



Sint-Maarten
algemeen ziekenhuis
emmaüs

**Rookstopbegeleiding
bij de tabakoloog**

Verloop rookstopbegeleiding

Intakegesprek

60 min.

Opvolggesprekken

30-45 min.

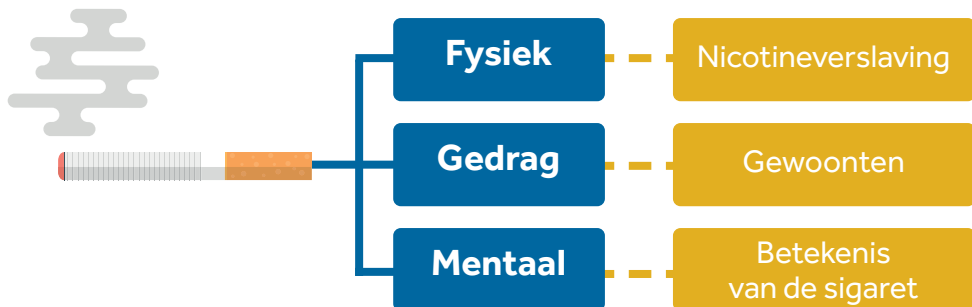
- voorbereiding
- rookstopplan op maat
- gewoontes & valkuilen
- ondersteuning
- hervalpreventie

Indien nodig: **voedings- en bewegingsadvies**

60 min.

De frequentie en duur van het traject verschillen van persoon tot persoon en bepaal je in samenspraak met de tabakoloog.

De tabakoloog luistert naar je verhaal, geeft advies en stelt in samenspraak een persoonlijk rookstopplan op. De tabakoloog bekijkt de rookverslaving zowel op lichamelijk, psychologisch als gedragsmatig vlak. Je krijgt informatie over mogelijke hulpmiddelen en handige tips en trucs.



Hulpmiddelen

Rookstophulpmiddelen worden regelmatig gebruikt ter ondersteuning. Er bestaat al een uitgebreid gamma, we zetten ze even kort op een rijtje:

Medicatie	
Wellbutrin, Zyban	Altijd op voorschrift van een arts.
Nicotinevervangers	
Pleisters, kauwgom, zuigtablet, spray	Geen voorschrift nodig. Juiste dosis en gebruiksduur af te stemmen met de tabakoloog.

Hoe afhankelijk ben ik? Doe de Fagerströmtest

Vraag 1

Hoe lang na het ontwaken rook je je eerste sigaret?	
Binnen de 5 minuten	3 punten
Binnen de 6 tot 30 minuten	2 punten
Binnen de 31 tot 60 minuten	1 punt
Na meer dan 60 minuten	0 punten

Vraag 2

Is het makkelijk voor jou om niet te roken op plaatsen waar roken verboden is?	
Ja	0 punten
Nee	1 punt

Vraag 3

Welke sigaret kan je het moeilijkste missen?	
De eerste	1 punt
Maakt niet uit welke sigaret	0 punten

Vraag 4

Hoeveel sigaretten rook je per dag?	
31 of meer	3 punten
21 tot 30	2 punten
11 tot 20	1 punt
10 of minder	0 punten

Vraag 5

Rook je meer het eerste uur na ontwaken dan de rest van de dag?	
Ja	1 punt
Nee	0 punten

Vraag 6

Rook je als je zo ziek bent dat je overdag in bed moet blijven?	
Ja	1 punt
Nee	0 punten

0 tot 2: je bent niet afhankelijk van nicotine.

3 tot 4: je bent licht afhankelijk van nicotine.

5 tot 6: je bent matig afhankelijk van nicotine.

7 tot 10: je bent sterk tot zeer sterk afhankelijk van nicotine.



De gezondheidsvoordelen van stoppen met roken



20 MINUTEN

Bloeddruk en hartslag daalt.



12 UUR

Niveau van koolstofmonoxide in het bloed is weer normaal.



12 WEKEN

Risico op een hartaanval daalt en de longfunctie verbetert.



1-9 MAANDEN

Rokershoest is weg en de ex-roker heeft meer adem.



ÉÉN JAAR

Verhoogd risico op coronaire hartziekten is gehalveerd.



VIJF JAAR

Evenveel kans om beroerte te krijgen als een niet-roker.



TIEN JAAR

Verhoogd risico op longkanker is gehalveerd.



15 JAAR

Risico op hart- en vaatziekten is gelijk aan dat van een niet-roker.

Kostenplaatje en terugbetaling

Elke patiënt heeft recht op 48 punten per kalenderjaar. (15 min. = 3 punten)

Dit staat gelijk aan 4 uur rookstopbegeleiding

met een tussenkomst van de overheid.

Geen verhoogde tegemoetkoming	Met verhoogde tegemoetkoming
€ 7,50 per kwartier € 9,25 past overheid bij	€ 1 per kwartier € 15,75 past overheid bij
Raadpleging van 60 min. aan € 30 Raadpleging van 30 min. aan € 15	Raadpleging van 60 min. aan € 4 Raadpleging van 30 min. aan € 2

Nicotinevervanger

Christelijke mutualiteit tot € 50

Geen tussenkomst van andere mutualiteiten.

Jongeren die 21 jaar of jonger zijn, hebben recht op verhoogde tegemoetkoming.
Meer info op www.vlaanderen.be/rookstopbegeleiding

Contactgegevens

Bernaerts Julie	AZ Sint Maarten
De Cort Margot	015 89 10 11
Keldermans Eva	tabakoloog.azsintmaarten@emmaus.be

De rookstopconsultaties gaan door op maandag, dinsdag en donderdag van 9 tot 17.30 uur.

Voor meer info: www.azsintmaarten.be/tabakoloog



AZ Sint-Maarten
Liersesteenweg 435
2800 Mechelen

tel. 015 89 10 10
azsintmaarten@emmaus.be
www.azsintmaarten.be

© vzw Emmaüs - AZ Sint-Maarten

Overname van deze tekst en/of illustraties voor commerciële doeleinden of voor gebruik in een publicatie is enkel mogelijk na toestemming van de directie van AZ Sint-Maarten. In ieder ander geval moet de bron vermeld worden.

vzw Emmaüs - Edgard Tinellaan 1c - 2800 Mechelen
RPR Antwerpen-Mechelen - BE 0411.515.075

NB081 28-11-2024