



UPC Duffel

geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

Nieuwsbrief

bravo! thema: rookstop
Juni 2022

Vragen en opmerkingen kunt u doorsturen naar:
upcd.bravo@emmaus.be

bravo!

De R van rookstop

Stoppen met roken is niet eenvoudig. Voor heel wat mensen is één stoppoging niet voldoende voor een definitieve rookstop. Begeleiding door een tabacoloog maakt stoppen makkelijker en vergroot aanzienlijk de kans om gestopt te blijven. Het is daarom belangrijk dat rokers hun weg vinden naar deze nog te weinig gekende gezondheidswerker.

Elk jaar organiseert men op 31 mei de "Werelddag zonder Tabak". Dat is het moment om iedereen te sensibiliseren over de voordelen van stoppen met roken én de job van de tabacoloog in de verf te zetten.

In het kader van die dag geeft onze tabacoloog Eva Keldermans dan ook een infosessie voor de patiënten op twee willekeurig gekozen afdelingen (Dynamo & Déclick). Dit is een soort van "proefproject", we vermoeden namelijk dat heel wat mensen op eigen houtje proberen te stoppen. De stap zetten naar een tabacoloog is vaak groot. Men weet bijvoorbeeld niet wat die voor hen kan betekenen. Met de infosessie willen we die drempel verlagen.



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.

Een tabacoloog kan je uitgebreid informeren, ondersteunen en begeleiden gedurende het rookstoptraject. Door rookstopbegeleiding bij de tabacoloog heb je drie tot vier keer meer kans om van je verslaving af te geraken. Motivatie is belangrijk, maar ook het vertrouwen in je eigen vermogen om te stoppen met roken speelt een rol en hier kan aan gewerkt worden tijdens de consultaties.

Iedereen is welkom bij ons!

Tijdens een eerste gesprek bekijken we samen de verwachtingen en maken we een rookprofiel op. Soms gaat het gewoon om een informatief gesprek zonder concrete afspraken. Je komt meer te weten over onze aanpak en hoe we samen aan de slag gaan.

In andere gevallen wordt er wel al een stappenplan uitgestippeld. Sommigen leggen hun stopdag al vast, anderen nog niet. Iedereen verdient een aanpak op maat zonder enige druk.

Nieuwsgierig?

Neem dan alvast eens een kijkje op onze website: www.upcduffel.be/aanbod/rookstopbegeleiding

Praktische info

De tabacoloog is steeds bereikbaar via mail: tabacoloog.UPC.Duffel@emmaus.be

Raadplegingen op dinsdag tussen 8u – 16u30.



Weetje

Omdat jullie algemene gezondheid voorop staat, biedt UPC Duffel gratis begeleiding aan voor medewerkers. Dit wel buiten de werkuren.