



máxima
medisch centrum



Stoppen met roken

Samen stoppen met roken

In het kader van uw Flow revalidatieprogramma gaat u stoppen met roken. Het is een essentieel onderdeel van uw revalidatie. Samen met u gaan we er alles aan doen om het te laten slagen.

Stoppen met roken is moeilijk. Het vraagt veel motivatie en doorzettingsvermogen. Een beetje minderen is niet genoeg, alleen écht stoppen met roken levert u de beoogde voordelen op.

Flow biedt u de training 'Rookvrij! Ook jij?' aan, verzorgd door ervaren trainers van SineFuma. SineFuma is een organisatie die met bewezen succes stoppen met roken programma's aanbiedt. Bij voorkeur volgt u de training in groepsverband. Past een groepstraining niet bij u, dan is het mogelijk een individueel telefonisch coachingstraject te volgen bij een trainer van SineFuma.

Als u besluit tot deelname aan de training, is het belangrijk om die helemaal af te ronden (verhindering bij ziekte uitgezonderd).

In deze folder leest u:

- wat de stoppen met roken training inhoudt;
- wat het u oplevert;
- over de vergoeding van de kosten;
- over SineFuma;
- hoe u zich kunt aanmelden.

Groepstraining

In 7 bijeenkomsten van 1,5 uur gaat u in groepsverband stoppen met roken. Na 2 weken voorbereiding stopt u bij de 3^e bijeenkomst gezamenlijk met roken. Vervolgens krijgt u nog een maand begeleiding om die eerste moeilijke weken goed door te komen.

De bijeenkomsten zijn 's avonds van 19.00 tot 20.30 uur, in Flow MMC (locatie Eindhoven of Veldhoven). SineFuma neemt voor aanvang van de training contact met u op en stuurt u een bevestiging van uw deelname met de data, locatie en voorwaarden

voor deelname. De groep bestaat uit minimaal 8 en maximaal 16 deelnemers.

De combinatie van professionele begeleiding, het gezamenlijk stoppen in een groep en het gebruik van hulpmiddelen zoals medicijnen en nicotinevervangers maakt de kans op succesvol stoppen met roken tien keer groter dan wanneer iemand zelfstandig probeert van de rookverslaving af te raken.

De kracht van de groepstraining ligt in het uitwisselen van ervaringen en het als groep bij elkaar betrokken zijn. U heeft één gezamenlijk doel: stoppen!

Telefonische coaching

Wanneer een groepstraining niet zo bij u past of u wilt binnen enkele dagen al starten, dan kunt u kiezen voor een individuele telefonische coaching door een coach van SineFuma. U kunt dit bespreken met uw arts of verpleegkundige.

Het traject bestaat uit een telefonische intake van 30 minuten en 5 telefonische gesprekken van 20 minuten op momenten die u goed uitkomen. Het kan zowel overdag als 's avonds. Tussen de telefonische afspraken door is het op moeilijke momenten mogelijk uw coach te e-mailen of bellen voor extra ondersteuning.

Het voordeel van de telefonische coaching is dat het altijd in uw planning past en niet uitmaakt waar u zelf bent.

Wat wordt er besproken?

Tijdens de groepstraining en de telefonische coaching komt onder andere aan bod:

- de voordelen maar ook de nadelen van het stoppen met roken;
- persoonlijk advies over hulpmiddelen bij het stoppen met roken, zoals medicijnen of nicotinevervangers;
- elkaar positief ondersteunen bij het stoppen;

- hoe om te gaan met trek in een sigaret;
- hoe blijft u gestopt op de lange termijn;
- tips en adviezen, toegespitst op uw persoonlijke situatie.

Wat levert het op?

Met de juiste motivatie neemt u een belangrijke stap naar een rookvrije toekomst. Dit kan u in ieder geval het volgende opleveren:

- meer energie, tijd en zelfvertrouwen;
- betere bloedsomloop en bloeddruk;
- verbeterde ademhaling;
- makkelijkere lichamelijke inspanning;
- u ruikt lekkerder;
- u ziet er beter uit;
- u bent minder ziek;
- u slaapt beter;
- u bent de baas, niet de sigaret;
- u herstelt sneller na een operatie;
- u laat niemand meer met u meerooken;
- u geniet langer van uw (klein)kinderen.

Naast verbetering van uw kwaliteit van leven levert stoppen met roken u ook een (forse) financiële besparing op.

Wordt het stoppen met roken programma vergoed?

De groepstraining en de telefonische coaching wordt door vrijwel alle zorgverzekeraars volledig vergoed. Wel kan het eigen risico van toepassing zijn.

Waarom SineFuma?

Medisch centrum Flow is voor het stoppen met roken programma een samenwerking aangegaan met SineFuma. Hun 'Rookvrij! Ook jij?' training is in Engeland jarenlang op universiteiten getest, verbeterd en wetenschappelijk onderzocht. Dit betekent dat is aangetoond dat de training écht werkt als

ondersteuning bij het stoppen met roken. Van alle deelnemers in Nederland is 82% een maand na afronding van de training nog gestopt met roken. Een jaar na de training is dat nog ruim 40%. De trainers van SineFuma zijn gecertificeerd en opgenomen in het landelijk kwaliteitsregister voor stoppen met roken. Ze worden jaarlijks bijgeschoold.

Aanmelding

Wilt u aangemeld worden voor het stoppen met roken programma? Maak dan een afspraak met de verpleegkundig casemanager die werkzaam is voor uw specialist in MMC (cardioloog, longarts of oncoloog). U kunt hiervoor bellen met:

- polikliniek cardiologie (040) 888 82 00
- polikliniek longziekten (040) 888 61 00
- polikliniek oncologie (MOC) (040) 888 53 20

Heeft u vragen?

Heeft u vragen over het stoppen met roken programma? Neemt u dan contact op met uw casemanager.

Voor meer informatie kunt u ook kijken op:

flow.mmc.nl

www.rookvrijookjij.nl

Bron: www.rookvrijookjij.nl



Locatie Eindhoven:
Ds. Th. Fliednerstraat 1
Postbus 90 052
5600 PD Eindhoven

Locatie Veldhoven:
de Run 4600
Postbus 7777
5500 MB Veldhoven

flow.mmc.nl
www.mmc.nl

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.