



Stoppen met roken, dit is het moment

Stoppen helpt beter genezen



Canisius-Wilhelmina Ziekenhuis



U ondergaat binnenkort een operatie in het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis en heeft het dringende advies gekregen te stoppen met roken. Als u stopt met roken halveert u de kans op complicaties. Daarom is nu het moment gekomen om te stoppen en wij kunnen u hierbij helpen.



Hoe kunnen wij u helpen?

Gelukkig hebben wij een online behandeling en zijn er tal van hulpmiddelen om u te helpen. U kunt thuis in uw eigen omgeving en op het tijdstip dat u het beste uitkomt achter uw computer starten met uw vaste behandelaar aan uw online behandeling. Deze bestaat uit negen sessies van 20 minuten, verdeeld over negen weken.

Hoe werkt het?

Deze behandeling focust op meerdere onderwerpen die belangrijk zijn voor u bij het stoppen met roken. Denk aan de analyse van uw rookgedrag. Wat zijn gezonde alternatieven voor u? In elke sessie krijgt u informatie, leest u de oefeningen van voorbeeldcliënten en gaat u aan de slag met een of meerdere oefeningen. U krijgt praktische handvatten om beter om te gaan met behoefte aan roken en sociale druk. Ook leert u verschillende vaardigheden aan en leert u om te gaan met lastige situaties in de toekomst, zoals het voorkomen van en omgaan met terugval. Aan het eind van de behandeling heeft u het roken vervangen door plezierige activiteiten.

Hoe meld ik me aan?

Wij hebben van het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis uw gegevens ontvangen en zullen u binnenkort bellen om een afspraak met u te maken.

Op onze website www.jenieuwegewoonte.nl/behandelaanbod/stoppen-met-roken vindt u meer informatie over onze online behandeling. Daar kunt u ook terecht met vragen.

Leon (ex-roker):

"Wat mij erg hielp was dat ik van tevoren een datum heb vastgesteld om te stoppen. Daardoor had ik iets om naartoe te werken!"