



# Gestopt met roken

## Hoe nu verder?

U bent opgenomen op de afdeling longgeneeskunde. Tijdens de opname heeft u niet gerookt en nu wilt u graag definitief stoppen met roken; een dappere maar ook moeilijke keus. Omdat het Spaarne Gasthuis het stoppen met roken aanmoedigt, willen wij u helpen om het niet-roken vol te houden, ook na uw ontslag uit het ziekenhuis. In deze folder leest u meer over hulp bij het stoppen met roken.

### Stappenplan

U heeft de eerste stap gezet en besloten om definitief te stoppen met roken. De kans om te slagen is het grootst met behulp van een middel met nicotine, uw huisarts en/of een coach.

### Nicotinepleisters

De tweede stap bij het stoppen met roken is het gebruiken van nicotinepleisters. Tijdens uw opname krijgt u nicotinepleisters van het ziekenhuis en na uw ontslag regelt u zelf uw voorraad pleisters. Afhankelijk van het aantal sigaretten dat u per dag heeft gerookt, gebruikt u:

- Stap 1 een pleister van 21 mg/24 uur, wanneer u meer dan 20 sigaretten per dag rookte.
- Stap 2 een pleister van 14 mg/24 uur, wanneer u minder dan 20 sigaretten per dag rookte.
- Stap 3 een pleister van 7mg/24uur.

Iedere stap duurt 3 weken.

### Begeleiding na uw ontslag

In het ziekenhuis helpen wij u met het stoppen met roken, maar na uw ontslag gaat u zelf door. U kunt dan alle hulp gebruiken, bijvoorbeeld:

### Van een Stoppen-met-roken-coach

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis krijgt u naast deze informatie ook de folder 'Rokenstopt.nl'. Leest u deze folder. Het is heel belangrijk dat u na uw ontslag zo snel mogelijk een afspraak maakt met een Stoppen-met-roken coach. Kies een coach, die bij u

past en voldoet aan uw wensen en uw behoeftes. De kans op een terugval na uw ontslag is kleiner wanneer u begeleid wordt door een Stoppen-met-roken coach. Het Spaarne Gasthuis heeft goede ervaringen met de Stoppen-met-roken-coach Yvonne van Loosbroek. Informatie over deze coach leest u in de folder 'Rokenstopt.nl' en op de website rokenstopt.nl.

### **Van uw huisarts**

U kunt ook de praktijkondersteuner van uw huisarts vragen om hulp bij het stoppen met roken.

### **Via de app StopCoach;**

De Stopcoach is een app, die mensen ondersteunt tijdens het stoppen met roken. Het is een zelfhulp-app. In de app kunt u een persoonlijke online coach kiezen, die u 8 weken lang informatie en steunende, motiverende berichten geeft. De app houdt bij hoelang u gestopt bent, hoeveel sigaretten u niet heeft gerookt en hoeveel geld u daarmee heeft bespaard. Daarnaast kunt u zien welke positieve gevolgen het stoppen met roken heeft op uw lichaam en gezondheid. U downloadt de app in de Appstore of de Playstore.

### **Tips**

- Zorg dat u de nicotinepleisters in huis heeft voor u met ontslag gaat. Thuis moet u namelijk zelf een pleister plakken. Vraag familie of naasten de pleisters voor u te kopen. Geen hen hierbij het juiste aantal mg door.
- Weet u op welke momenten u een versterkte trek in een sigaret heeft? Zorg ervoor dat u op die momenten een 'escape' heeft, bijvoorbeeld nicotinekauwgom of zuigtabletten bij zeer ernstige trek. Of bijvoorbeeld een zuurtje of dergelijke bij minder ernstige trek. Zorg dat u deze middelen in huis heeft.
- Maak de afspraak bij een Stoppen-met-roken coach voordat u met ontslag gaat en zorg ervoor dat uw eerste afspraak snel na uw ontslag is gepland.

### **Vergoeding**

De basisverzekering vergoedt hulp bij stoppen met roken, maar daar zijn wel voorwaarden aan verbonden. Vraag uw eigen zorgverzekering welke kosten u wel of niet vergoed krijgt.

### **Meer informatie**

Heeft u vragen over het stoppen met roken? U kunt veel informatie vinden op internet, bijvoorbeeld op de sites:

- ikstopnu.nl  
- trimbos.nl

- thuisarts.nl  
- rokenstopt.nl

*Met een nieuwe dag,  
komt nieuwe kracht en nieuwe gedachtes...*

### **Waar zijn we te vinden?**

#### **Haarlem Zuid**

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

#### **Haarlem Noord**

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

#### **Hoofddorp**

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl