



Het Deventer Ziekenhuis wordt rookvrij

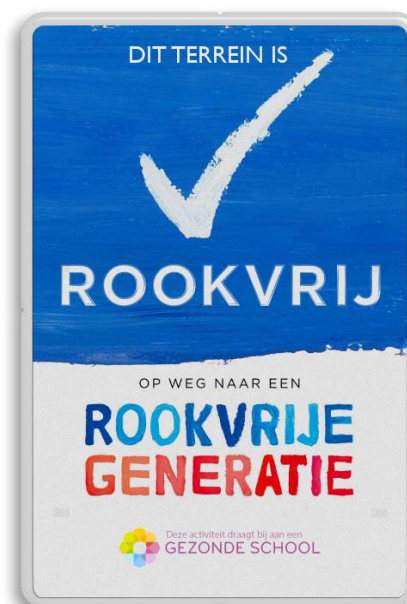
Per 1 februari 2019

Wij zijn supporter van gezondheid. Patiënten, bezoekers en medewerkers mogen per 1 februari 2019 niet meer roken in en om het ziekenhuis.

In ons ziekenhuis stellen we de gezondheid van onze patiënten centraal. Toestaan van roken op en om ons ziekenhuis past daar niet meer bij. Omdat anderen in toenemende mate last hebben van de gevolgen van roken. Maar ook omdat de behoefte groeit aan rookvrije zorginstellingen. In Nederland, maar ook in ons mooie Salland. Het Deventer Ziekenhuis geeft daarom het goede voorbeeld en maakt definitief de stap naar rookvrij.

Hoe zit het precies met ons nieuwe rookverbod?

- Het geldt voor iedereen op het terrein van ons ziekenhuis;
- Dat terrein is het gebouw zelf, inclusief parkeerplaats en toevoerwegen op het terrein;
- Wie hier toch rookt, verzoeken we vriendelijk daarmee te stoppen;
- Bestaande rookgedoogzones zijn per 1 februari 2019 verdwenen;
- Er wordt actief toegezien op naleving van het rookverbod.



Gelukkig kunnen en willen veel patiënten en bezoekers rekening houden met ons rookverbod. Voor anderen is niet-roken helemaal niet zo eenvoudig. Dat begrijpen we goed, want het is een echte verslaving. Mocht dat een knelpunt zijn voor uw komst naar ons ziekenhuis, bespreek dit dan vooraf met uw huisarts of met onze zorgverleners. Zij kunnen u adviseren.

Nederland Rookvrij

Om onze inzet voor een rookvrije zorgomgeving kracht bij te zetten, zijn we aangesloten bij de Alliantie Nederland Rookvrij. Een samenwerkingsverband van organisaties voor een rookvrije generatie: www.rookvrijegeneratie.nl.

Wordt u opgenomen?

Bij sommige ingrepen kan de arts u vragen om al enige tijd vóór te ingreep te stoppen met roken. Dat vergroot de kans op een succesvolle ingreep en sneller herstel. Tijdens een opname moet u in ieder geval voor de duur van de opname stoppen. Dat is voor sommige patiënten moeilijk. Als dit het geval is, bespreek dit dan met uw arts of verpleegkundige.

Ik wil stoppen met roken, wat nu?

We vragen van iedereen om op ons terrein niet te roken. Misschien is dit voor u een mooi moment om te stoppen met roken. De voordelen zijn heel groot. Al na één dag zult u de effecten in uw lichaam merken. U zult zich vrij snel fitter voelen en beter ruiken en proeven. Het is in alle opzichten veel beter voor uw gezondheid. Daarnaast profiteert uw omgeving: zij roken nu mee.



Nicotinepleisters

Als u stopt met roken, kunt u ontwenningverschijnselen ervaren. Een goed teken, want uw lijf maakt zich dan vrij van nicotine. Om hier minder last van te hebben, kunt u nicotinepleisters gebruiken. Vraag uw huisarts ernaar. In bepaalde gevallen worden deze pleisters door uw verzekeraar vergoed.

Informeer bij uw zorgverzekeraar

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

Wie kan mij helpen bij stoppen met roken?

Natuurlijk begrijpen we dat ons nieuwe rookbeleid impact kan hebben. Daarom helpen we u graag op weg naar concrete hulp. Uw huisarts helpt u graag met een aanpak die bij u past.

- **Zelfstandig stoppen**

U kunt proberen zelfstandig te stoppen. Bijvoorbeeld met steun van een stoppen met roken-app voor op uw smartphone. Of u kunt gebruik maken van een online, interactief zelfhulpprogramma. Op maat gemaakte tekstberichten geven daarbij extra ondersteuning.

- **Groepscursus**

U kunt samen met anderen een stoppen met roken-cursus of -training volgen. Dan komt u regelmatig met lotgenoten bij elkaar onder leiding van een stoppen met roken-coach of -trainer. Vaak is dat een psycholoog die hiervoor is opgeleid. De praktijkondersteuner heeft een overzicht van cursussen bij u in de buurt, georganiseerd door de GGD of thuiszorg. U kunt ook zelf zoeken op www.ikstopnu.nl.

- **Persoonlijke begeleiding**

Stoppen met roken kan ook met persoonlijke begeleiding van de huisarts of praktijkondersteuner. De huisartsen in Deventer en omstreken werken samen aan een Rookvrij Salland. Zij bieden specifieke begeleiding, expertise en hulpmiddelen aan. Of stop met een ervaren stoppen met roken-coach. Kijk op www.ikstopnu.nl voor adressen van ervaren coaches bij u in de buurt.

Meer informatie?

Voor meer informatie kunt u terecht bij Rokeninfo.nl en Ikstopnu.nl. Op www.ikstopnu.nl staan filmpjes, apps, tips en verhalen van anderen, stoppen-met-roken-programma's en online- of telefonische coaching.

Jongeren vinden alles wat ze willen weten over roken op: www.jongeren.rokeninfo.nl/themas/stoppen.

Algemene contactgegevens

Deventer Ziekenhuis
Nico Bolkesteinlaan 75
7416 SE Deventer

Tel. nr.: 0570 53 53 53
info@dz.nl
www.dz.nl