

## **STOPPEN MET ROKEN**

U wilt stoppen met roken. U kunt hierbij de hulp inschakelen van de *Stop Roken Poli*. In deze folder leest u meer over het programma van deze speciale polikliniek.

### **Wat is de Stop Roken Poli?**

De Stop Roken Poli geeft deskundige begeleiding aan (long)patiënten van UCCZ Dekkerswald en UMC St Radboud, die - al dan niet op dringend advies van de arts of longverpleegkundige - willen stoppen met roken.

### **Hoe verloopt het programma?**

Deelnemers aan het programma van de Stop Roken Poli krijgen individuele begeleiding. Die begeleiding bestaat uit een gesprek met de longarts, een intakegesprek en vijf vervolgspraken (indien nodig meer) bij een gespecialiseerde verpleegkundige. De afspraken vinden plaats binnen één jaar.

De Stop Roken Poli maakt daarnaast gebruik van een Stop Roken Dagboek waarin uzelf en de verpleegkundige aantekeningen in kunt maken.

### **Het programma**

De afspraken op de Stop Roken Poli vinden altijd op woensdag plaats.

#### *De eerste afspraak*

Samen met de verpleegkundige vult u een vragenlijst in over uw rookgedrag, eventuele eerdere pogingen om te stoppen, uw redenen om te stoppen en uw verwachtingen. Als hieruit voldoende blijkt dat u serieus wilt stoppen, maakt de verpleegkundige een eerste stopafpraak met u en krijgt u advies over hulpmiddelen die u eventueel kunt gebruiken.

#### *De tweede afspraak*

Direct na de afgesproken stopdag heeft u uw tweede afspraak met de verpleegkundige. U bespreekt uw ervaringen en drempels en het eventuele gebruik van hulpmiddelen.

#### *De vervolgspraken*

Twee weken, drie maanden, een half jaar en een jaar na de stopdatum komt u voor een vervolgspraak naar de polikliniek. U bespreekt dan met de verpleegkundige hoe het met u gaat nu u niet meer rookt. Wat zijn uw ervaringen? Welke drempels komt u tegen? En zijn er mogelijk nog andere manieren om uw stoppoging te ondersteunen? Als dat nodig is, kunt u een extra vervolgspraak maken.

Heeft u in de tussentijd toch een keer gerookt, dan vraagt de verpleegkundige u wat de aanleiding hiervoor is geweest en hoe u anders met die situatie om had kunnen gaan.

Bent u blijven roken, maar wilt u wel een nieuwe stoppoging wagen, dan maakt de verpleegkundige een nieuwe stopafpraak met u.

### **Deelname**

Deelname aan het programma van de Stop Roken Poli is geheel vrijwillig. Ziet u tijdens uw stoppoging af van deelname, dan heeft dit geen consequenties voor uw behandeling in het ziekenhuis. Deze wordt op de gebruikelijke wijze voortgezet.

### **Aanmelden**

Wilt u stoppen met roken, neem dan in overleg met uw longarts of longverpleegkundige contact op met de balie van de Stop Roken Poli.

### **Telefoonnummer**

Stop Roken Poli: (024) 68 59 220