

## Niet roken tijdens ziekenhuisopname

### Patiënteninformatie longgeneeskunde

#### Niet roken tijdens ziekenhuisopname

### Het Bravis ziekenhuis is rookvrij

Vanaf 31 mei 2019 is het Bravis ziekenhuis rookvrij. Dit betekent dat er in de gebouwen en op de terreinen niet gerookt mag worden. Dit geldt voor iedereen; patiënten, bezoekers, leveranciers en medewerkers van het ziekenhuis.

### Acute opname

Mogelijk bent u geschrokken nu u plotseling op een plaats bent opgenomen waar u niet mag roken. Dit kan ook heel moeilijk zijn. Uw behandelend arts kan u hierin begeleiden, bijvoorbeeld met nicotinevervangers zoals pleisters ter ondersteuning. Tijdens de opname kan de longverpleegkundige van het Bravis ziekenhuis ingeschakeld worden om u de uitleg over uw verslaving en stoppen met roken te geven, naast adviezen en tips waar u persoonlijk mee aan de slag kan.

### Geplande opname

Binnenkort krijgt u in het ziekenhuis een ingreep of operatie te wachten waarbij u een paar uur, een dag of langer opgenomen zal worden. Dit betekent niet roken. Dit vooruitzicht kan u als roker even doen schrikken.

Als het goed is, krijgt u een datum mee wanneer u aan de beurt bent en kunt u al aan de slag met uw voorbereiding: nadenken hoe dan niet te roken. Het zou mooi zijn als u dit moment aangrijpt om definitief te stoppen.

We proberen u zo goed mogelijk te ondersteunen bij het niet roken

Een optie is om tijdens opname nicotinevervangers te krijgen indien dit nodig is. U kunt ondersteuning krijgen van een longverpleegkundige/rookstopcoach van het Bravis ziekenhuis die via de verpleging ingeschakeld kan worden.

Ervaart u problemen als ontwenningssverschijnselen of wilt u over roken en/of niet roken praten? Geef dit aan bij de verpleging zodat zij u een luisterend oor kunnen bieden en/of kunnen ondersteunen.

### Adviezen bij opname

- Water drinken.
- Dextro (niet voor diabeten) kan zin in sigaret wegnemen.
- Iets om handen hebben wat afleiding geeft.
- Rondje lopen over de gang.
- De zin in een sigaret 'uitzitten'. Deze gedachte gaat vaak in golf voorbij.
- Ademhalingsoefening.
- Schrijf het van u af als het even niet goed gaat, maar beschrijf ook de momenten die goed zijn gegaan.

### Adviezen voor thuis

- Laat thuis alles wat u herinnert aan rookwaar alvast opruimen.
- Laat uw huis schoonmaken.
- Denk er over na en schrijf het vast op; wat kan ik gaan doen als ik het moeilijk ga krijgen?
- Is er iemand die mij zou kunnen ondersteunen?

### Goede voorbereiding is het halve werk

Als u weet hoe u het wil aanpakken, dan is het succes van slagen groter.

Bent u ooit al eens gestopt met roken? Dan weet u dat u het kan!

Na ontslag of al tijdens opname kunt u zich aanmelden bij de Huisartsen Coöperatie West-Brabant (HCWB)

voor verdere ondersteuning bij het volhouden van het stoppen met roken. Uw zorgverleners kunnen u deze folder uitreiken en/of helpen alvast aan te melden.

Als u gebruik wilt maken van het stoppen-met-roken programma van Huisartsen Coöperatie West-Brabant kunt u contact opnemen met uw eigen huisarts/behandelaar of u meldt u direct aan via de site:

<https://www.hcwb.nl/stoppen-met-roken-2/aanmeldformulier>

Huisartsen Coöperatie West-Brabant

Telefoonnummer: 085 – 48 80 695

Mail: [info@hcwb.nl](mailto:info@hcwb.nl)

Website: <https://www.hcwb.nl>

10/22