

Stoppen met roken - algemene informatie

Het Amphia ziekenhuis biedt in samenwerking met Zorggroep Regio Oosterhout & Omstreken (Zorroo) stoppen-met-rokenbegeleiding aan. Deze begeleiding vindt plaats op een van de locaties van Amphia. U kunt kiezen voor individuele begeleiding of groepsbegeleiding.

In het kort

U denkt erover om te stoppen met roken. Daar zijn veel goede redenen voor. Misschien probeerde u het al eerder, maar bleek het stoppen lastig vol te houden. Wij kunnen u hierin begeleiden. Dit gebeurt aan de hand van een plan dat we hierna aan u uitleggen. U vervult de belangrijkste rol in het proces om te stoppen met roken. Het lukt als u zélf echt wilt stoppen. Stoppen met roken is de beste beslissing die u voor uzelf gaat nemen.

Begeleiding

Er zijn twee mogelijkheden, een individuele begeleiding of een groepsbegeleiding. Al onze stopcoaches hebben een speciale training gevolgd om u te begeleiden in het stoppen met roken.

Individuele begeleiding

De begeleiding duurt totaal drie maanden en bestaat uit vijf gesprekken (consulten). Ze vinden plaats op een speciale locatie of in de huisartsenpraktijk. Het eerste consult duurt 40 minuten. De vervolgsconsulten duren 30 minuten. Tussen de consulten door kunnen er ook telefonische contactmomenten zijn.

De vijf consulten van de individuele begeleiding:

1. Kennismaking, informatieverstrekking, voor- en nadelenbalans en rookdagboek
2. Opstellen trainingsplan met stopdatum, zelfcontrolemaatregelen en rookanalyse.
3. Omgaan met trek Omgaan met sociale druk.
4. Omgaan met eventuele terugval en noodplan.
5. Telefonisch contact na een half jaar en na een jaar

De groepsbegeleiding

Als u het moeilijk vindt om in uw eentje te stoppen, dan kiest u voor de groepsbegeleiding. U krijgt dan steun van 'medestoppers'. Dit heeft extra voordelen, u kunt tips en ervaringen uitwisselen en elkaar aanmoedigen.

Het programma in het kort

De groepstraining bestaat uit vijf bijeenkomsten van 1,5 à 2 uur in een periode van drie maanden en een terugkombijeenkomst na 3 maanden. De maximale groepsgrootte is 15 personen.

De zes bijeenkomsten van de groepsbegeleiding:

1. Kennismaking, informatieverstrekking en voor- en nadelenbalans.
2. Opstellen trainingsplan met stopdatum en zelfcontrolemaatregelen - rookanalyse.
3. Omgaan met trek.
4. Omgaan met sociale druk.
5. Omgaan met terugval en een noodplan.
6. Terugkombijeenkomst.

Tijdens beide trainingen vragen we u om ook thuis oefeningen te doen of dingen op te schrijven. Dit doet u in het werkboek dat u het eerste consult meekrijgt. Als u zich actief inzet dan hebt u meer kans om uw doel te bereiken. Dit begeleidingsprogramma is samengesteld in samenwerking met Jellinek, kliniek voor verslavingszorg te Amsterdam. Als extra ondersteuning is voor het programma een app ontwikkeld voor uw smartphone. Zo kunt u tijdens moeilijke momenten op ieder moment van de dag ondersteuning krijgen. De "Nu stoppen met roken" app is verkrijgbaar in de appstore of playstore.

Aanmelden

Een van de medewerkers van Amphia kan u aanmelden voor stoppen-met-rokenbegeleiding. U kunt uzelf ook rechtstreeks aanmelden via het aanmeldformulier op onze website www.zorroo.nl. Voor meer informatie over het Stoppen-met-rokenprogramma verwijzen wij u ook naar deze website.