

## STOPPEN MET ROKEN

### Ik kan . . . volhouden

Hoe goed ook de voornemens, stoppen met roken is en blijft een **proces van vallen en opstaan**.

Een misstap valt niet uit te sluiten en kan gemakkelijk leiden tot uitspraken als:

*"Ik ben niet in staat om te stoppen..."*

*"Rookstopbegeleiding helpt niet bij mij! ..."*

**FALEN** is echter **NIET** het vallen, maar **WEL ...**  
het **BLIJVEN LIGGEN**.

### Probeer het gewoon opnieuw!

#### Hervalpreventie op maat

Binnen de begeleiding anticiperen we op mogelijk herval en leren we u zelfdiscipline om niet opnieuw naar de sigaret te grijpen.

#### Wie staat in voor de begeleiding?

**Marina Mallefroy**, psycholoog en tabakoloog(\*), verbonden aan het multidisciplinair hart-revalidatieteam van het CHVZ - UZ Brussel.

#### Praktische informatie

- u kan als hartpatiënt rechtstreeks op de raadpleging terecht of u wordt verwezen door een geneesheer
- de raadplegingen zijn op afspraak en gaan door in de polikliniek niveau + 1, zone C, lokaal 3 (wachtzaal C41), van maandag tot donderdag, tijdens de kantooruren.

\* erkend door de VRGT (Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculose bestrijding)

#### Afspraak voor de consultatie rookstop

- op het nummer **02 477 60 09**
- Aan de afsprakenbalie van het Centrum Hart- en Vaatziekten, UZ Brussel, L.T. Paviljoen +1

#### Hoeveel kost een consultatie?

Stoppen met roken is sowieso voordeliger dan doorgaan met roken.

Sinds 1 oktober 2009 wordt professionele hulp bij het stoppen met roken gedeeltelijk terugbetaald door het RIZIV, op voorwaarde dat de raadpleging wordt uitgevoerd door een arts of erkend tabakoloog(\*).

Voorziene terugbetaling van €30 voor de 1<sup>ste</sup> raadpleging en €20 voor 7 opvolgraadplegingen, met een maximum van 8 sessies binnen 2 kalenderjaren.

Deze folder is indicatief en geeft enkel informatie van algemene aard. Niet alle mogelijke technieken, toepassingen, risico's zijn er in opgenomen.

Volledige informatie, aangepast aan de situatie van elke patiënt afzonderlijk, wordt door de arts verstrekt. Volledige of gedeeltelijke overname van de tekst is uitsluitend toegestaan na voorafgaande toestemming van de verantwoordelijke uitgever.

#### Universitair Ziekenhuis Brussel - CVHZ

Laarbeeklaan 101

1090 Brussel

Tel: 02 477 41 11 - [www.uzbrussel.be](http://www.uzbrussel.be) - [info@uzbrussel.be](mailto:info@uzbrussel.be)

Uitgave: juni 2012

Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. G. Van Camp



Centrum voor  
Hart- en Vaatziekten



Informatie voor de patiënt

## STOPPEN MET ROKEN

**"Ik MOET ... ik WIL én ik KAN"**

Individuele begeleiding op maat door een erkend tabakoloog



Universitair Ziekenhuis Brussel

## STOPPEN MET ROKEN

### Ik moet . . .

U **MOET** stoppen van uw dokter, maar ...  
**WIL** u ook effectief stoppen en volhouden ?

Herken uzelf in onderstaande uitspraken over  
bereidheid tot verandering (\*)

“Roken is mijn keuze”  
zegt **de hevige voorstander**

“Ja ja ooit stop ik ... maar nu nog niet”  
zegt **de twijfelaar**

“Nog één pakje, nog één farde ...”  
zegt **de voorbereider**

“Ik voel me geweldig zonder”  
zegt **de stopper**

“Sigaretten stinken”  
zegt **de volhouder**

“Eéntje kan geen kwaad”  
zegt **de hervaller**

Wie echt overtuigd is om **NU** te stoppen, heeft een  
eerste belangrijke stap gezet.

(\*)(Prochaska & Diclemente “Stages of Change Framework” 1983)

## STOPPEN MET ROKEN

### Ik wil . . .

ik **WIL** succesvol stoppen met roken

### Over welke kwaliteiten(\*) moet ik beschikken?

- **Motivatie**  
Het verlangen en de intentie om te stoppen  
komt enkel en alleen van **uzelf**, want U bent  
bezorgd over uw eigen gezondheid. U vindt de  
kostprijs té hoog. U wilt niet langer behoren tot  
de groep rokers, enz...
- **Stimulerende prikkels**  
Uw persoonlijke hartkwaal, of het inzicht in  
eigen gezondheidsrisico's zijn een aan-  
moediging.
- **Wilskracht**  
Vastberadenheid en zelfdiscipline helpen u  
zelfcontrole te houden.
- **Vaardigheden:**  
Praktische technieken zoals het voorbereiden  
en plannen van het stoppen, en het omgaan  
met de rook"goesting".

(\*)gedrag(Vlaams instituut voor Gezondheidspromotie—review 2005)

## STOPPEN MET ROKEN

### Ik kan . . .

U staat er niet alleen voor: u kan zich **OP MAAT**  
laten **begeleiden door de tabakoloog**.

Individuele begeleiding door een tabakoloog  
verhoogt de slaagkans met 60%.

Samen met de tabakoloog bekijkt u hoe uw  
rookgedrag in elkaar zit en hoe u dit rookgedrag  
het beste kan afleren.

Daarbij krijgt u informatie over rookstop-  
(genees)middelen, gedragstechnieken, persoonlijk  
advies en begeleiding bij het voorbereiden, het  
stoppen met roken, en het volhouden om niet  
meer te roken.

In totaal voorzien we **8 raadplegingen** van max. 50  
minuten, gespreid over een periode van **3 maanden**.

**Na 6 maanden** en een laatste keer **na 12 maanden**  
contacteren we u telefonisch om het volhouden te  
ondersteunen of eventueel hervul bij te sturen.

Effect van gecombineerde behandelingen (gedragsstrategieën en  
rookstop(genees)middelen) varieert van 5 tot 71% (Vlaams instituut  
voor Gezondheidspromotie-review 2005)