

# STOPPEN MET ROKEN POLI

'Rookvrij! Ook jij?'



Sine)Fuma  
Stop Smoking Solutions



*Instituut* Verbeeten

## **Stoppen met roken is moeilijk!**

Nicotine zorgt ervoor dat u zowel lichamelijk als geestelijk afhankelijk wordt van roken. Door te stoppen met roken kunnen diverse ontwenningsverschijnselen optreden die overwonnen moeten worden.

Om u te helpen te stoppen met roken, bieden wij u persoonlijke begeleiding in Instituut Verbeeten. We werken daarin samen met SineFuma. SineFuma is een organisatie die mensen begeleidt bij het stoppen met roken.

## **Waarom is stoppen tijdens een bestralingsbehandeling belangrijk?**

Tussen roken en het ontstaan van kanker bestaat een relatie. Roken kan ook een nadelig effect hebben op het resultaat van behandelingen voor kanker. Rokers kunnen te maken krijgen met een lagere slagingskans en meer bijwerkingen van de bestralingsbehandeling dan niet-rokers.

## **Wat levert het stoppen met roken op voor uw behandeling?**

- De behandeling kan effectiever zijn.
- De bijwerkingen van de behandeling kunnen minder zijn.
- De kans op (terugkeer van) kanker kan minder zijn.

## **Wat levert het stoppen met roken nog meer voor u op?**

- Meer energie, tijd en zelfvertrouwen.
- Betere bloedsomloop en bloeddruk.
- Verbeterde ademhaling.
- Beter slapen.
- Verbeterde reuk en smaak.
- U ziet er beter uit.
- U bent de baas, niet de sigaret.
- Sneller herstel na een operatie.
- Niemand rookt meer met u mee.
- U bespaart geld.

## **Hoeveel geld bespaart u als u stopt met roken?**

Peildatum 1-1-2020	10 Sigaretten	20 Sigaretten	30 Sigaretten
1 maand	€ 99	€ 198	€ 298
3 maanden	€ 298	€ 596	€ 894
1 jaar	€ 1.169	€ 2.339	€ 3.509
5 jaar	€ 5.849	€ 11.699	€ 17.548
10 jaar	€ 11.699	€ 23.398	€ 35.097

## **De Stoppen Met Roken Poli**

Bent u gemotiveerd om te stoppen met roken? Dan geven wij advies en begeleiden wij u voor langere tijd. Met een gestructureerd plan helpen wij u de gewoonte van het roken te doorbreken, waardoor het lukt te stoppen met roken.

Radiotherapeutisch laboranten die gecertificeerd zijn door SineFuma begeleiden u. De begeleiding is gebaseerd op de 'Rookvrij! Ook jij?' methode. Dit is een bewezen effectieve methode, ontwikkeld op universiteiten in Engeland.

Het begeleidingstraject is verspreid over ongeveer 3 maanden. We starten met een intake van 45 minuten. Daarna volgen nog 5 gesprekken van 20 minuten.

Bent u in behandeling bij Instituut Verbeeten? De gesprekken vinden dan plaats aansluitend aan de bestralingen. Bent u klaar met uw bestralingsbehandeling? Dan maken wij samen met u afspraken voor de vervolggesprekken. (I.v.m. Covid-19 vinden de gesprekken momenteel telefonisch plaats.)

### **Waar vinden de gesprekken plaats?**

De gesprekken vinden plaats in Verbeeten Tilburg, Verbeeten Den Bosch of Verbeeten Breda. De locatie is afhankelijk van uw voorkeur. Kijk voor een routebeschrijving op [www.verbeeten.nl](http://www.verbeeten.nl).

### **Wat bespreken wij met u?**

- De voordelen van het stoppen met roken.
- De minder plezierige effecten van het stoppen met roken.
- Uitleg en advies over hulpmiddelen bij het stoppen met roken.
- Positieve ondersteuning bij het stoppen.
- Hoe om te gaan met trek in een sigaret.
- Hoe blijft u gestopt op de lange termijn.
- Tips en adviezen, toegespitst op uw persoonlijke situatie.

### **Wat kost de begeleiding om te stoppen met roken?**

Onze persoonlijke begeleiding wordt door vrijwel elke zorgverzekeraar vergoed en telt niet mee voor het eigen risico. Kijk op de website [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl) voor een compleet overzicht of neem contact op met uw zorgverzekeraar.

### **U wilt zich aanmelden?**

Bent u in behandeling in Instituut Verbeeten?


U meldt zich bij ons aan via uw radiotherapeut-oncoloog, de radiotherapeutisch laboranten of de baliemedewerkers aan de centrale receptie.

Bent u niet in behandeling in Instituut Verbeeten?

Meldt u zich dan telefonisch aan bij SineFuma via 076-889 51 95 of via de website [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl).



Instituut Verbeeten  
Brugstraat 10  
5042 SB Tilburg

 013-594 77 77  
[www.verbeeten.nl](http://www.verbeeten.nl)

versie: oktober 2020