

INFOBROCHURE

Rookstopbegeleiding



Beste Mevrouw, Mijnheer,

Met deze brochure willen we u informeren omtrent de rookstopbegeleiding in het KEI.

Rookstopbegeleiding in het KEI

Het KEI staat voor gespecialiseerde en multidisciplinaire revalidatie op maat van de patiënt. Vanuit deze visie vinden we het belangrijk om rokers de mogelijkheid te bieden om te kunnen werken naar een rookvrij leven.

De rookstopbegeleiding in het KEI is een nauwe samenwerking tussen pneumoloog, psycholoog en apotheker in een ambulante groepsprogramma, waarin ook ruimte is voor individuele follow-up.

Iedereen kan stoppen

Stoppen met roken biedt meerdere voordelen en dit vanaf het begin, maar vooral ook op lange termijn.

Het is de beste investering die u als roker in uw gezondheid kan doen.

- Na 8 uur is het CO-gehalte in je bloed weer normaal
- Na 24 uur al daalt het risico op een hartinfarct
- Na 2 dagen kan je beter ruiken en krijg je een betere smaak
- Na 1 maand hoest je minder en kan je gemakkelijker ademen
Je vingers en tanden krijgen een betere kleur
- Na 1 jaar is het risico op een hartinfarct gehalveerd
- Na 5 jaar is het risico op keel- of longkanker gehalveerd
- U bespaart heel wat geld
- Uw partner, familie en vrienden roken niet meer (ongewild) passief mee
- Uw kinderen zullen minder geneigd zijn om te roken
- U valt niet meer uit de toon om buiten te moeten gaan roken



Waarom is stoppen met roken zo moeilijk?

De lichamelijke afhankelijkheid van nicotine veroorzaakt bij een rookstop ontwenningssymptomen zoals angst, zenuwachtigheid, concentratiestoornissen, hoofdpijn, slaapproblemen, constipatie en een verhoogde eetlust.

Deze symptomen zijn het hevigst gedurende de eerste twee weken. Ze zijn sterker naarmate het gemiddelde nicotinegehalte in het bloed hoger lag.

De lichamelijke afhankelijkheid doet rokers een sigaret aansteken terwijl ze er niet eens zin in hebben. Het is een soort onweerstaanbare drang die nog weken of zelfs maanden kan aanslepen.

De geestelijke afhankelijkheid van tabak is minder zichtbaar, maar daarom niet minder sterk. Het is een complex fenomeen waarbij verschillende elementen een rol spelen.

- Tabak is als genotsproduct verbonden met de prettige momenten van het leven
- Roken is een gewoonte. Een roker steekt de sigaret bijna automatisch op bij het opstaan, bij een kop koffie, na het eten, tijdens een gesprek met vrienden, ...
- Tabak is ook een steun en toeverlaat. Rokers steken een sigaret op bij verdriet, vermoeidheid, stress, ...

Iedere roker kan stoppen, ook u!

Een rookstopprogramma onder professionele begeleiding verhoogt de kans dat u slaagt in uw opzet.

Praktisch

- Er worden 2 trajecten per jaar georganiseerd, één in het voorjaar en één in het najaar.

Elke traject start met een vrijblijvend infomoment in ons ziekenhuis waarin we het hele traject voorstellen aan alle geïnteresseerden. Dit infomoment is gratis.

- De rookstopbegeleiding bestaat uit acht sessies, nl. één individuele intake en zeven groepsessies.

Tijdens de intake luisteren we naar uw verwachtingen en uw motivatie om te stoppen met roken.



In de groepssessies begeleiden we u naar een succesvolle rookstop. Het is belangrijk om niet alleen bij ons, maar ook bij elkaar steun en motivatie te vinden. Elke deelnemer staat immers voor dezelfde uitdaging.

- Indien u dit wenst is ook individuele opvolging mogelijk.
- Het traject volgt de terugbetalingsmodaliteiten zoals die voorzien worden door de mutualiteiten. Er wordt gewerkt met een puntensysteem waarbij elk jaar 48 punten kunnen worden ingezet voor terugbetaling van rookstopbegeleiding.

Programma 2023

	<u>Voorjaar</u>	<u>Najaar</u>
Infomoment	7 februari	12 september
Individuele intake	14, 21, 28 februari	19, 26 september
	7 maart	3 oktober
Groepssessie 1	14 maart	10 oktober
Groepssessie 2	21 maart	17 oktober
Groepssessie 3	28 maart	24 oktober
Groepssessie 4	4 april	31 oktober
Groepssessie 5	11 april	7 november
Groepssessie 6	9 mei	5 december
Groepssessie 7	30 mei	2 januari '24

Bereikbaarheid

Auto

Via onze adresgegevens

Dewittelaan 1, 8670 Koksijde-Oostduinkerke

Openbaar vervoer

Vanuit het station Oostende

Tram richting de Panne - halte Groenendijk Oostduinkerke of buslijn 69

Vanuit het station De Panne

Tram richting Oostende - halte Groenendijk Oostduinkerke

Vanuit het station Veurne

Buslijn 69

Vragen?

Wanneer u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, aarzel dan niet om deze te stellen

Secretariaat Dr. De Paepe

Kayleigh Spriet

Stefanie Senelle

Pneumologie, tabakologie, allergologie

Apotheek, tabakologie

Klinische psychologie, tabakologie
i.o

058/22 13 37

058/22 14 45

058/22 12 94

medisch.secretariaat@kei.be

kayleigh.spriet@kei.be

stefanie.senelle@kei.be

Wij hopen alvast u te mogen verwelkomen op één van onze infomomenten.



Koningin Elisabeth Instituut vzw (KEI vzw)

Dewittelaan 1, 8670 Koksijde-Oostduinkerke

BE 0415.245.518

RPR Gent, Afdeling Veurne

Algemeen telefoonnummer: +32 (0)58 22 11 22

Algemeen e-mailadres: info@kei.be

Website: www.kei.be

VU: directie KEI

Versiedatum: januari 2023