

## Test in welke mate je nicotineverslaafd bent

VRAGEN	ANTWOORDEN	PTN
1. Hoe lang na het ontwaken steek je je eerste sigaret op?	<input type="radio"/> Binnen de 5 minuten	3
	<input type="radio"/> 6 tot 30 minuten	2
	<input type="radio"/> 31 tot 60 minuten	1
	<input type="radio"/> Langer dan 60 minuten	0
2. Heb je het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar roken verboden is?	<input type="radio"/> Ja	1
	<input type="radio"/> Nee	0
3. Welke sigaret zou je je het minst kunnen ontzeggen?	<input type="radio"/> De eerste sigaret 's morgens	1
	<input type="radio"/> Eender welke andere	0
4. Hoeveel sigaretten rook je per dag?	<input type="radio"/> Minder dan 10	0
	<input type="radio"/> 11 tot 20	1
	<input type="radio"/> 21 tot 30	2
	<input type="radio"/> 31 of meer	3
5. Rook je de eerste uren 's morgens meer dan de rest van de dag?	<input type="radio"/> Ja	1
	<input type="radio"/> Nee	0
6. Rook je zelfs als je ziek bent en het grootste gedeelte van de dag in bed blijft?	<input type="radio"/> Ja	1
	<input type="radio"/> Nee	0

Graad van verslaving

zeer laag	laag	matig	sterk	zeer sterk
0 - 2	3 - 4	5	6 - 7	8 - 10

Score:

v.u.: Eric Morlier, gedelegeerd bestuurder UZ Gent, C. Heymanslaan 10, 9000 Gent – Mirto Print – 118441 – Mei 2019 – versie 6

### Poli BAS

Ingang 12, route 1325  
T +32 (0)9 332 95 00

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent  
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent  
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)

Volg ons op



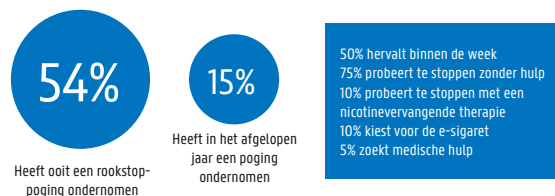
# STOPPEN MET ROKEN

BEVRIJD JEZELF  
VAN DE SIGARET



## STOPPEN MET ROKEN

Vraag je eens af waarom je rookt. En stel je eens een leven zonder roken voor...



Europese Commissie. Special Eurobarometer 458: Tobacco, 2017.

Wetenschappelijke studies wijzen uit dat je slaagkans stijgt met de juiste begeleiding. Succes bij een rookstoppoging vergroot aanzienlijk door het gebruik van rookstopmedicatie en het consulteren van een tabakoloog.



Gina Van Damme en Bihiyga Salhi zijn erkende tabakologen. Zij helpen je bij de keuze van een aanpak op maat, de aanpak die voor jou het beste werkt. Zij houden rekening met je persoonlijke situatie, medische achtergrond, ervaringen van vorige rookstop pogingen en je motivatie.

De individuele begeleiding bestaat uit motivationele gesprekstherapie, gedragswijziging en medicamenteuze behandeling. Er wordt ook voedings- en bewegingsadvies gegeven.

“Yes you can!”



In elke roker zit een stopper. Voor sommige patiënten is het zelfs levensnoodzakelijk om te stoppen met roken. Het is vaak een moeilijke opdracht, waar je wel wat steun en hulp bij kan gebruiken.

Stoppen met roken biedt vele voordelen voor jou en je omgeving.

### Voordelen van stoppen met roken

- Betere wondheling en minder complicaties bij operaties.
- Beter effect van behandelingen (bv. chemotherapie).
- Betere doorbloeding en meer zuurstof in het lichaam.
- Gemakkelijker ademen en minder hoesten dankzij de verbeterde longcapaciteit.
- Meer energie waardoor huishoudelijke taken, sport en wandelen veel beter lukken.
- Meer geld.
- Een gezondere en jonger ogende huid.

### Voordelen op de lange termijn

- Na 1 jaar: het risico op een hartaanval vermindert met de helft.
- Na 5 jaar: het risico op een beroerte is met de helft vermindert. Het risico op kanker van mond, slokdarm en blaas is ook met de helft gedaald.
- Na 10 jaar: het risico op longkanker is met de helft afgenomen t.o.v. het risico dat een roker loopt.
- Na 15 jaar: het risico op een hartziekte is gelijk aan dat van niet-rokers.

### Praktisch

Bel ons gerust voor meer informatie en hulp.  
Tel. 09 332 95 00

De individuele begeleiding bestaat uit 6 raadplegingen en meerdere telefoongesprekken per jaar.

### Terugbetaling rookstop

De eerste vier raadplegingen kosten 45 euro per raadpleging. U betaalt alleen het remgeld. Het exacte bedrag dat u betaalt is afhankelijk van het feit of u al dan niet recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming (22,5 euro of 3 euro remgeld per raadpleging). De twee volgende raadplegingen kosten 30 euro. U betaalt zelf 15 euro of 2 euro remgeld per raadpleging.

Deze begeleiding gebeurt door erkende tabakologen:  
Gina Van Damme, tel. 09 332 26 01  
Bihiyga Salhi, tel. 09 332 55 36

Consultaties op dinsdag van 9 tot 12 uur en van 13 tot 19 uur en op woensdag van 13.30 tot 17.30 uur.  
Poli BAS, ingang 12, route 1325.