

ROOKSTOP BEGELEIDING



PREVENTIECENTRUM

REGIO TURNHOUT



STOPPEN MET ROKEN? EEN GOEDE BESLISSING!

Beu om verslaafd te zijn aan nicotine? Zin om opnieuw de touwtjes in handen te nemen? Hulp nodig? Heel wat mensen proberen van hun rookverslaving af te raken zonder hulp of steun. Hierdoor riskeren deze pogingen te mislukken. Een begeleiding op maat kan de kansen op succes doen stijgen.

U twijfelt nog? Dat mag!

Hoe zal het zijn? Hoe zullen de ontwenningverschijnselen zijn? Zal ik mij ellendig voelen? Zal mijn gewicht toenemen? Kan ik dit wel aan?

Ja, er zullen ontwenningverschijnselen optreden, maar die zullen snel verminderen. En ja, u kan dit aan!



WAT ZIJN DE ONTWENNINGSVERSCIJNSELEN

Fysiek:

Het lichaam vraagt om nicotine. Als het geen nicotine krijgt, geeft dat een onbehaaglijk gevoel: u bent onrustig, prikkelbaar... Goed nieuws is dat na één week zeker alle nicotine uit uw lichaam verdwenen is. In de weken daarna went uw lichaam stilaan aan de nieuwe situatie. Uw lichaam leert terug functioneren zonder nicotine.

Psychisch:

U zal het roken missen in bepaalde situaties, roken is immers een deel van uw dagelijks leven geworden. U zal dan ook sommige gewoontes moeten aanpakken en veranderen.



U STAAT ER NIET ALLEEN VOOR

Heel veel mensen stoppen met roken, net als u. Deze folder wil u een beschrijving geven van de mogelijke methodes en hulpmiddelen om te stoppen met roken en wil u informeren bij wie u individueel of in groep terecht kan voor meer informatie of voor begeleiding in uw strijd tegen de sigaret.

Er bestaat geen alleenzaligmakende methode om te stoppen met roken. Welke methode de meest geschikte is, hangt af van uw persoonlijkheid en van de mate waarin u fysiek en/of psychisch verslaafd bent.

Tijdens de begeleiding worden vaak verschillende methodes gecombineerd.





METHODES

Gedragstherapie: samen met de therapeut bestudeert u (individueel of in groep) uw rookgedrag en stelt u samen een ontwenningprogramma op om dat gedrag af te leren en herval te voorkomen.

Nicotinevervangers:

ze bestaan in allerlei vormen: kauwgom, pleister, zuigtabletten of een spray. De nicotinebehoefte van uw lichaam wordt op die manier bevredigd en kan vervolgens stapsgewijs afgebouwd worden.

Uw huisarts zal u adviseren over het product dat het beste bij u past.

Rookstopmedicatie: er zijn nu ook nicotinevrije farmacologische middelen op de markt die doeltreffend zijn bij rookstop. Deze middelen werken in op het centraal zenuwstelsel en gaan zo de ontwenningreflex verminderen. Deze medicatie kan wel nevenwerkingen geven en is alleen op voorschrift te verkrijgen.

Andere: er zijn nog alternatieve methodes zoals acupunctuur, lasertherapie en hypnose die zouden kunnen helpen om het succes op rookstop gunstig te beïnvloeden. Wetenschappelijke studies hebben evenwel nooit kunnen aantonen dat deze methodes ook effectief werken.



ROOKSTOPBEGELEIDING MET BEHULP VAN EEN TABAKOLOOG

Een tabakoloog is een gezondheidsprofessional die gespecialiseerd is in hulp bij tabakontwenning en die een vorming rond tabakologie heeft gevolgd, georganiseerd door de Vlaamse vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding (VRGT), de Stichting tegen Kanker en een aantal universiteiten.

Bij de tabakologen van het preventiecentrum kan u aangepaste steun vinden naargelang uw behoefte en uw moeilijkheden. U kan er:

- aanmoediging krijgen,
- informatie vinden over nicotinevervanging en verschillende behandelingen,
- zicht krijgen op bestaande vormen van hulp.

Er wordt rookstopbegeleiding aangeboden, individueel of in groep.

De groepsbegeleiding bestaat uit 8 sessies van 1^{1/2} uur.

De individuele begeleiding bestaat uit 8 sessies: de 1^{ste} sessie 1 uur, de volgende sessies telkens 1/2 uur.

ERKENDE TABAKOLOGEN IN HET PREVENTIECENTRUM

Dr. Michel Mertens en Dr. Mark Stoops



KOSTPRIJS

Groepsbegeleiding: € 320

Individuele begeleiding:

- Intake: € 52,50
- Opvolgconsult gewoon (max. 7): € 42,50
- Opvolgconsult zwangere (max. 7): € 52,50

TERUGBETALING RIZIV

Momenteel is er alleen maar een terugbetaling door het RIZIV:

Groepsbegeleiding: volledige terugbetaling

Individuele begeleiding: € 5,70 remgeld voor alle consulten

AFSPRAAK MAKEN

Een afspraak maken is enkel mogelijk na verwijzing door de huisarts.

Uw huisarts kan meteen een afspraak regelen via het internet. U

kan ook telefonisch een afspraak maken op maandag, dinsdag en

donderdag van 12.30 tot 16.30 uur.

WAAR

Preventiecentrum regio Turnhout

Campus Blairon 410

2300 Turnhout

014 65 45 91

info@preventiecentrum.be

www.preventiecentrum.be