omgaan.

Aan het eind van het jaar volgt een eindgesprek, dat ongeveer 20 minuten duurt. Tijdens dit gesprek evalueren we het afgelopen jaar en krijgt u adviezen mee voor de toekomst.

Lokatie

De Niet-Meer-Roken poli bevindt zich op de polikliniek. Na de hoofdingang de eerste gang linksaf. U kunt zich melden bij balie 2.
Openingstijden: maandag van 9.00 uur tot 16.30 uur.

Telefonisch bereikbaar

De Niet-Meer-Roken poli is op maandag telefonisch te via telefoonnummer 020 512 79 69.

Van dinsdag tot en met vrijdag kunt u contact opnemen met de polikliniek (balie 2) via telefoonnummer 020 512 79 21.