Stoppen met roken via ZoHealthy Leefstijl & Preventie

Roken is slecht voor je gezondheid. Wie stopt met roken voelt zich al snel gezonder, energieker en fitter. Daarom biedt het ETZ 'stoppen met roken'-begeleiding aan in samenwerking met ZoHealthy Leefstijl & Preventie.

Voordelen als je stopt met roken

- Na 20 minuten is je bloeddruk en hartritme normaal.
- Na 8 uur is je zuurstofgehalte normaal.
- Na 1 dag is de koolmonoxide uit je lichaam verdwenen. Je longen beginnen met het opruimen van slijm en andere afvalstoffen.
- Na 2 dagen zijn je smaak en reuk verbeterd.
- Na 3 dagen is je ademhaling gemakkelijker en krijg je meer energie.
- Na 2-12 weken is je doorbloeding verbeterd. Hierdoor kun je gemakkelijker bewegen.
- Na 3-9 maanden hoest je minder en heb je minder ademhalingsproblemen.
- Na 1 jaar is het risico op hart- en vaatziekten inmiddels gehalveerd. Het risico op allerlei andere ziekten neemt de komende jaren steeds verder af.
- Na 5-15 jaar is het risico op een beroerte gelijk aan dat van een niet-roker.
- Na 10 jaar is het verhoogde risico op longkanker gehalveerd en het risico op andere kankersoorten verminderd.
- Na 15 jaar is het risico op hart- en vaatziekten gelijk aan dat van een niet-roker.

Hulp nodig bij stoppen met roken?

De 'stoppen met roken'-coaches van ZoHealthy Leefstijl & Preventie begeleiden je graag bij het stoppen met roken. Dit vergroot de kans op succes. De begeleiding duurt drie maanden en bestaat uit vijf gesprekken. Het eerste gesprek duurt 45 minuten, de andere gesprekken duren 30 minuten. Tussendoor heb je telefonisch contact met de 'stoppen met roken'-coach. Na een half jaar én na een jaar neemt de 'stoppen met roken'-coach ook telefonisch contact met je op.

Vergoeding

De 'stoppen met roken'-begeleiding wordt door vrijwel alle zorgverzekeraars vergoed. Ondersteunende middelen, zoals nicotinevervangende middelen of medicijnen, worden ook vergoed als je dit 'stoppen met roken'-programma volgt. De 'stoppen met roken'-coach kan hier meer over vertellen.

Aanmelden

Als je huisarts, specialist of verpleegkundige je al heeft aangemeld voor deelname, neemt ZoHealthy Leefstijl & Preventie snel contact met je op voor het maken van een afspraak.
Als je nog niet bent aangemeld, dan kunt je dit zelf doen via:
https://www.zohealthylife.nl/aanmeldformulier-begeleiding/ Kies in het aanmeldformulier voor locatie Tilburg (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis).

Meer informatie

Meer informatie vind je op https://www.zohealthylife.nl/stoppen-met-roken/u-wilt-stoppen-met-roken/

1795 220923