



# Stoppen met roken

T +32(0)89 32 50 50  
F +32(0)89 32 79 00  
info@zol.be

**Campus Sint-Jan**  
Schiepse bos 6  
B 3600 Genk

**Campus Sint-Barbara**  
Bessemersstraat 478  
B 3620 Lanaken

**Medisch Centrum André Dumont**  
Stalenstraat 2a  
B 3600 Genk



## WELKOM

Deze informatiebrochure geeft u meer achtergrondinformatie over 'Stoppen met roken' en tracht op een aantal veelgestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen.

Uw behandelende geneesheer en de verpleegkundigen zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

Inhoudsverantwoordelijke: dr. J. Verhaert (Pneumoloog) | Maart 2017

## INHOUDSTAFEL

- |                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>1. Stoppen met roken</b> | <b>3</b> |
| 1.1 Rookstopbegeleiding     |          |
| 1.2 Groepssessies           |          |
| 1.3 Kostprijs               |          |
| <b>2. Contact</b>           | <b>4</b> |

# 01 STOPPEN MET ROKEN

U weet wellicht wel dat roken uw lichaam geen goed doet en dat u beter zou stoppen maar... dat neemt niet weg dat u nog steeds rookt. Of misschien bent u er niet helemaal van overtuigd dat roken slecht is voor uw gezondheid? De stap zetten is niet gemakkelijk...

Het Ziekenhuis Oost-Limburg wil u helpen stoppen met roken. Een intensieve ontwenningbegeleiding in **groep** bestaat uit 8 sessies, gespreid over 3 maanden. Een longarts en een psycholoog/tabakoloog volgen u daarbij op.

## 1.1 Rookstopbegeleiding

Voor deelname wordt u eenmalig, individueel gezien door een longarts en door een tabakoloog.

De tabakoloog stelt uw rokersprofiel op en gaat na of een groepsaanpak voor u aangewezen is. De longarts bevraagt de medische voorgeschiedenis en verricht een klinisch onderzoek, aangevuld met enkele technische onderzoeken (longfunctiemeting,...).

## 1.2 Groepssessies

De eerste groepssessies zijn een uitgebreide voorbereiding op uw stopdag die op sessie 3 ingaat. U onderzoekt uw persoonlijke voor- en nadelen van het roken. Ook wordt bepaald hoe lichamelijk verslaafd u bent en of u een hulpmiddel nodig hebt bij het stoppen met roken.

In groep wordt de stopdag gezamenlijk vastgelegd en voorbereid. U leert omgaan met ontwenningverschijnselen, momenten van drang en risicovolle situaties. Uw motivatie wordt verder versterkt. Er worden praktische tips gegeven om nieuwe gewoonten in te oefenen en vol te houden.

Specifieke thema's komen aan bod zoals omgaan met stress, angst voor gewichtstoename, ... We staan stil bij de positieve invloed op uw gezondheid en de voordelen die u geboekt heeft door te stoppen met roken.

## 02 CONTACT

Gedurende de sessies wordt het CO-gehalte in uw longen meermaals gemeten met behulp van een eenvoudige test. Zo kan u zelf het resultaat van uw inspanningen bijhouden doorheen de cursus.

### 1.3 Kostprijs

De begeleiding gebeurt door een erkend tabakoloog en is gedeeltelijk terugbetaald. Vanaf 01/01/2017 is uw eigen bijdrage €15/€2\* voor de intake bij de tabakoloog en €6/€3\* per sessie in groep. De consultatie van de arts en eventuele technische prestaties worden aangerekend aan de gangbare RIZIV-tarieven.  
\*bij verhoogde tegemoetkoming

**Een afspraak? T 089 32 71 71**

Voor bijkomende informatie kan u contact opnemen met de tabakologen:

#### **An Coenen**

T 089 32 56 84 of via [an.coenen@zol.be](mailto:an.coenen@zol.be)

#### **Inge Goffart**

T 089 32 56 86 of via [inge.goffart@zol.be](mailto:inge.goffart@zol.be)

#### **Longarts**

dr. Marc Daenen

#### **Tabakologen**

An Coenen  
Inge Goffart

#### **Ziekenhuis Oost Limburg**

Campus Sint-Jan  
Schiepse Bos 6  
3600 Genk  
Afspraken: T 089 32 71 71









[www.ZOL.be](http://www.ZOL.be)



[www.facebook.com/ZOLzh](https://www.facebook.com/ZOLzh)



[www.twitter.com/ZOLziekenhuis](https://www.twitter.com/ZOLziekenhuis)



[www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis](https://www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis)

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via [www.zol.be](http://www.zol.be).