

Rookstoppoli

Uw persoonlijke folder

Inhoudsopgave

Inleiding

Voor wie?

Wat kunt u van ons verwachten

Wat verwachten wij van u?

Het consult

Individueel stoptraject

Ontwenningverschijnselen

Contactgegevens Longgeneeskunde



Zuyderland is een zorginstelling die zorg biedt in de gehele zorgketen (Cure en Care), wat in deze omvang uniek te noemen is.

Patiënten en cliënten zijn bij ons in vertrouwde handen, vanaf de geboorte tot aan de laatste levensfase. We zijn een service- en persoonsgerichte organisatie van hoge kwaliteit en bieden patiënten en cliënten de mogelijkheden om goed geïnformeerd mee te beslissen wat er wel en niet moet gebeuren.

Onze patiënten en cliënten krijgen volop mogelijkheden om aan te geven welke elementen zij in de zorg belangrijk vinden.



Inleiding

Van harte gefeliciteerd!

U heeft de eerste – moeilijke – stap gezet om te stoppen met roken. Een verslaving beëindigen is niet eenvoudig. Ontwenningverschijnselen treden op en de kans op terugval is groot. Maar vanaf nu staat u er niet alleen voor: de longverpleegkundige van de afdeling Longgeneeskunde begeleidt u in het zogenoemde stoptraject.

Voor dit stoptraject kunt u terecht op de Rookstoppoli waar rookstopconsulenten en een longarts aan verbonden zijn.

Voor wie?

De Rookstoppoli is er voor iedereen. U hebt wel een verwijzing hiervoor nodig van Uw huisarts of specialist.

Wat kunt u van ons verwachten

- Uitgebreide voorlichting over de nicotineverslaving,
- Een individuele aanpak met aandacht voor uw specifieke problemen,
- Deskundige ondersteuning door ervaren Rookstop coaches, onder supervisie van de longarts, gedurende een jaar,
- Een op maat gemaakt behandelplan, eventueel met ondersteuning van medicijnen,
- Respect en eerlijkheid.

Wat verwachten wij van u?

- De intentie om te willen stoppen met roken,
- Acceptatie dat roken een nicotineverslaving is en dat afkicken van een verslaving nooit probleemloos gaat,
- Respect en eerlijkheid,
- Inzicht dat een gewichtstoename van minimaal 3 kg erbij kan horen.

Het consult

Uit onderzoek blijkt dat 70% van de rokers die op eigen kracht stoppen, aan het einde van de tweede week terugvallen in hun oude rookgedrag. Met begeleiding is deze terugval aanzienlijk minder. De rookstopconsulent begeleidt u gedurende uw stoptraject en helpt u te stoppen met roken. Bijvoorbeeld door u tijdens de consulten voorlichting te geven over het stopproces, u voor te bereiden op – en tips te geven voor – moeilijke momenten en u advies te geven over uw (rook)gedrag.

In overleg met de longverpleegkundige kiest u een methode die bij u past, met of zonder hulpmiddelen/medicijnen. Als dat nodig is, bespreekt de longverpleegkundige uw stoptraject met de longarts. In principe koppelen wij u steeds aan dezelfde longverpleegkundige, maar het kan een keer voorkomen dat u bij een collega komt.

Individueel stoptraject

Het individuele stoptraject duurt een jaar. De consulten bij de roken stop poli zien er als volgt uit:

1. U maakt een afspraak op de stoppen met roken poli en krijgt de folder en een vragenlijst om vooraf in te vullen,
2. U krijgt als eerste een afspraak bij de longarts,
3. U wordt verwezen naar de longverpleegkundige voor een intakegesprek ,
4. Telefonisch consult door de longverpleegkundige dag na de stopdag,
5. Consult 2 weken na de stopdatum bij de longverpleegkundige,



6. Consult 6 weken na de stopdatum bij de longverpleegkundige,
7. Consult 3 maanden na de stopdatum bij de longverpleegkundige ,
8. Telefonisch consult 6 maanden na de stopdatum,
9. Telefonisch consult 12 maanden na de stopdatum,
10. 2e bezoek bij longarts na 3 maanden ,
11. Er is eventueel een mogelijkheid om verwezen te worden naar de psycholoog.

Ontwenningverschijnselen

Ontwenningverschijnselen zijn een teken dat het lichaam los komt van de verslaving. Deze verschijnselen zijn onaangenaam, maar ze gaan weer over en zijn het bewijs van een positief proces. Na ongeveer twee tot vier weken bent u van de lichamelijke verslaving af. De geestelijke ontwenning kan langer duren.

Mogelijke ontwenningverschijnselen zijn:

- Prikkelbaarheid, rusteloosheid, wisselende stemmingen, gespannenheid en concentratieproblemen;
- Hoofdpijn, duizeligheid, licht gevoel in het hoofd, slaapstoornissen (moeilijk inslapen, heftig dromen, licht en onrustig slapen);
- Tintelend gevoel in vingers en tenen, beven, koude rillingen;
- Maag- en darmstoornissen (bijv. brandend maagzuur en trage stoelgang).

Contactgegevens Longgeneeskunde

Geef uw mening!

Deel uw ervaring over Zuyderland Medisch Centrum op www.ZorgkaartNederland.nl, een onafhankelijk kwaliteitsplatform voor de zorg.

Op basis van uw ervaring kunnen wij onze zorgverlening verder verbeteren.

Zuyderland Medisch Centrum, Longgeneeskunde

Afspraken: 088 - 459 9706

Kinderlongfunctie, locatie Sittard-Geleen: 088 - 459 7887

Longverpleegkundige: 088 - 459 5317

Maandag tm donderdag 9.00 - 11.00 uur.

Bezoekadres

Locatie Sittard-Geleen, meldpunt West 06

Locatie Heerlen, souterrain, balie 22

Locatie Brunssum, niveau 0, balie 01

Internetadressen

www.zuyderland.nl/longgeneeskunde

www.zuyderland.nl

