

Stoppen met roken - algemene informatie

Amphia biedt stoppen-met-rokenbegeleiding aan in samenwerking met ZoHealthy Leefstijl & Preventie. Deze begeleiding vindt plaats op één van de locaties van het Amphia.

In het kort

Roken is slecht voor uw gezondheid. Wie stopt met roken voelt zich al snel gezonder, energiever en fitter. Het is de beste beslissing die u voor uzelf kunt nemen.

Voordelen van stoppen met roken

Wanneer u stopt met roken:

- Na 20 minuten is uw bloeddruk en hartslag normaal.
- Na 8 uur is uw zuurstofgehalte normaal.
- Na 1 dag is de koolmonoxide uit uw lichaam verdwenen. Uw longen beginnen met het opruimen van slijm en andere afvalstoffen.
- Na 2 dagen is uw smaak en reuk verbeterd.
- Na 3 dagen is uw ademhaling gemakkelijker en krijgt u meer energie.
- Na 2 - 12 weken is uw doorbloeding verbeterd. Hierdoor kunt u zich gemakkelijker bewegen.
- Na 3 - 9 maanden hoest u minder en heeft u minder ademhalingsproblemen.
- Na 1 jaar: Het risico op hart- en vaatziekten is inmiddels gehalveerd. Het risico op allerlei andere ziekten neemt de komende jaren steeds verder af.
- Na 5-15 jaar: Het risico op een beroerte is gelijk aan dat van een niet-roker.
- Na 10 jaar: Het verhoogde risico op longkanker is gehalveerd en het risico op andere kankersoorten verminderd.
- Na 15 jaar: Het risico op hart- en vaatziekten is gelijk aan dat van een niet-roker.
- Bespaart u € 1.500 per jaar wanneer u eerder 15 sigaretten rookte.

Hoe kunt u stoppen met roken?

Onze stopcoaches kunnen u begeleiden bij het stoppen met roken. Hiermee vergroot u de kans op succes. We hebben met uw huisarts en/of specialist goede samenwerkingsafspraken.

Individuele begeleiding?

De begeleiding duurt drie maanden en bestaat uit vijf gesprekken. Het eerste gesprek duurt 45 minuten,

de andere gesprekken duren 30 minuten. Tussendoor heeft u telefonisch contact met de stopcoach. Na een half jaar én na een jaar neemt de stopcoach ook telefonisch contact met u op.

Vergoeding

De begeleiding wordt vergoed vanuit de basisverzekering en heeft geen invloed op het eigen risico. Ondersteunende middelen, zoals nicotine vervangende middelen of medicijnen worden ook vergoed wanneer u dit stoppen-met-rokenprogramma volgt. Uw stopcoach kan u hier meer over vertellen.

Aanmelden

Wanneer uw huisarts, specialist of de verpleegkundige u al heeft aangemeld voor deelname, nemen wij spoedig contact met u op voor het maken van een afspraak.

Wanneer u nog niet bent aangemeld, dan kunt u zichzelf aanmelden via <https://www.zohealthylife.nl/aanmeldformulier-begeleiding/> (<https://www.zohealthylife.nl/aanmeldformulier-begeleiding/>). U kunt in het aanmeldformulier kiezen voor de gewenste locatie en vervolgens voor individuele- of groepsbegeleiding (let op: in het Amphia ziekenhuis kunt u alleen deelnemen aan de individuele begeleiding).

Meer informatie

Meer informatie vindt u op <https://www.zohealthylife.nl/stoppen-met-roken/u-wilt-stoppen-met-roken/> (<https://www.zohealthylife.nl/stoppen-met-roken/u-wilt-stoppen-met-roken/>)

Wilt u meer lezen over stoppen met roken in het Amphia? Zoek in onze folders op 'stoppen met roken'.

Wilt u meer lezen over stoppen met roken? Zoek in folders op 'stoppen met roken'.

[Ga naar Folders](https://www.amphia.nl/folders) (<https://www.amphia.nl/folders>)