

## 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>)