



UPC Duffel

geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

Rookstop- begeleiding

bij de tabakoloog



1. Rookstopbegeleiding bij de tabakoloog

Stoppen met roken kan met behulp van een tabakoloog. Zij kan je uitgebreid informeren, ondersteunen en begeleiden gedurende het rookstoptraject. Door rookstopbegeleiding bij de tabakoloog heb je 3 – 4 keer meer kans om van je verslaving af te geraken. Iedereen is dus welkom bij ons!

Tijdens een eerste gesprek bekijken we samen wat de verwachtingen zijn en maken we een rookprofiel op. Soms gaat het gewoon om een informatief gesprek zonder concrete afspraken. Je komt te weten wat de tabakoloog voor je kan betekenen. In andere gevallen worden er wel al stappenplannen uitgestippeld. Sommigen leggen hun stopdag al vast, anderen nog niet. Iedereen verdient een aanpak op maat zonder enige druk.



De tabakoloog bekijkt de rookverslaving zowel op lichamelijk, psychologisch als gedragsmatig vlak. De patiënt krijgt informatie over mogelijke hulpmiddelen en handige tips en trucs:



2. Fagerströmtest: hoe verslaafd ben ik?

Doe de test!

VRAAG 1

Hoe lang na het ontwaken rookt u uw 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 u om niet te roken op plaatsen waar roken verboden is?	
Ja	0 punten
Nee	1 punt

VRAAG 3

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

VRAAG 4

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

VRAAG 5

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

VRAAG 6

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

Indien u een 5 of meer scoort, wordt het gebruik van hulpmiddelen zeer sterk aangeraden, maar ook bij een score van 3-4 verhoogt het gebruik van een hulpmiddel uw succes.

De tabakoloog geeft u alle informatie over de hulpmiddelen tijdens de eerste consultatie.

Indien u een score hebt tussen 0 en 2, kan u proberen stoppen zonder hulpmiddelen, maar ook dan kan de tabakoloog u ondersteunen en begeleiden bij uw rookstoptraject.

0 tot 2

u bent niet afhankelijk van nicotine

3 tot 4

u bent licht afhankelijk van nicotine

5 tot 6

u bent matig afhankelijk van nicotine

7 tot 10

u bent sterk tot zeer sterk afhankelijk van nicotine

3. Hulpmiddelen

Regelmatig worden rookstophulpmiddelen gebruikt ter ondersteuning.
Er is reeds een uitgebreid gamma beschikbaar, we zetten ze even kort op een rijtje:

Medicatie	
Wellbutrin, Zyban	Altijd op voorschrift van een arts. Min. 3 maand gebruiken.
Nicotinevervangers	
Pleisters Kauwgom Zuigtablet Spray	Geen voorschrift nodig. Juiste dosis af te stemmen met de tabakoloog. Min. 3 maand gebruiken.

4. Acht gezondheidsvoordelen door te stoppen met roken

 20 MINUTEN De bloeddruk en de hartslag daalt.	 12 UUR Het niveau van koolstofmonoxide in het bloed is weer normaal.	 12 WEKEN Het risico op een hartaanval daalt en de longfunctie verbetert.	 1-9 MAANDEN Na 1-9 maanden is de rokershoest weg en heeft de ex-roker meer adem.
 ÉÉN JAAR Het verhoogde risico op coronaire hartziekten is gehalveerd.	 VIJF JAAR Je hebt net zoveel kans om een beroerte te krijgen als een niet-roker.	 TIEN JAAR Na 10 jaar is het verhoogde risico op longkanker gehalveerd.	 15 JAAR Het risico op hart- en vaatziekten is gelijk aan dat van een niet-roker.

5. Kostenplaatje van de consultaties rookstopbegeleiding

Omdat roken slecht is voor de gezondheid voorziet de Vlaamse overheid een financiële tussenkomst voor rookstopbegeleiding onder de vorm van een puntensysteem.

Elke kandidaat rookstop heeft recht op 48 punten per jaar. Dit staat gelijk aan 4 uur individuele begeleiding.

De tarieven zijn:

- > Zonder verhoogde tegemoetkoming: 15 euro per 30 min
- > Met verhoogde tegemoetkoming: 2 euro per 30 min

Jongeren die 21 jaar of jonger zijn, hebben recht op verhoogde tegemoetkoming. Voor meer info, surf naar <https://www.vlaanderen.be/rookstopbegeleiding>

6. Contactgegevens

Julie Bernaerts
tabakoloog.upc.duffel@emmaus.be

De rookstopconsultaties gaan door op dinsdag van 8.00 u tot 16.30 u.
Voor meer info, surf naar www.upcduffel.be



UPC Duffel
geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

Universitair Psychiatrisch Centrum Duffel
Stationsstraat 22c, 2570 Duffel
015 30 40 30
www.upcduffel.be