

WIJ ZIJN ROOKVRIJ



Wij geven het goede voorbeeld en zetten ons in voor een rookvrije generatie. In en om ons ziekenhuis mogen patiënten, bezoekers en medewerkers niet roken.

Meer informatie op [zgt.nl/rookvrij](https://www.zgt.nl/rookvrij)


Topzorg voor uw
levenskwaliteit

[zgt.nl](https://www.zgt.nl)



In een ziekenhuis staat de gezondheid van onze patiënten centraal. Toestaan van roken past daar niet meer bij. In Nederland zijn steeds meer plekken rookvrij. Sportverenigingen, restaurants, scholen, maar ook steeds meer zorginstellingen. ZGT sluit zich hierbij aan. We geven samen het goede voorbeeld en zetten ons in voor een rookvrije generatie.

Wat houdt rookvrij ZGT precies in?

- Het is niet toegestaan om te roken op ons terrein;
- Dat terrein betreft onze gebouwen, maar ook (de toegangswegen op) onze parkeerterreinen en het omliggende perceel;
- Met borden en andere uitingen staat duidelijk aangegeven waar sprake is van een rookvrije zone;
- Wie toch rookt, verzoeken we vriendelijk daarmee te stoppen;

Gelukkig kunnen en willen veel patiënten rekening houden met ons rookvrije beleid. We realiseren ons dat dit niet voor iedereen eenvoudig is. Roken is immers een verslaving. Mocht dit een knelpunt zijn voor uw komst naar ons ziekenhuis, bespreek dit dan vooraf met uw huisarts of onze zorgverlener.



Wordt u opgenomen?

Bij sommige ingrepen kan de medisch specialist u vragen om al enige tijd voor de ingreep te stoppen met roken. Dat vergroot de kans op een succesvolle ingreep en een sneller herstel. Tijdens uw opname moet u in ieder geval stoppen. Dat is voor sommige patiënten moeilijk. Als dat voor u het geval is, bespreek dit dan met uw medisch specialist of verpleegkundige. Zij kunnen u daarin adviseren en u bijvoorbeeld voorzien van nicotinepleisters.

Wilt u stoppen met roken?

Het kan voor u ook een mooi moment om te stoppen met roken. De gezondheidsvoordelen zijn groot. Mocht u willen stoppen met roken, dan gaat dat het beste met professionele begeleiding. Heeft u interesse? Bekijk dan op de volgende pagina een aantal concrete tips.

'Heel Twente Stopt'

Om onze inzet voor een rookvrije generatie kracht bij te zetten, hebben we ons als ZGT aangesloten bij de Twentse alliantie: 'Heel Twente Stopt'. Samen met verschillende zorgorganisaties – waaronder de Twentse huisartsen, apothekers, verloskundigen en MST – wijzen wij onze patiënten en regiobewoners op de mogelijkheden tot het krijgen van hulp bij het stoppen met roken. Die hulp varieert van praktische tips en nuttige apps tot groepscursussen en persoonlijke begeleiding. Kijk voor meer informatie op www.zgt.nl/heeltwentestopt en kies de methode die het beste bij u past.



Hoe kunt u ondersteuning krijgen bij het stoppen?

Stoppen met roken is moeilijk. Neem daarom de tijd om u goed voor te bereiden. U hoeft het niet alleen te doen. Huisartsen, medisch specialisten en verloskundigen staan klaar om u te adviseren! Zij vinden dit belangrijk en adviseren u graag.

Ondersteuning bij het stoppen met roken kan op veel manieren. Wij zetten een aantal van de mogelijkheden in Twente voor u op een rijtje.

Zelfstandig stoppen

U kunt proberen zelfstandig te stoppen door gebruik te maken van een interactieve website of smartphone app met zelfhulpprogramma's. Dat kan bijvoorbeeld via de websites www.ikstopnu.nl, www.thuisarts.nl, www.rokeninfo.nl of via de apps Stopstone, Stoptober, Quit Smoking Buddy, Quit Now, Rookvrij Pro of Stopmaatje.

Praktische tips

Een goede stopdatum kiezen, alle sigaretten in één keer weg, een lijstje met voordelen maken; er zijn allerlei praktische tips die u op weg kunnen helpen als u wilt stoppen met roken. Kijk voor meer praktische tips op www.zgt.nl/heeltwentestopt

Groeps cursus

U kunt ook samen met anderen een stoppen met roken-cursus volgen. Bijvoorbeeld via SineFuma. Dit is een organisatie met veel ervaring en zeer goede resultaten bij stoppen met roken. Er wordt individuele begeleiding en groepsbegeleiding gegeven. Kijk voor meer informatie op www.rookvrijookkij.nl. Groepsbegeleiding kunt u ook krijgen bij de 'Stoppen met Roken Poli' in MST. Daar kunt u ook terecht voor persoonlijke begeleiding. Zie hun website voor meer informatie.

Persoonlijke begeleiding

Naast de 'Stoppen met Roken Poli' in MST, kunt u ook persoonlijke begeleiding krijgen bij uw huisarts. De praktijkondersteuner van de huisartsenpraktijk heeft een aantal gesprekken met u om u te adviseren en bij te staan bij uw stoppoging. Zij geeft u tips en adviezen. In sommige situaties kan Tactus het juiste adres zijn om te stoppen met roken. Tactus is geschikt indien u een dubbele verslaving heeft. Er wordt individuele begeleiding en groepsbegeleiding gegeven. U hebt een verwijzing van uw huisarts of medisch specialist nodig.

Informeer bij uw zorgverzekeraar

De zorgpolis van nagenoeg alle grote zorgverzekeraars vergoeden tegenwoordig begeleiding bij het stoppen met roken. Informeer ernaar bij uw eigen verzekeraar.

Meer weten?

Over rookvrij ZGT www.zgt.nl/rookvrij

Over stoppen met roken www.zgt.nl/heeltwentestopt



ZGT ziekenhuislocatie Almelo

bezoekadres Zilvermeeuw 1, Almelo
telefoonnummer 088 708 78 78

ZGT ziekenhuislocatie Hengelo

bezoekadres Geerdinksweg 141, Hengelo
telefoonnummer 088 708 78 78

