

VOORDELEN VAN ROOKSTOP

- Smaak en geur beteren, frisse adem
- Kans op hartlijden en longlijden daalt spectaculair
- Kans op kankers daalt vrij snel (longen, mond, nier, blaas, ...)
- Beter doorbloeding
- U slaapt beter
- Gezondere huidskleur en minder rimpels
- Minder verkouden, minder hoest en slijm
- Beter voor de tanden, minder tandvleesziekten
- Wonden genezen sneller
- U voelt zich fitter, u krijgt meer adem, u leeft langer !

Ook een aantal **sociale aspecten** zijn belangrijk

- U geeft het goede voorbeeld aan kinderen en leefomgeving
- U hindert de omgeving niet meer
- U spaart enorm veel geld uit



Voor meer info raadpleeg:

Danny Van Laethem

Tabakoloog

T 055 45 61 20

E rookstopkliniek@azoudenaarde.be

ROOKSTOPKLINIEK

STOPPEN MET ROKEN

- Patiëntinformatie -

AZO/ROO/086
V2.0



AZ OUDENAARDE VZW

Minderbroedersstraat 3 | 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 | Fax 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be



| WWW.AZOUDENAARDE.BE |

STOPPEN MET ROKEN ?

Roken is een verslaving



Een roker is zowel psychisch als fysisch afhankelijk.

Voor de fysieke afhankelijkheid is nicotine verantwoordelijk. Nicotine bereikt de hersenen zeer snel: een 10 seconden na een trekje aan de sigaret...

De psychische afhankelijkheid wordt veroorzaakt door gewoontevorming. Uit pure gewoonte wordt naar de sigaret gegrepen.

Gecontroleerd stoppen met roken

Iedereen weet dat roken schadelijk is voor de gezondheid. Rokers kunnen verschillende motivaties hebben om te stoppen met roken. Velen proberen het dan ook daadwerkelijk. Een stoppoging gebeurt meestal met de beste voornemens, maar meestal impulsief, weinig gefundeerd en zonder externe steun. De meeste stoppogingen draaien dan vaak op een teleurstelling uit.

Daarom is gecontroleerd stoppen een betere optie.

Programma

De rookstopkliniek biedt een groepstherapie aan die u wil motiveren en ondersteunen zodat u het roken kan laten.

Het programma bestaat uit 7 therapeutische sessies van gemiddeld anderhalf uur, in groepen van minimum 4 tot maximum 15 personen.

Om te slagen is het heel belangrijk dat u steeds bij iedere sessie aanwezig bent.

Tijdens de sessies worden de rookgewoonten onder de loep genomen en informeren we u om de hunkering naar de sigaret het hoofd te bieden.

In samenspraak en overleg met de (huis)arts kan eventueel ook medicatie opgestart worden.

We werken samen naar een stopdag toe.

We blijven dan verder in groep werken om elkaar te blijven motiveren en ervaringen uit te wisselen.

Deelnemen ?

Op regelmatige basis starten er nieuwe groepssessies. Deze gaan telkens door 's avonds van 19.30 tot 21.00 uur.

Informatie hierover wordt gratis en geheel vrijblijvend verstrekt door de tabakoloog.

Interesse ? U kan rechte reeks contact nemen met Danny Van Laethem op 055/456120, via e-mail: rookstopkliniek@azoudenaarde.be of schrijf direct in via de website.

Kostprijs

De wettelijke tussenkomst wordt rechtstreeks geregeld met de mutualiteit.

De persoonlijke bijdrage (Remgeld) is maximum 48 € voor de 7 sessies. Deelnemers met een Verhoogde tegemoetkoming betalen 24 € voor de 7 sessies.

De betaling van deze persoonlijke bijdrage gebeurt tijdens de eerste sessie.

Locatie Rookstopkliniek

Administratief Centrum AZ Oudenaarde
Minderbroedersstraat 3
9700 Oudenaarde

www.rookstopkliniek.be



Wij reiken u de hand



Rookstopkliniek AZ Oudenaarde