



algemeen ziekenhuis
Sint-Maarten

Stoppen met roken in 2023.

Hoe begin ik er aan?

Julie Bernaerts

Een goede gezondheid. Jouw goede voornemen?

Stoppen met roken

Stoppen met roken in 2023. Hoe begin ik er aan?

Iedere roker heeft zijn of haar eigen motivatie om te stoppen met roken. Maar de voordelen zijn voor iedereen gelijk. Sommige rokers doen het in hun eentje, sommige met de hulp van het internet, sommige opteren voor individuele begeleiding, terwijl anderen nood hebben aan stoppen met een groep lotgenoten. Ontdek de methodiek die bij jou past. Deze sessie wordt twee keer georganiseerd.



INHOUD

PRESENTATIE



- 1 WIE BEN IK EN WIE ZIJN WIJ
AZ SINT MAARTEN
- 2 START TO STOP
- 3 HOE ZIT DE SIGARET IN ELKAAR
- 4 GEZONDHEIDSWINST
- 5 GOOD TO KNOW

- 6 ONZE AANPAK
- 7 KOSTENPLAATJE
- 8 CONTACT

WIE ZIJN WIJ?

*Wij zijn alle 3 tabakologen + diëtisten.
Samen hebben wij meer dan 12 jaar ervaring!*



Julie Bernaerts



Margot De Cort



Eva Keldermans

AZ Sint Maarten: Rookvrij ziekenhuis

Werkgroep rookvrij ziekenhuis

Inhuizing Nieuwbouw – oktober 2018

Doelen

- Visie rookvrij ziekenhuis dat door iedereen gedragen wordt.
- Ziekenhuisomgeving waar niet-rokers geen mogelijkheid hebben om in aanraking te komen met passief roken.
- Geen uitsluiting van rokers- rookplaats voorzien: rookstations
- Goede signalering en mogelijkheid tot rookstopbegeleiding communiceren.

**START TO
STOP**



Je staat er niet alleen voor

Spreek erover met je omgeving en vraag raad aan:

- Huisarts of arts specialist, apotheek
- Tabacoloog (www.vrgt.be) of bel tabakstop

Hulpmiddelen:

- Medicatie
- Nicotinevervangers
- E-sigaret, alternatieve manieren
- Allen Carr

(info: www.gezondleven.be)

TABACOLOOG



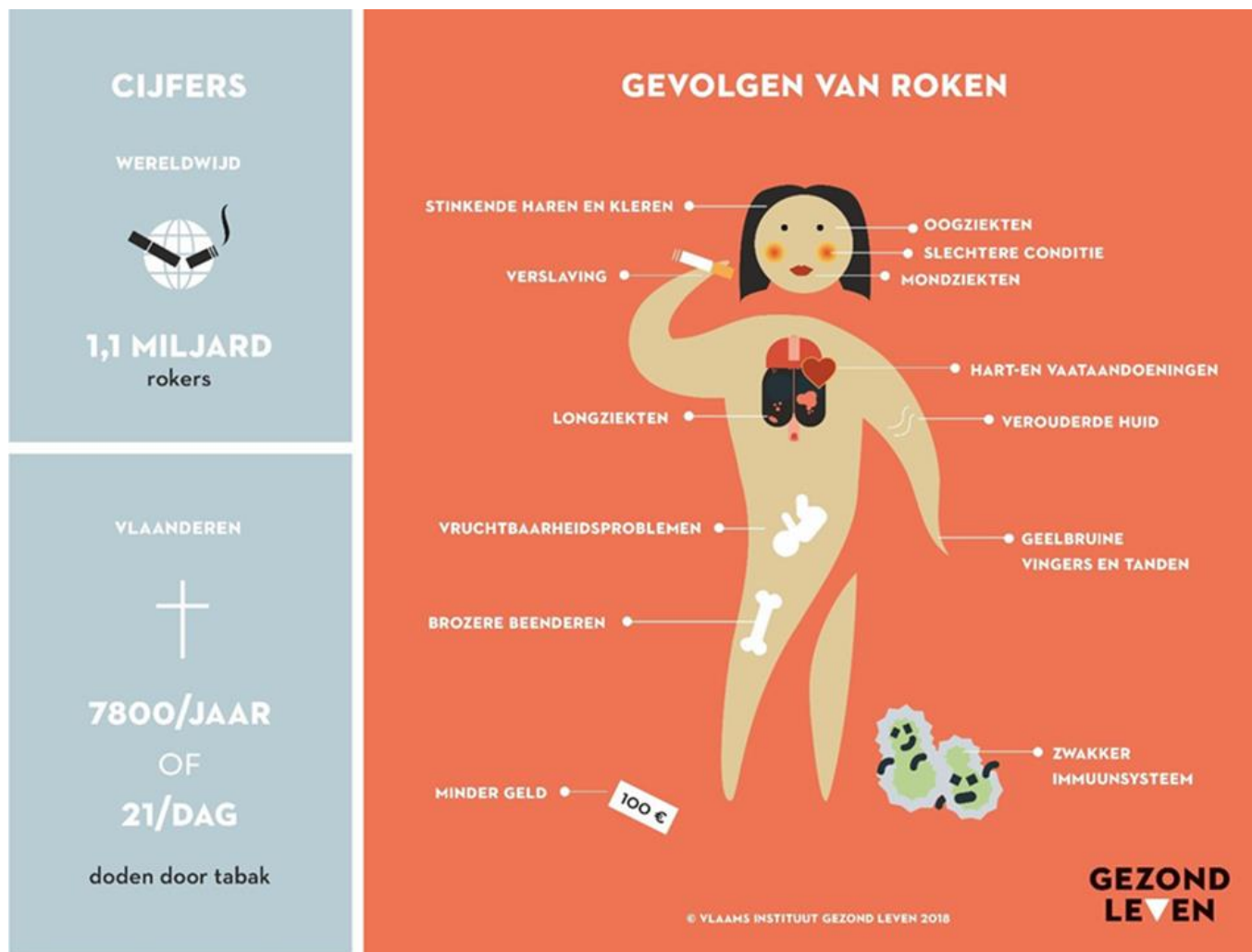
Luistert naar het verhaal,
het plan... van de patiënt
en denkt mee na.

Zegt niet wat je
moet doen maar
geeft advies.

Heeft begrip voor
ieders situatie en voor
het tempo van de
patiënt.

Stuurt bij maar
alleen indien
nodig.

Hoe zit de sigaret in elkaar?



“Je hoeft niet meteen de top te bereiken om een winnaar te zijn!”

Gezondheidswinst op korte termijn

20 minuten na de laatste sigaret	Bloeddruk en polsslag komen op hun normale niveau en snelheid.
8 uren na de laatste sigaret	Nicotine en CO in het bloed verminderen met de helft. Zuurstofgehalte wordt weer normaal.
24 uren na de laatste sigaret	Risico op hartlijden vermindert. CO wordt helemaal verwijderd uit het lichaam. De longen verwijderen het slijm en andere resten van het roken.
48 uren na de laatste sigaret	Er is geen nicotine meer in het lichaam. De smaak- en geurzin zijn in grote mate verbeterd.
72 uren na de laatste sigaret	Het ademen wordt gemakkelijker. De luchtpijptakken beginnen zich te ontspannen en het energie niveau vergroot.
2 – 12 weken na de laatste sigaret	Het hoesten en de vermoeidheid nemen af. Men heeft meer adem. Men stapt makkelijker.

**“Je hoeft niet meteen de top te bereiken
om een winnaar te zijn!”**

Gezondheidswinst op lange termijn

1 – 9 maanden na de laatste sigaret

Het hoesten, de piepende ademhaling en de ademhalingsproblemen verbeteren omdat de longfunctie verbeterd met 10 %.

1 jaar na de laatste sigaret

Het risico op een hartaanval vermindert tot ongeveer de helft van het risico van een roker.

5 jaar na de laatste sigaret

Het risico op longkanker vermindert tot de helft van het risico van een nooit-roker.

10 – 15 jaar na de laatste sigaret

De levensverwachting wordt gelijk aan deze van een nooit-roker.



Doe de test



- 0 tot 2 u bent niet afhankelijk/verslaafd aan nicotine
- 3 tot 4 u bent licht afhankelijk/verslaafd aan nicotine
- 5 tot 6 u bent matig afhankelijk/verslaafd aan nicotine
- 7 tot 10 u bent sterk tot zeer sterk afhankelijk/verslaafd aan nicotine

ONZE AANPAK



CONTACT US

Tabakoloog AZ Sint-Maarten (Mechelen)

Consultaties op: maandag, dinsdag en donderdag

Nummer: 015/89 10 11

Of via mail: tabacoloog.azsintmaarten@emmaus.be

Of via my nexus health app

Bij mailen altijd vermelden: voor- en achternaam + geboortedatum + woonplaats + telefoongegevens

De tabacoloog – €



KOSTENPLAATJE

Elke kandidaat rookstopper heeft recht op 48 punten per jaar.

→ 15 minuten = 3 punten

- verhoogde terugbetaling: 2 €/ 30 minuten (overheid past € 28 bij)
- geen verhoogde terugbetaling: 15 €/ 30 minuten (overheid past € 15 bij)



CONTACT THEM

een initiatief van



Stichting
tegen Kanker

Tabakstop

Stichting tegen Kanker

0800 111 00
www.tabakstop.be



bereikbaar op werkdagen tussen 15u – 19u (gratis)

meer info: <https://www.tabakstop.be/>

BEDANKT!

algemeen ziekenhuis
Sint-Maarten



algemeen ziekenhuis
Sint-Maarten