

Leefregels om rookvrij te blijven

Longgeneeskunde

Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een behandeling ondergaan en bent (tijdens uw opname) gestopt met roken. Als u rookvrij bent in het ziekenhuis en binnenkort naar huis gaat, is het goed u daarop voor te bereiden. Des te groter is de kans op succes om rookvrij te blijven. Hieronder volgen een aantal tips die u daarbij kunnen helpen. Lees ze aandachtig door en probeer ze toe te passen op uw eigen situatie.

Leefpatroon

Het is belangrijk om te beseffen dat stoppen met roken een grote verandering is. Was u langere tijd gewend om dagelijks te roken, dan zult u op deze momenten iets gaan missen. Was u bijvoorbeeld gewend om te roken om minder last te hebben van vervelende gedachten of gevoelens, dan moet u nu een nieuwe manier vinden om hiermee om te gaan.

Aanleidingen die voorheen reden waren om te gaan roken, probeert u nu zonder sigaretten te hanteren. Op momenten waarop u gewend was te roken, kunt u de sigaret gaan missen. Feestelijke gebeurtenissen of lekker uitblazen na een prestatie, vergen nu een andere benadering dan het roken van een sigaret.

Het kan ook zijn dat het lastiger voor u is om zaken of gevoelens die u vroeger 'wegrookte' nu onder ogen te komen. Op dat soort momenten kunt u behoefte krijgen een sigaret op te steken, ondanks de schadelijke effecten van het roken en het feit dat u dat eigenlijk niet meer wilt. Dit is niet vreemd. U bent zich aan het instellen op een nieuwe manier van leven, waarin geen plaats meer is voor roken. Dat kost tijd. Het is geen kwestie van een knop omzetten; het gaat geleidelijk, vaak stapsgewijs. U moet uw hersenen daadwerkelijk trainen om voor een ander gedragsalternatief dan roken te kiezen.

Het is goed om te beseffen dat dit ingrijpende veranderingen kunnen zijn in uw dagelijkse leefpatroon.

Tips

Onderstaande tips kunnen u hierbij helpen / ondersteunen:

- houd een regelmatig leefpatroon aan;
- vermijd rooksituaties in het begin (als die situaties lastig voor u zijn);
- zorg voor een goede tijdsindeling met voldoende ontspanning en afleiding;
- vermijd, zo mogelijk, stressvolle situaties;
- eet voldoende en gevarieerd en voorkom dat u het roken gaat vervangen door snoepen;
- raak niet in paniek als u merkt dat u trek in een sigaret heeft. Dit is een moment dat voorbij gaat;
- beloon u zelf regelmatig voor uw prestatie;
- denk regelmatig aan de voordelen die het niet roken voor u heeft;
- probeer in gedachten bezig te zijn met wat u **wel** mag (eten, drinken, sporten, ontspannen) en richt u niet op wat u **niet** mag (roken);
- geef niet te snel op en kijk niet te ver vooruit;
- het is ook goed om van te voren stil te staan bij hoe u de draad weer oppakt als uw plan misschien nog niet helemaal lukt.

Steun

Organiseer steun in uw directe omgeving. Op wie kunt u een beroep doen als het lastig wordt of wanneer u gewoon even wilt praten?

Zorg ervoor dat u geen rookwaar in huis heeft. Als dit niet mogelijk is, bijvoorbeeld omdat huisgenoten roken, zorg er dan voor dat hun rookwaar niet in het zicht ligt. Vraag hen om het bij zich te bewaren.

Hetzelfde geldt voor asbakken. Ruim ze op en als anderen roken, zorg er dan voor dat ze gelegegd worden nadat er is gerookt. Wellicht zijn huisgenoten, familie, vrienden of bekenden bereid om buiten te gaan roken.

Medicijnen

Gebruikte u in het ziekenhuis Nicotinevervangers (pleisters), dan kunt u deze thuis blijven gebruiken. U dient ze dan zelf te kopen bij apotheek of drogisterij. De kosten van deze middelen komen voor eigen rekening, óók als er een recept is meegegeven voor de apotheek, maar bedenk dat deze kosten veel lager zijn dan de prijs van sigaretten, zowel voor uw gezondheid als in uw portemonnee. De pleisters gebruikt u tijdelijk, als hulpmiddel om rookvrij te blijven en uw lichaam te wennen aan niet-roken.

Aanvullende informatie

Heeft u vragen, dan kunt u terecht bij uw arts of verpleegkundige op de afdeling. Wilt u begeleiding bij het stoppen met roken of rookvrij blijven, dan kunt u uw arts of verpleegkundige vragen u door te verwijzen naar de Stoppen met roken poli. Dit kan alleen met een verwijzing.

Vergoeding

Bent u verwezen voor een Stoppen met roken traject binnen MST, dan valt dit onder medische specialistische zorg. Medisch specialistische zorg valt onder de basisverzekering. Dit betekent dat zowel de begeleiding als de eventuele hulpmiddelen worden vergoed.

Wij sturen de factuur naar uw zorgverzekeraar. De zorgverzekeraar gaat echter wel eerst het wettelijk bepaalde eigen risico met u verrekenen. Voor vragen over uw eigen risico verwijzen wij u naar uw zorgverzekeraar. Alleen zij hebben het totaal overzicht van de door u afgenomen zorg.

Belangrijke contactgegevens

- Polikliniek Longgeneeskunde Enschede, route 23, telefoon (053) 487 26 10;
- Polikliniek Longgeneeskunde Oldenzaal, route 107, telefoon (053) 487 26 10.

Wij zijn bereikbaar op werkdagen tussen **08.30 en 17.00 uur**.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de behandelend arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.

De medewerkers van de Stoppen met roken poli wensen u veel succes.