



Info

Scan de QR-code voor tips, handige websites en alle info over de Stoppen met roken-poli van het WZA.



WZA Rookvrij!

Het WZA is helemaal rookvrij. Dat betekent dat er in het ziekenhuis en op het buitenterrein niet meer gerookt mag worden. Zo willen we er voor zorgen dat het ziekenhuis een zo gezond mogelijke omgeving is voor iedereen. "Roken én meeroken is namelijk een belangrijke oorzaak van ziekte en sterfte", zegt longverpleegkundige Trix Meints. "Het past dan ook niet bij een ziekenhuis om roken mogelijk te maken."

Stoppen met roken

"We weten dat roken een verslaving is en dat stoppen niet altijd vanzelf gaat", zegt Trix. "Dus als een patiënt rookt en moet worden opgenomen in het WZA, vragen we altijd of hij hulp wil bij het niet-roken tijdens de opname." Want die hulp is er, zegt ze. "We hebben bijvoorbeeld nicotinepleisters of zuigtabletten om het stoppen gemakkelijker te maken." En wil je na een opname ook niet meer roken, of wil je sowieso stoppen? "Vraag dan aan de huisarts of specialist om

begeleiding. Dat kan bijvoorbeeld bij de praktijkondersteuner van de huisarts, bij onze Stoppen met roken-poli of via rookvrijookkij.nl. Begeleiding en hulpmiddelen worden gewoon vergoed vanuit de basisverzekering."

Nu we een rookvrij ziekenhuis zijn, sluiten we helemaal aan bij de afspraken in het Nationaal Preventieakkoord. Daarin staat dat alle zorginstellingen in Nederland rookvrij worden. "Zo zetten we een mooie stap op weg naar een Rookvrije Generatie!"

'Vertel aan anderen dat je stopt'

Sumitra Otter (28) heeft de helft van haar leven gerookt en was daar wel klaar mee. Nu is ze gestopt.

"Ik vond het wel wat, dat ik net zolang wél als niet gerookt had. En het is ook duur, het stinkt en je staat vaak alleen buiten." Een eerdere stoppoging lukte niet. Ze was er nog niet helemaal klaar voor, denkt ze. Dit keer is ze dat wel. "Ik rookte al best veel, maar toen ik door corona thuis moest werken liep het echt uit de hand. Ik was druk, holde van het een naar het ander en moest tussendoor óók nog een sigaret roken. Wat was ik aan het doen?" Ze vroeg een verwijzing naar de Stoppen met roken-poli en maakte daar samen met longverpleegkundige Trix een schema. "Ik heb geleidelijk afgebouwd, met behulp van nicotinepleisters en zuigtabletten.

Eerst was ik wat cynisch over die pleisters, maar ze helpen echt!" Het lukte Sumitra 'verrassend goed' om te stoppen. Toch ging het even mis toen ze een weekje vrij was en met een lege agenda thuis zat. Een terugval en dus belde ze Trix. "Ik zou pas over twee maanden weer een afspraak hebben, maar daar kon ik niet op wachten." Opnieuw stoppen na een terugval is lastig, zegt ze, maar het is gelukt. "Toen ik weer was gaan roken, voelde ik me meteen weer futlozer. Dus ik dacht echt: waarom doe ik het nog?" Nu heeft ze ook haar omgeving ingeschakeld – een tip van Trix, zegt ze. "Als je stopt, vecht je tegen dat stemmetje in je hoofd."



Vertel daarom aan anderen dat je stopt. Als het dan moeilijk wordt, vecht je tegen die ander. Van jezelf verlies je veel te gemakkelijk."

Tips die het makkelijker maken om te stoppen met roken

- Gooi alles weg wat met roken te maken heeft
- Schrijf op een briefje waarom je wilt stoppen (en kijk er regelmatig op)
- Pas op met cafeïne. Drink minder koffie (de helft!), cola en energiedrankjes
- Pak geregeld een glas water
- Ga wandelen, fietsen, tuinieren of opruimen. Zoek in ieder geval afleiding.

Hielke is ambassadeur rookvrij WZA

'Alles voor een rookvrij WZA!'

Hielke Sloterwijk is beveiligers in het WZA. Hij rookte al meer dan dertig jaar. Toen hij hoorde dat het WZA helemaal rookvrij zou worden, nam hij een kloek besluit: stoppen met roken. Een camera volgde hem in dit proces en zijn filmpjes werden goed bekeken op het intranet van het WZA.

"Straks kan ik tijdens het werk niet meer roken", dacht Hielke. Een beter moment om te stoppen zou er niet komen. Dus voegde hij daad bij

woord. Met behulp van de Stoppen met roken-poli, nicotinepleisters en -kauwgom lukte het hem de eerste, moeilijke periode te overbruggen. "Ik had uitgerekend dat ik gemiddeld twee uur per dag bezig was met roken: voorbereiden, draaien, roken... dat wist ik eigenlijk niet. Ik zag er dan ook tegenop om niet zoveel om handen te hebben."

Stuiterbal

Hoe moeilijk hij het stoppen vond? "Op een schaal van één tot tien?"

Een twaalf!" Hij was er vierentwintig uur per dag mee bezig, had veel onrust in zijn lijf en werd 'helemaal hyper'. "Op m'n werk ging ik heen en weer rennen, ik voelde me net een stuiterbal. Langzamerhand werd dat gelukkig minder."

Steun

Hij is inmiddels bijna twee maanden van het roken af en weet dat hij niet meer zal beginnen. "Iedereen in het ziekenhuis weet door de filmpjes dat

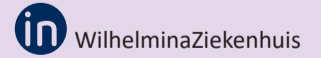


ik gestopt ben. Ze vragen ernaar en steunen me. Als ik nu nog ga roken, kan ik met goed fatsoen niet meer op m'n werk komen." Toch weet hij ook dat hij altijd een roker zal blijven die is gestopt. "Die drang om te roken zal nooit weggaan. Ik moet daarmee leren leven. Alles voor een rookvrij WZA, hè!"

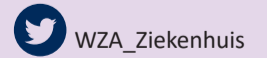
WZA online



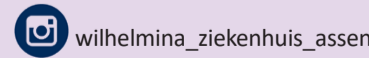
WilhelminaZiekenhuisAssen



WilhelminaZiekenhuis



WZA_Ziekenhuis



wilhelmina_ziekenhuis_assen

www.wza.nl

