

Het rookstopteam bestaat uit:



Brenda Himpe
tabakoloog – psycholoog



Dr Sarah Bostoën
pneumoloog / geconventioneerd



Dr Elyne Cottignies
pneumoloog / geconventioneerd

Contact

Rookstop
056/ 62 35 16

Telefoonnummer onthaal:
056/ 62 31 11



Infobrochure
O.L.V. VAN LOURDES ZIEKENHUIS WAREGEM

Auteur: Dienst Rookstop
Publicatiedatum: April 2019
Doc: 6280

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be

Rookstop

Stoppen met roken doe je niet alleen.
Een tabakoloog helpt je om te stoppen
met roken.

Stoppen met roken is een advies dat u hoogstwaarschijnlijk al vaak hebt gekregen.

Men vertelt er echter zelden bij hoe moeilijk het is en dat het ook niet altijd van de eerste keer volledig hoeft te lukken.

Stoppen met roken is nu eenmaal een proces van vallen en opstaan, dat met de juiste ondersteuning veel meer kansen op slagen biedt. In dit ziekenhuis kan je beroep doen op de professionele hulp van een erkend tabakoloog om deze uitdaging aan te gaan.

Onderzoek heeft immers uitgewezen dat het consulteren van een tabakoloog je slaagpercentage aanzienlijk kan verhogen.

Hoe zo'n rookstopprogramma concreet verloopt willen we je uitleggen in deze folder.

Hoe werkt het rookstopprogramma?

Eerst wordt gepeild naar je motivatie om te stoppen met roken, naar je ervaring met stoppen met roken, naar je verwachtingen en naar de functie van je rookgedrag. Op basis van deze informatie wordt een behandelplan opgesteld.

Er bestaat immers niet één manier om te stoppen met roken, stoppen met roken verloopt voor iedereen anders omdat roken ook voor iedereen anders is. Het behandelplan kan de volgende zaken bevatten: concrete hulpmiddelen om de verslaving op te vangen (nicotinesubstitutie, medicatie), een stappenplan, technieken om met de spanning van het gemis om te gaan, technieken om met de zin om meer te gaan eten om te gaan...

Sommige mensen willen onmiddellijk volledig stoppen, anderen kiezen voor een meer geleidelijke aanpak of willen drastisch minder gaan roken. Iedere beweging naar een beperking van de tabak is een stap in de goede richting en maakt je sterker om de volgende stap te kunnen zetten.

Je hebt immers vertrouwen nodig om deze zware opdracht aan te pakken. Dit alles verloopt in samenspraak met je behandelende geneesheer.

Praktisch

Je kan een afspraak maken via je behandelend geneesheer of rechtstreeks op het telefoonnummer **056/ 62 35 16**.

Een eerste consultatie duurt 45 min. en kost **22,5 euro** (3 euro indien je geniet van een verhoogde tegemoetkoming), de volgende consultaties duren 30 min. en kosten **15 euro** (2 euro indien je geniet van een verhoogde tegemoetkoming).

Je hebt jaarlijks recht op 4 uren begeleiding aan deze tarieven.

De rookstopconsultaties gaan door op donderdag namiddag.

