



# Stoppen met roken poli

## Stoppen Inleiding

U kreeg van uw behandelend arts het dringende advies om te stoppen met roken. U overweegt om die sigaret aan de kant te zetten, proficiat!! Stoppen met roken is een optie!!

## Stoppen met roken poli

Voor u als roker is er op de Polikliniek Longziekten van het academisch ziekenhuis Maastricht (azM) een 'stoppen met roken poli'. Stoppen met roken is niet gemakkelijk, u moet het grotendeels zelf doen. Maar u kunt er wel hulp bij krijgen zodat de kans dat het lukt flink groter wordt. U kunt hulp krijgen op de 'stoppen met roken poli'

## Gesprek

Na een eerste gesprek met een longverpleegkundige waar ingegaan wordt op uw motivatie, uw gewoontes, de te verwachten obstakels en mogelijke hulpmiddelen wordt met u een individuele begeleiding opgezet. Een andere optie die bij u kan passen is begeleiding in een groep. Dit kan in samenwerking met het Groene Kruis/Domicura. De folder en van het Groene Kruis/Domicura is verkrijgbaar bij de longverpleegkundige.....

De individuele begeleiding is er op gericht om uw motivatie zo hoog mogelijk te houden door samen te zoeken naar een begeleiding die bij u past en u te ondersteunen om het stoppen met roken vol te houden. Daarnaast geeft de longverpleegkundige u allerlei praktische tips. De totale begeleiding duurt ongeveer een jaar. De eerste maanden is de begeleiding intensief. Later worden de contacten met de verpleegkundigen steeds minder. De begeleiding vindt plaats op de Polikliniek Longziekten in het azM. Ook zullen er een aantal telefonische contacten plaatsvinden.

## Wilt u uw rookprobleem overwinnen?

Maak een afspraak met de longverpleegkundige aan de balie van de Polikliniek Longziekten in het azM of maak een telefonische afspraak telefoonnummer 043-387 55 00.

## Contact

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen. Schrijf ze op en stel ze gerust aan de longverpleegkundige tijdens het gesprek.

Laat uw stopadvies niet in rook opgaan!!  
We gaan er samen voor!!

## Bereikbaarheid

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25, wijk 29, Maastricht

Postadres:  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer: 043-387 65 43

[www.azm.nl](http://www.azm.nl)

## Vragen

.....  
.....  
.....  
.....

