



Tot slot

Stoppen met roken is niet makkelijk. Maar we weten hoe goed rookvrij leven is: voor je gezondheid, voor je kans op herstel én voor de mensen om je heen. Daarom vinden we het belangrijk om jou uitleg te geven over rookvrij leven, je aan te sporen om stappen te zetten om rookvrij te gaan leven en je te helpen met het stoppen met roken. Ook vinden we het belangrijk dat andere cliënten die wel rookvrij willen leven, geen rook zien of ruiken. Want zien roken, doet roken!

Meer informatie

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

Roken of stoppen tijdens je opname

Voor (rokende) cliënten in de kliniek

Werken aan een gezond leven

Bij Novadic-Kentron werk je aan een gezond leven. Dat is belangrijk voor je herstel. In de kliniek kun je sporten en leer je om gezond te eten. Maar ook willen we je helpen om rookvrij te gaan leven. Iedereen weet dat dit gezonder is. Maar wist je dat niet roken ook helpt bij het overwinnen van je andere verslaving? Als je niet rookt, is de kans op herstel groter en de kans op terugval kleiner!

Je beslist natuurlijk zelf of je wilt stoppen. Maar wat je ook beslist, bij Novadic-Kentron mag je binnen en buiten niet roken. Medewerkers en cliënten hebben zo een rookvrije en gezonde behandeleplek.

(Niet) roken: hoe werkt dat in de praktijk?

We willen het liefst dat je helemaal stopt met roken. Daarom bespreken we met jou het onderwerp roken als je bij ons in behandeling komt. We maken samen afspraken. Die zetten we in je behandelplan. Ook doet iedereen mee met groepen waarin je uitleg krijgt over rookvrij leven (psycho-educatie).

Je krijgt (gratis) nicotinevervangers als je wilt stoppen of minderen. Wil je echt blijven roken, dan mag dat alleen in 'rookpauzes' buiten het terrein van NK. Dus niet op je kamer, op de afdelingen, in de tuin, voor de deur of op de parkeerplaats. Heel NK is rookvrij, binnen en buiten. Dat geldt ook voor e-smokers. Alleen voor cliënten op afdelingen met een gedwongen kader is er een uitzondering: zij mogen in de tuin roken. (Want ze mogen niet van het terrein af.)

Als je zelf alleen de afdeling af mag, kun je buiten het terrein van NK gaan roken. Natuurlijk doe je dat alleen als het past in jouw programma. En op plekken buiten NK waar het wel mag.

Als je de afdeling nog niet alleen af mag (bijvoorbeeld omdat dat tijdens de detox niet verstandig is), gaat er een begeleider mee. Je spreekt dus af wanneer het kan, zodat er genoeg medewerkers op de afdeling blijven.

Waarom zijn wij rookvrij?

De schade door roken is groot. 51% van alle kanker komt door roken. Elk jaar gaan 20.000 mensen in Nederland dood doordat ze ziek worden door het roken. Roken

veroorzaakt ziektes bij de roker én mensen in de omgeving. Meer dan de helft van de rokers gaat dood aan ziektes door roken. Een op de vier rokers gaat zelfs dood voor ze 65 zijn. We willen je gezondheid beter maken, dus willen we iedereen aansporen om rookvrij te leven. Bovendien weten we uit onderzoek dat als mensen stoppen met roken, de kans kleiner is dat ze terugvallen in hun andere verslaving. En natuurlijk moet NK ook medewerkers beschermen tegen meerroken.

In de gebouwen en op het terrein van NK mogen geen middelen worden gebruikt. Voor alcohol of drugs vinden we dat heel normaal. Tabak is heel verslavend en heel schadelijk, hier is dus geen plek voor bij NK.

Voordelen van stoppen

Stoppen met roken geeft al snel verbetering van je lichaam:

- Na 20 minuten: je bloeddruk en hartslag worden lager.
- Na 24 uur: de koolmonoxide (een gevaarlijk gas) is uit je lichaam. Je longen maken zichzelf schoon en je hoest slijm op.
- Na 48 uur: alle nicotine is uit je lichaam. Je gaat beter ruiken en proeven.
- Na 72 uur: je hebt meer energie en je ademt beter.
- Na 2 tot 12 weken: je longen, hart en bloedvaten werken beter.
- Na 1 maand: je conditie is beter en je kunt makkelijker bewegen. Het rokershoestje verdwijnt.
- Na 1 jaar: je hebt veel minder risico op hart- en vaatziekten. Ook het risico op andere ziekten wordt de komende jaren steeds kleiner.
- Na 5 tot 15 jaar: je hebt geen groter risico op een beroerte dan een niet-roker.
- Na 10 jaar: het risico op longkanker en andere soorten kanker is veel kleiner geworden.
- Na 15 jaar: je hebt geen groter risico op hart- en vaatziekten dan een niet-roker.

Ondersteuning met nicotinevervangers

Als je wilt stoppen of minderen, of alleen tijdelijk niet wilt roken om het eens te proberen, krijg je nicotinevervangers. Vraag je behandelaar ernaar. De nicotinevervangers krijg je (gratis) van ons, daar hoeft je niets voor te doen. Als je nicotinevervangers hebt gekregen van je huisarts of arts van NK, mag je deze ook bij je opname meenemen.