

Sinds 1/01/2017 is er een nieuwe aanpak met derdebetalersregeling voor inwoners van Vlaanderen.

Er is een jaarlijkse tegemoetkoming voor 4 uur individuele begeleiding of 12 uur begeleiding in groep. Deze tegemoetkoming wordt rechtstreeks overgemaakt aan de tabakoloog. Zelf betaal je een beperkte bijdrage. Raadpleeg uw ziekenfonds voor precieze informatie.

| Je bent gewoon verzekerd | | |
|--------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| | Tegemoetkoming per kwartier | Je betaalt zelf per kwartier |
| Individuele begeleiding | 7,50 euro | Max. 7,50 euro |
| Groepsbegeleiding | 2 euro | Max. 1 euro |

| Je hebt verhoogde tegemoetkoming* | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| | Tegemoetkoming per kwartier | Je betaalt zelf per kwartier |
| Individuele begeleiding | 14 euro | Max. 1 euro |
| Groepsbegeleiding | 2,50 euro | Max. 0,50 euro |



Er bestaan geen goede redenen om door te gaan met roken, alleen goede redenen om ermee te stoppen!

NEEM CONTACT OP MET:

- **Dienst Longziekten:**
Dr. Remels Linda
Dr. Van Schoote Elke
Dr. De Keukeleire Tom
T 09/364 87 59
- **Erkend tabakologe – psychologe – hypnose-deskundige:**
Christine Huysman
longziekten.tabacologie@sezz.be
G 0494/59 20 38



INFORMATIEBROCHURE

ROOKSTOPBEGELEIDING

AZ SINT ELISABETH ZOTTEGEM

Godveerdegemstraat 69 | 9620 Zottegem
T 0032 9 364 81 11 | F 0032 9 364 89 00
www.sezz.be | azstelisabeth.zottegem@sezz.be

E+Z
AZ SINT-ELISABETH ZOTTEGEM



UW LAATSTE SIGARET

Roken veroorzaakt een lichamelijke én psychische verslaving.

Wetenschappelijk onderzoek heeft bewezen dat rookstopbegeleiding de kans verhoogt dat men effectief stopt met roken.

De lichamelijke verslaving wordt veroorzaakt door **nicotine**. Bij een trekje aan een sigaret, bereikt de nicotine al na 7 seconden de hersenen. In de hersenen zorgt nicotine o.a. voor een verhoogde dopamine-aanmaak, waardoor de roker een kortstondig **“goed gevoel”** ervaart. Medicatie kan helpen om de ontwenningsverschijnselen die optreden bij rookstop, te verlichten.

De psychische verslaving wordt veroorzaakt door gewoonte- en ideeënvorming. Het is dan ook aangewezen het stoppen met roken goed voor te bereiden. Het is immers niet gemakkelijk om vaste gewoonten en vastgeroeste ideeën te doorbreken. Psychologische steun is hierbij erg belangrijk.

In het **ROOKSTOPPROGRAMMA** wordt het rookgedrag besproken, enerzijds om het roken bewust te gaan beleven; anderzijds om na te gaan hoe het stoppen best wordt aangepakt.

Samen met de roker wordt een plan opgesteld om te stoppen, en een stopdag afgesproken.

VOORDELEN VAN ROOKSTOP

Onmiddellijke voordelen:

- Na 24 uur is de CO, afkomstig van het roken, uit het lichaam verwijderd
- Na 48 uur is alle nicotine uit het lichaam verwijderd
- De slechtruikende adem is verdwenen

Na enkele weken:

- De smaak- en reukzin verbeteren
- Verbetering van de bloedsomloop
- Het ademen gaat gemakkelijker
- Verbetering van de conditie

Na 3 à 9 maanden:

- Vermindering van het hoesten en fluitende ademhaling
- Stem wordt helderder
- Moeheid verdwijnt

Na 1 jaar:

- Het risico op een hartaanval is met de helft verminderd
- Verminderde vruchtbaarheid bij mannen is verdwenen
- De longfunctie verbetert (licht verbeterde ESW - één seconde waarde) bij COPD

Na 2 jaar:

- Het risico op een hartinfarct is gelijk aan dat van een niet-roker

Eens gestopt met roken is het natuurlijk de bedoeling om dit te blijven volhouden.

Regelmatige raadplegingen laten toe zaken als stress, eventuele gewichtstoename, emotionele schommelingen,... op te volgen en er gepast op te reageren.

Indien de roker vraagt om het stopgedrag te laten ondersteunen door **hypnose**, wordt nagegaan of dit in zijn of haar individueel geval van nut kan zijn.

INDIEN EEN VOLDOENDE AANTAL ROKERS DE VOORKEUR GEEFT AAN EEN GROEPSBEGELEIDING, KUNNEN **GROEPSSESSIES** OPGESTART WORDEN.

Na 5 jaar:

- Het risico op een beroerte is met de helft verminderd
- Het risico op orale tumoren, evenals slokdarmtumoren en tumoren van de blaas is met de helft verminderd

Na 10 jaar:

- Het risico op longkanker is met de helft verminderd
- Het risico op een beroerte is nu gelijk aan dat van niet-rokers

Na 20 jaar:

- Het risico op longkanker is bijna gelijk aan het risico voor een niet-roker
- De sterfte is praktisch hetzelfde als bij mensen die nooit gerookt hebben

BOVENDIEN:

- Men spaart enorm veel geld, uit dat men kan besteden aan leuke dingen
- Men geeft het goede voorbeeld aan de kinderen
- Men stelt de omgeving niet meer bloot aan de gevaren van het passief roken.