

Longziekten

# Stoppen met roken

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2401 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**Denkt u na over stoppen met roken? Dan kunnen wij u daarbij helpen.**

## De eerste stappen

Deze informatie heeft u gekregen omdat u:

- gestopt bent tijdens een opname in het ziekenhuis;
- bij uw specialist op de polikliniek heeft aangegeven dat u hulp wilt bij stoppen met roken;
- u graag meer informatie wil over de mogelijkheden van begeleiding bij het stoppen met roken.

Met de informatie in deze folder willen wij u alvast helpen de eerste stappen te zetten.

## Stoppen met roken hoeft niet in één dag

Het maakt niet uit of u veel rookt of weinig, elke dag of slechts af en toe, of u jong bent of oud. Iedereen die de ervaring heeft dat hij of zij het roken eigenlijk wil laten en misschien al vaker een poging heeft gedaan, kunnen wij helpen en begeleiden.

Ook als u twijfelt over of u het wel kunt, maar diep in uw hart wel graag wil stoppen, kunnen wij u informatie geven.

En wordt u binnenkort geopereerd? Probeer dan om zes weken van tevoren te stoppen met roken. Dit vermindert de kans op complicaties na de operatie.

## Vorbereiding op het stoppen

Stoppen met roken begint met uzelf af te vragen waarom u het zo graag doet. Waarom pakt u toch steeds weer een sigaret? Wat is het dat maakt dat u niet kunt stoppen? Welke voordelen ziet u bij het stoppen met roken?

Maak eens een lijstje van alle voor- en nadelen:

Waarom rook ik?	Waarom zou ik willen stoppen?

U maakt het lijstje voor uzelf, niet omdat het moet van een ander of de arts. Het maken van dit lijstje is de eerste stap naar het stoppen met roken.

## Opname in het ziekenhuis

Ligt u opgenomen in het ziekenhuis en wilt u nadenken over het stoppen met roken? Weet dat veel patiënten tijdens een opname weinig moeilijke momenten hebben als het om (niet) roken gaat. Dit komt omdat de dag in het ziekenhuis een ander ritme heeft dan dat u thuis gewend bent. En misschien gebruikt u wel een hulpmiddel wat u helpt om niet te (willen) roken.

Belangrijk in het stoppen met roken is dat u gewend raakt aan nieuwe gewoonten. Tijdens uw opname in het ziekenhuis kunt u nadenken hoe u door kunt gaan met het niet roken, ook als u weer thuis bent.

Wat zijn dingen die u kunt gaan doen thuis op de momenten dat u gewend was een sigaret op te steken? Een puzzelboek erbij pakken of een stukje fruit eten? Zorg bijvoorbeeld ook dat er thuis geen asbakken of rookartikelen meer aanwezig zijn.

**Goed om te weten:** In het lichaam duurt het verlangen naar nicotine minder dan 3 minuten. Zoek op een lastig moment afleiding voor 5 minuten en de sterke wil om te roken, zakt vanzelf af.

Een goed voorbereid plan heeft grote kans van slagen. Dus denk in het ziekenhuis vast na over hoe u uw rookvrije leven thuis kunt volhouden. De longverpleegkundige van het ziekenhuis kan u hierbij helpen.

Hieronder kunt u zien wat stoppen met roken doet in uw lichaam. In korte tijd zijn de effecten al merkbaar!

 <b>20</b> min	 <b>60</b> min	 <b>24</b> uur
Je bloeddruk en hartslag gaan omlaag	Giftig koolmonoxide verdwijnt uit je lichaam; je longen beginnen met de grote schoonmaak	Je krijgt meer zuurstof en je longen worden langzaam schoner
 <b>48</b> uur	 <b>72</b> uur	 <b>2</b> weken
Alle nicotine is uit je lichaam; je reuk- en smaakvermogen verbeteren	Je hebt meer energie en ademenen gaat je eenvoudiger af	Je hebt fors meer energie; je algehele conditie gaat er op vooruit
 <b>4</b> weken	 <b>1</b> jaar	 <b>10</b> jaar
Je conditie is sterk verbeterd en je beweegt gemakkelijker; rokershoestje is weg	Je kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten is met de helft afgenomen	Het risico op longkanker is gehalverd; risico op andere kankersoorten is minder

Bron: Zorgwijzer

Als u gebruik wilt maken van een hulpmiddel zoals nicotinepleisters tijdens opname en na ontslag, vraag uw specialist, verpleegkundige of longverpleegkundige naar de mogelijkheden.

Als u kortgeleden nog nicotine heeft gebruikt, maak dan gebruik van het volgende schema:

Aantal sigaretten	gebruik nicotinepleister	gebruik nicotinepleister	gebruik nicotinepleister
minder dan 10	8 weken 7 mg pleister		
10 - 20	6 weken 14 mg pleister	6 weken 7 mg pleister	
meer dan 20	4 weken 21 mg pleister	4 weken 14 mg pleister	4 weken 7 mg pleister

Daarnaast kunt u bij lastige momenten altijd een nicotine zuigtablet gebruiken. Deze kunt ook op de afdeling krijgen.

Het stofje waardoor men rust ervaart, is nicotine. Gemiddeld krijgt iemand 1 mg nicotine binnen met het roken van 1 sigaret. Daarom kunt u deze zuigtabletten altijd op lastige momenten (extra) gebruiken. Het is beter om een zuigtablet van 1 mg nicotine te nemen, dan een sigaret te roken, want in sigaretten zijn naast nicotine nog zo'n 4000 andere stofjes aanwezig.

## U heeft om hulp gevraagd, hoe nu verder?

Er zijn verschillende soorten begeleiding bij het stoppen met roken. Dit kan via de huisarts, met groepstraining, telefonisch, enz. De longverpleegkundige van het ziekenhuis kan u hierbij adviseren en tevens uitleggen welke vergoedingen u van uw zorgverzekeraar kunt verwachten. Stoppen met begeleiding in combinatie met een hulpmiddel (bijvoorbeeld nicotinepleisters) heeft meer kans van slagen. Hierdoor zal dit in de meeste gevallen 100% vergoedt worden door uw zorgverzekeraar.

## Vragen

Heeft u vragen, dan kunt u terecht bij uw longverpleegkundige-coach via de polikliniek Longziekten, of bij de baliemedewerker van de polikliniek Longziekten. U kunt uw vragen ook mailen naar [long@alrijne.nl](mailto:long@alrijne.nl)

De polikliniek Longziekten van Alrijne Ziekenhuis is telefonisch bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8053 van maandag t/m vrijdag van 8.30 - 12.00 uur en van 13.30 - 15.30 uur.

De polikliniek Longziekten Alrijne Leiden heeft routenummer 52.

De polikliniek Longziekten Alrijne Leiderdorp heeft routenummer 107.

De polikliniek Longziekten Alrijne Alphen a/d Rijn heeft routenummer 38.