

ROOKSTOP BEGELEIDING



PREVENTIECENTRUM

REGIO TURNHOUT

STOPPEN MET ROKEN? EEN GOEDE BESLISSING!

Ben je het beu om verslaafd te zijn aan nicotine? Zin om opnieuw de touwtjes in handen te nemen? Hulp nodig? Heel wat mensen proberen van hun rookverslaving af te raken zonder hulp of steun. Hierdoor riskeren deze pogingen te mislukken. Een begeleiding op maat kan de kansen op succes doen stijgen.

WAT ZIJN DE ONTWENNINGSVERSCHIJNSELEN?

Ja, er zullen ontwenningsverschijnselen zijn, maar die zullen snel verminderen.

Fysiek

Het lichaam vraagt om nicotine. Als het geen nicotine krijgt, geeft dat een onbehaaglijk gevoel: u bent onrustig, prikkelbaar, ... Goed nieuws is dat na één week zeker alle nicotine uit uw lichaam verdwenen is. In de weken daarna went uw lichaam stilaan aan de nieuwe situatie. Uw lichaam leert terug functioneren zonder nicotine.

Psychisch

U zal het roken missen in bepaalde situaties, roken is immers een deel van uw dagelijks leven geworden. U zal dan ook sommige gewoontes moeten aanpakken en veranderen.

U STAAT ER NIET ALLEEN VOOR

Heel veel mensen stoppen met roken, net als u. In deze folder worden een aantal mogelijke methodes en hulpmiddelen om te stoppen met roken kort beschreven. Indien u dit wenst, kan u in het Preventiecentrum bij een erkende tabakoloog terecht die u kan begeleiden in uw strijd tegen de sigaret.

Er bestaat geen zaligmakende methode om te stoppen met roken. Welke methode voor u de meest geschikte is, hangt af van uw persoonlijkheid en van de mate waarin u fysiek en/of psychisch verslaafd bent. Tijdens de begeleiding worden vaak verschillende methodes gecombineerd.

Zoekt u graag meer informatie op over rookstop, dan kan u terecht op de website van de tabakstoplijn:

<https://www.tabakstop.be/>.





METHODES OM TE STOPPEN MET ROKEN

Gedragstherapie: samen met de therapeut (tabakoloog) bestudeert u uw rookgedrag en stelt u samen een ontwenningprogramma op om dat gedrag af te leren en herval te voorkomen.

Nicotinevervangers: ze bestaan in allerlei vormen, gaande van kauwgom, pleisters, zuigtabletten tot sprays. De nicotinebehoefte van uw lichaam wordt op die manier bevredigd en kan vervolgens stapsgewijs afgebouwd worden. Uw huisarts zal u adviseren over het product dat het beste bij u past.

Rookstopmedicatie: er zijn nicotinevrije geneesmiddelen op de markt die doeltreffend zijn bij rookstop. Deze middelen werken in op het centraal zenuwstelsel en gaan zo de ontwenningreflex verminderen. Deze medicatie kan wel nevenwerkingen veroorzaken en is enkel op voorschrift verkrijgbaar.

Elektronische sigaret: je kan de e-sigaret gebruiken als nicotinevervanger, maar dan heb je wel een krachtige e-sigaret nodig waarmee nicotine toegediend kan worden. Het principe van de e-sigaret en de nicotinevervangers is een geleidelijke afbouw van de hoeveelheid nicotine, zodat de hersenen hier zachtjes kunnen aan wennen. In de tussenfase neem je dus nog wel nicotine in, maar ontsnap je aan de gevaarlijke chemische stoffen in de tabaksrook. Let wel: ook met een e-sigaret is er blootstelling aan gevaarlijke stoffen, maar dit risico is kleiner en het is enkel bedoeld om te gebruiken tijdens de ontwenningperiode.



ROOKSTOPBEGELEIDING MET BEHULP VAN EEN TABAKOLOOG

Een tabakoloog is een zorgverlener die gespecialiseerd is in hulp bij tabaksontwenning en die een opleiding over rookstopbegeleiding gevolgd heeft. De tabakologen in het Preventiecentrum hebben allemaal de officieel erkende opleiding bij de Vlaamse vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding (VRGT) gevolgd.

Bij de tabakologen van het Preventiecentrum kan u aangepaste steun vinden naargelang uw behoeften en moeilijkheden. U kan er:

- ✓ aanmoediging en begeleiding krijgen;
- ✓ informatie vinden over nicotinevervanging en verschillende behandelingen;
- ✓ zicht krijgen op bestaande vormen van hulp.

Erkende tabakologen in het Preventiecentrum:

Dr. Mark Stoops & Heidi Van Otten



KOSTPRIJS

In Vlaanderen heeft u elk jaar recht op 4 uur individuele begeleiding* bij een erkende tabakoloog. Dit kost u €7,5 per kwartier.

- ✓ Het eerste gesprek bij de tabakoloog duurt 1 uur**, voor dit intake gesprek bedraagt de eigen inbreng maximum €30. Wie geniet van een verhoogde tegemoetkoming betaalt maximum €4.
- ✓ De opvolggesprekken duren telkens een half uur**, hiervoor bedraagt de eigen inbreng maximum €15, bij verhoogde tegemoetkoming betaalt u maximum €2.

*Indien u dit wenst, kunt u meer begeleiding krijgen, maar dan aan een hoger tarief.

** Als de gesprekken minder lang duren, betaalt u ook minder. Er wordt €7,5 per kwartier gerekend.

AFSPRAAK MAKEN

U kan een afspraak maken bij één van de tabakologen van het Preventiecentrum door te bellen naar het nummer **014 65 45 91**. Het Preventiecentrum is dagelijks te bereiken tijdens de kantooruren.

CONTACTGEGEVENS

Preventiecentrum Regio Turnhout
Campus Blairon 410
2300 Turnhout
014 65 45 91
info@preventiecentrum.be
www.preventiecentrum.be