



Ondersteuning met nicotinevervangers

Nicotinevervangers, zoals nicotinepleisters, -kauwgom of -tabletten, kunnen u helpen om de periode in de kliniek door te komen zonder ontwenningssverschijnselen. Daarnaast kunnen deze middelen u ondersteunen bij het definitief stoppen met roken. NK kan u helpen met ondersteuning bij het stoppen, bijvoorbeeld met een groepstraining. Vraag uw behandelaar naar de mogelijkheden.

Bij een opname krijgt u nicotinevervangers van ons, daar hoeft u niets voor te doen. Wanneer u deze al heeft gekregen van uw huisarts of arts van NK, mag u deze ook bij een opname meenemen.

Tot slot

We begrijpen dat niet iedereen blij is als hij of zij “gedwongen” wordt om (tijdelijk) te stoppen met roken. Stoppen met roken is niet eenvoudig. Maar we weten hoe slecht roken is: voor uw gezondheid, voor uw kans op herstel én voor meerokende cliënten en medewerkers. We rekenen dus op uw begrip.

Meer informatie

Vraag uw hulpverlener bij NK om meer informatie over ondersteuning bij het stoppen.

Rookvrije behandeling

Stoppen met roken tijdens de opname

Voor (rokende) cliënten van de kliniek

Een gezonde leefstijl bij NK

Een groot aantal verslavingszorginstellingen wil in 2020 volledig rookvrij zijn. Medewerkers mogen dan niet meer roken tijdens het werk en cliënten helpen we om te stoppen met roken. Bij Novadic-Kentron werkt u aan een gezonde leefstijl. Een gezonde leefstijl is onderdeel van een goed herstel. Naast de mogelijkheden om tijdens uw behandeling te sporten en gezond te eten, willen we u graag ook stimuleren om te stoppen met roken. Dat is niet alleen gezonder, maar verkleint ook de kans dat u terugvalt in een andere verslaving.

U beslist natuurlijk zelf of u definitief wilt stoppen. Maar wat u ook beslist, tijdens uw opname bij NK mag u niet roken. Hiermee bieden wij medewerkers en cliënten een rookvrije en gezonde behandelplek. Ook kunt u ervaren hoe het is om zonder tabak te leven.

Het rookverbod in de praktijk

Vanaf 1 januari 2020 mogen cliënten van Novadic-Kentron niet meer roken in de gebouwen en op het terrein van Novadic-Kentron (voor nu nog met uitzondering van cliënten binnen een gedwongen kader op bepaalde afdelingen). Het rookbeleid geldt ook voor e-smokers. Natuurlijk bepaalt u zelf of u daarna weer gaat roken, maar tijdens uw opname mag u nergens roken. Als u niet definitief wilt stoppen, kunt u ter overbrugging tijdens uw opname nicotinevervangers gebruiken (bijvoorbeeld nicotinepleisters, -kauwgom of -tabletten). U krijgt dan geen ontwenningverschijnselen. U hoeft niet te betalen voor de nicotinevervangers.

Wilt u wel definitief stoppen met roken tijdens uw behandeling, dan kunt u dit aangeven bij uw behandelaar. U kunt dan meedoen aan groepstrainingen binnen de kliniek. Ook dan krijgt u van ons nicotinevervangers, die u langzaam afbouwt tijdens de behandeling. Hierdoor heeft u ook geen ontwenningklachten door het stoppen met roken.

Waarom een stoppen-met-roken-beleid?

De schade door roken is groot. 51% van alle gevallen van kanker wordt veroorzaakt door roken, jaarlijks overlijden 20.000 mensen in Nederland ten gevolge van rokersziektes. Tabaksverslaving veroorzaakt veel ziektes bij zowel de roker als mensen in hun omgeving (meerroken of passief roken). Meer dan de helft

van de rokers overlijdt aan de gevolgen hiervan en een kwart zelfs voor hun 65e. We willen uw gezondheid verbeteren, dus willen we u stimuleren om te stoppen met roken. Bovendien weten we uit onderzoek dat stoppen met roken de kans verkleint dat mensen terugvallen na een behandeling voor een andere verslaving. En ten slotte heeft NK de plicht haar medewerkers te beschermen tegen de gevolgen van meerroken.

Rond en binnen locaties van een verslavingszorginstelling mogen geen middelen worden gebruikt. Voor bijvoorbeeld alcohol of drugs vinden we dat heel normaal. We gaan tabak voortaan behandelen zoals andere genotmiddelen: tabak is zeer verslavend en zeer schadelijk, hier is dus geen plek voor binnen of rond locaties van een gezondheidszorginstelling. Daarmee bieden we voor zowel cliënten als medewerkers een gezonde behandel- of werkplek. Weet u nog niet of u definitief wilt stoppen, dan helpt de “rookstop” u om na te denken over definitief stoppen.

Voordelen van stoppen

Het stoppen met roken geeft al snel verbetering van uw lichaam:

- Na 20 minuten: uw bloeddruk en hartslag worden lager.
- Na 24 uur: de koolmonoxide is uit uw lichaam. Uw longen maken zichzelf schoon en u hoest waarschijnlijk slijm op.
- Na 48 uur: alle nicotine is uit uw lichaam. U begint beter te ruiken en te proeven.
- Na 72 uur: u heeft meer energie en u ademt beter.
- Na 2 tot 12 weken: uw longen en bloedsomloop werken beter.
- Na 1 maand: u heeft een betere conditie gekregen en u beweegt makkelijker. Een eventueel rokershoestje verdwijnt.
- Na 1 jaar: uw risico op hart- en vaatziekten is gehalveerd. Ook het risico op andere ziekten wordt de komende jaren steeds kleiner.
- Na 5 tot 15 jaar: u heeft nog net zo veel risico op een beroerte als een niet-roker.
- Na 10 jaar: het hogere risico op longkanker is gehalveerd en het risico op andere soorten kanker is kleiner geworden.
- Na 15 jaar: u heeft net zo veel risico op hart- en vaatziekten als een niet-roker.