

Rookstopbegeleiding

Wat is voor jou de beste aanpak?





“

**Overweeg je om te
stoppen met roken
of wil je hierover
gewoon wat meer
informatie?**

”

Stoppen met roken: wat is voor jou de beste aanpak?

Je zal zelf waarschijnlijk al gemerkt hebben dat er verschillende hindernissen zijn waardoor je een poging om te stoppen met roken geregeld uitstelt. Of dat volhouden moeilijk is nadat je de moed had gevonden om te stoppen.



Wat is jouw rookprofiel?

Aan de hand van onderstaande vragen, die we indelen in vier thema's, kan je voor jezelf een 'rookprofiel' opstellen, dat je kan wijzen op bepaalde aandachtspunten. Hier kan je dan zelf of samen met je arts of tabacoloog mee aan de slag. Er zijn vier belangrijke zaken om bij stil te staan.



Waarom rook ik eigenlijk?



Hoe gemotiveerd ben ik om te stoppen?



Hoe afhankelijk ben ik van een sigaret?



Hoeveel stress ervaar ik?



Zelfbevraging

Denk voor jezelf eens na over de volgende vragen:

- » Waarom zou ik eigenlijk willen stoppen met roken?
- » Wat zou voor mij een voordeel van stoppen met roken zijn?
- » Wat zou voor mij persoonlijk een nadeel zijn van verder roken?
- » Wat zijn voor mij valkuilen bij het stoppen met roken?
- » Wat is de langste periode waarin ik niet heb gerookt?

Het is belangrijk om hier goed over na te denken, want deze redenen wegen uiteindelijk door in het al dan niet stoppen met roken/gestopt kunnen blijven.



Afhankelijkheid

Deze korte test (ook wel Fagerström-test genoemd) gaat na hoe groot je fysieke afhankelijkheid van nicotine is. Afhankelijk van de uitkomst van deze test en je persoonlijk verhaal zal de tabacoloog een specifieke aanpak suggereren, ter ondersteuning van je rookstop.



SCORE

Lage afhankelijkheid	0-2
Lichte afhankelijkheid	3-4
Middelmatige afhankelijkheid	5-6
Hoge afhankelijkheid	7-10



» Hoe snel na het wakker worden rook je jouw eerste sigaret?	Binnen de 5 minuten	<input type="radio"/>	3
	5-30 minuten	<input type="radio"/>	2
	31-60 minuten	<input type="radio"/>	1
» Vind je het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar het verboden is? Bv. ziekenhuis, luchthaven, kerk ...	Ja	<input type="radio"/>	1
	Nee	<input type="radio"/>	0
» Welke sigaret zou je het moeilijkst kunnen opgeven?	De eerste in de ochtend	<input type="radio"/>	1
	Een op een ander moment	<input type="radio"/>	0
» Hoeveel sigaretten rook je per dag?	10 of minder	<input type="radio"/>	0
	11-20	<input type="radio"/>	1
	21-30	<input type="radio"/>	2
	31 of meer	<input type="radio"/>	3
» Rook je in de ochtend vaker dan doorheen de dag?	Ja	<input type="radio"/>	1
	Nee	<input type="radio"/>	0
» Rook je ook als je het merendeel van de dag ziek in bed ligt?	Ja	<input type="radio"/>	1
	Nee	<input type="radio"/>	0

TOTAAL

← [bekijk links je score](#)

Motivatie

Stoppen met roken is simpel. Elke sigaret die je hebt gerookt, is immers mogelijk je laatste. Volhouden is al een pak moeilijker. Een rookstop is dan ook een leerproces. Dat proces wordt sterk beïnvloed door je motivatie. Maar motivatie is geen kwestie van 'ze is er of ze is er niet'. Je kan weinig tot heel sterk gemotiveerd zijn, en je eigen motivatie kan ook nog eens verschillen van dag tot dag. Een tabacoloog kan je helpen om je motivatie te verhogen. Motivatie is een combinatie van 'willen' en 'kunnen'.

Ga hieronder na hoe gemotiveerd je vandaag bent om te stoppen:

» Hoe belangrijk is het voor jou vandaag om te stoppen met roken?	1	2	3	4	5
	Onbelangrijk		<input type="checkbox"/>	Heel belangrijk	
» Hoeveel vertrouwen heb je dat het je zal lukken om te stoppen?	1	2	3	4	5
	Geen vertrouwen		<input type="checkbox"/>	Veel vertrouwen	

Tel de twee bovenstaande scores op en duid de som aan op de as hieronder

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ik ben er nog niet klaar voor					Ik ben er helemaal klaar voor				

Score 7-10

Je bent het roken beu? En je denkt dat het je wel zal lukken, want je hebt al voor hetere vuren gestaan? Dan is het hoog tijd om de koe bij de horens te vatten.

Score < 7

Twijfel je nog of je wil stoppen? Sta eens stil bij je motivatie. Waarom rook je? Wat zijn voor jou de voor- en nadelen? Bang dat stoppen niet lukt? Kijk dan eens onderaan bij 'meer informatie'

Stress

Rokers halen vaak stress als reden aan om te blijven roken of als oorzaak voor hervat, terwijl het roken en de afhankelijkheid net stress veroorzaken. Mensen die enige tijd gestopt zijn met roken, voelen zich doorgaans rustiger. Hiernaast kan je nagaan in welke mate jij stress ervaart. Het antwoord dat je geeft moet op jou van toepassing zijn geweest de voorbije week.

		Helemaal niet	Soms	Regelmatig	Vaak
1	Ik vond het moeilijk om te ontspannen.	0	1	2	3
2	Ik had de neiging om te overreageren op situaties.	0	1	2	3
3	Ik had het gevoel dat ik nogal veel nerveuze energie had.	0	1	2	3
4	Ik merkte dat ik gevoelens van onrust had.	0	1	2	3
5	Ik lig te piekeren over mijn werk of persoonlijke zaken en kan hierdoor moeilijk de slaap vatten.	0	1	2	3
6	Ik kon het niet goed verdragen dat er iets gebeurde dat me weerhield van wat ik aan het doen was.	0	1	2	3
7	Ik vond dat ik nogal lichtgeraakt was.	0	1	2	3

Score 0-8

Weinig tot lichte stress:

Score 9-14

Lichte tot matige stress

Score 15-21

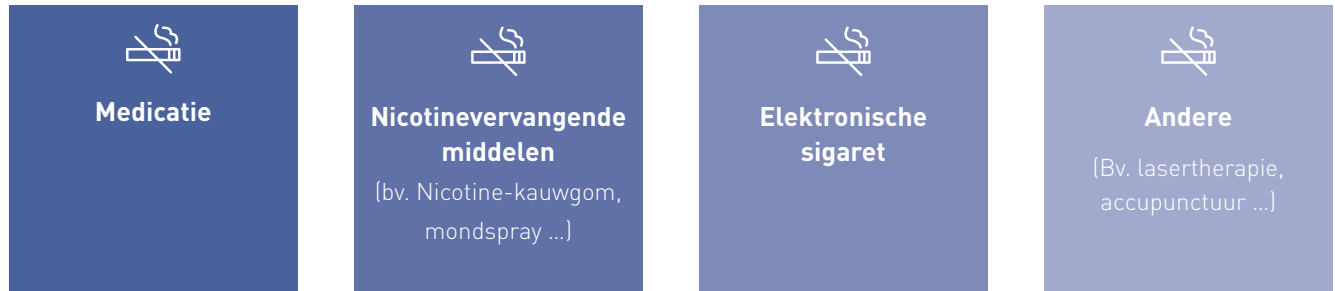
Matige tot ernstige stress



Rookstop voor iedereen

Hieronder staan een aantal algemene richtlijnen en tips die je best kan aanpassen aan je persoonlijke situatie. Hiervoor kan je je laten begeleiden, bv. door een tabacoloog. Belangrijk om te onthouden is dat stoppen met roken je niet berooft van een stukje vrijheid, of van een moment voor jezelf. Het is net het leveren van een toegevoegde waarde aan je leven, iets dat het leven aangenamer, smaakvoller en rustiger kan maken.

Ondersteunende therapie



Om je stopproces te ondersteunen zijn er vier categorieën van ondersteunende therapieën die we voorstellen en samen met jou bekijken. Ze staan gerangschikt volgens voorkeur, maar dat wil daarom niet zeggen dat er daarom stevast voor categorie 1 gekozen moet worden.

Gedragmatige therapie: aandacht voor snelle en trage suikers

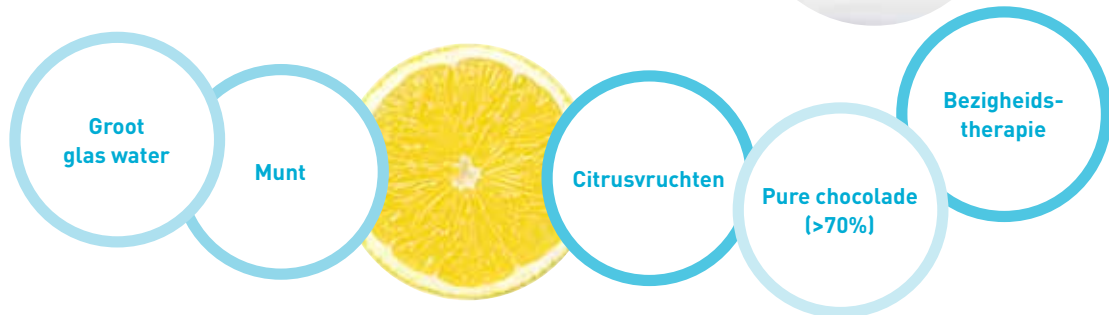
Rookstop draait niet puur om het stoppen met roken, maar wel om het werken naar een aangenaam en gezond leven. Wij bekijken samen met jou hoe we een aantal gewoontes kunnen doorbreken die er voor zorgen dat je steeds in hetzelfde patroon hervalt. Zo kunnen de volgende aandachtspunten je helpen om de rookstop vol te houden en te vergemakkelijken. We vergelijken ze met **'trage suikers'** en **'snelle suikers'**. De trage suikers zijn dingen die je kan doen voor een langdurig effect op je gezondheid, maar die wat meer tijd en inspanning vergen. De snelle suikers zijn dingen je snel kan doen en die een onmiddellijk effect hebben, maar waarvan het effect ook relatief snel uitwerkt.

Hieronder vind je van elk vijf voorbeelden.

De vijf
trage
suikers



De vijf
snelle
suikers





Rookstopbegeleiding in het ziekenhuis

In AZ Maria Middelaars werkt de psycholoog/tabacoloog op vraag van je behandelend arts in het ziekenhuis, die zorgt voor de medische opvolging en ondersteuning van je rookstop-poging.

Heb je geen behandelend arts in het ziekenhuis, dan kan je voor de medische opvolging een beroep doen op de longarts die gespecialiseerd is in rookstopbegeleiding. Deze stelt de kwaliteit van je longfunctie vast. Samen met jou tracht de longarts de mate van nicotineafhankelijkheid vast te stellen en wordt er gezocht naar hulpmiddelen die voor jou het meest geschikt zijn.

De psycholoog/tabacoloog richt zich voornamelijk op gedragsverandering en gedragsbehoud. Hij bekijkt samen met jou ook het gebruik van hulpmiddelen. Tijdens het eerste gesprek en de opvolgingsgesprekken wordt gekeken naar je specifieke noden om het proces van stoppen met roken te optimaliseren en te ondersteunen.

Kostprijs rookstopbegeleiding

Je hebt recht op terugbetaling als je rookstop volgt bij een erkend tabacoloog.

Voor mensen gedomicilieerd in Vlaanderen:

➤ jaarlijks recht op 48 punten

- » = maximaal 4 uur individuele begeleiding of 12 uur groepsbegeleiding
- » in het ziekenhuis is er enkel individuele begeleiding
 - per kwartier = 3 punten
 - maximaal 12 punten/dag (= 1 uur)
 - bij niet tijdig annuleren/niet nakomen afspraak = 10 euro verzuimvergoeding



	Individuele begeleiding per kwartier	
Verhoogde tegemoetkoming en jongeren tot 21 jaar	Persoonlijke bijdrage	€ 1
	Tussenkost	€ 14
Zonder verhoogde tegemoetkoming	Persoonlijke bijdrage	€ 7,5
	Tussenkost	€ 7,5





Meer informatie

Bel de **Tabakstoplijn, tel. 0800 111 00**, elke werkdag van 15 tot 19 uur.

Surf naar www.tabakologen.be, rookstop.vrgt.be of www.tabakstop.be (rubriek 'hoe stoppen' of download de gratis Tabakstop-app)?

➤ **Dienst Pneumologie**

AZ Maria Middelaars en AZ Sint-Vincentius Deinze

- » Dr. Carole De Cock, longarts – tabacoloog
Tel.: 09 246 84 00 (secretariaat)
- » Dr. Sofie Van Den Broecke
Tel.: 09 387 73 00 (secretariaat AZ Sint-Vincentius Deinze)

➤ **Dienst Klinische Psychologie**

- » Ma. Pieter Mertens, psycholoog – seksuoloog – tabacoloog
Tel.: 09 246 35 77
Mail: pieter.mertens@azmmsj.be



Deze brochure is gedrukt op maxiöffset.
Papier afkomstig uit bossen die duurzaam
worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:



Buitenring Sint-Denijs 30 - 9000 Gent

☎ 09 246 46 46

www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be



Schutterijstraat 34 - 9800 Deinze

☎ 09 387 71 11

www.azstvdinze.be | info@azstvdinze.be