



# POLIKLINIEK STOPPEN MET ROKEN

In deze folder geeft het Spijkenisse Medisch Centrum u algemene informatie over de polikliniek Stoppen met Roken in ons ziekenhuis. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen. Indien voor u van toepassing zullen aanvullingen en/of wijzigingen op deze algemene informatie altijd door uw behandelend arts aan u worden meegedeeld.

## Algemeen

Wie eenmaal begonnen is met roken, komt hier vaak moeilijk van af. Roken is een verslaving en als u wilt stoppen, treden vaak ontwenningssverschijnselen op zoals een verhoogde prikkelbaarheid, onrust, slecht slapen, hoofdpijn en concentratiestoornissen.

Juist vanwege deze verschijnselen lukt het slechts weinig mensen om zonder hulp van hun verslaving af te komen.

In het Spijkenisse Medisch Centrum kunt u onder deskundige begeleiding stoppen met roken. Het belangrijkste voor het succesvol stoppen met roken zijn echter uw eigen motivatie en inzet!

## Voordelen Stoppen met Roken

Onderstaand een aantal voordelen van het stoppen met roken.

- Vermindering van het risico op o.a. hart- en vaatziekten, longziekten en andere kwaadaardige aandoeningen.
- Minder kortademigheidklachten.
- Minder hoestklachten (rokershoest verdwijnt).
- Betere longfunctie.

- Betere doorbloeding van alle organen.
- Betere lichamelijke prestaties.
- Betere smaak en reuk - frissere adem.
- Meer zelfrespect - een trots gevoel.
- Besparing van geld!

## Voor wie

De polikliniek Stoppen met Roken is voor iedereen die gemotiveerd is te stoppen met roken. Om een afspraak te maken heeft u een verwijzing van een medisch specialist nodig.

## Wat kunt u van ons verwachten

Uw eerste afspraak op de polikliniek Stoppen met Roken is bij de longarts. In een kort gesprek stelt deze u een aantal vragen over uw gezondheid en rookgeschiedenis.

Tevens wordt een afspraak gemaakt voor aanvullend onderzoek ter evaluatie van de status van uw hart en longen.

Zodra de resultaten hiervan bekend zijn, zal de longarts deze met u bespreken.

Na uw afspraak bij de longarts worden meerdere afspraken bij de longverpleegkundige gemaakt op het spreekuur Stoppen met Roken. Tijdens de eerste afspraak stelt zij samen met u een persoonlijk behandelplan op. De duur van het verdere begeleidings- en ondersteuningsproces is mede hiervan afhankelijk.

### **Vergoeding van de kosten**

De kosten van het programma Stoppen met Roken worden in principe vergoed vanuit de basisverzekering met verrekening van het wettelijk geldende eigen risico.

Wij adviseren u vooraf contact op te nemen met uw zorgverzekeraar om na te gaan in hoeverre de kosten van het volgen van het programma Stoppen met Roken in het Spijkenisse Medisch Centrum voor u worden vergoed. Dit is afhankelijk van uw zorgverzekeraar en de zorgpolis die u heeft afgesloten.

Meer informatie leest u in de folder 'Ziekenhuiszorg: wat betaalt u?' op [www.spijkenissemc.nl/folderoverzicht](http://www.spijkenissemc.nl/folderoverzicht) > item Algemeen en die tevens verkrijgbaar is bij de medewerkers van het ziekenhuis.

Kijk ook eens op [www.dezorgnota.nl](http://www.dezorgnota.nl). Deze website biedt informatie over de zorgnota en de zorgkosten in het algemeen, geeft antwoord op veel gestelde vragen en geeft aan waar u met welke vraag terecht kunt.

### **Een afspraak maken**

Voor een afspraak op de polikliniek Stoppen met Roken kunt u op werkdagen van 08.00 tot 16.30 uur bellen met de medewerkers van de polikliniek longziekten via telefoonnummer (0181) 65 83 44. Natuurlijk kunt u ook even langslopen bij route 79.

### **Tot slot**

Mocht u na het lezen van deze algemene informatie nog vragen hebben, stelt u die dan gerust aan de medewerkers van de polikliniek Longziekten.