

INSCHRIJFSSTROOK

'Nu stop ik met roken... en houd vol!'

(Gelieve drukletters te gebruiken)

Naam + voornaam:

.....

Straat:

..... nr.

Postcode: Plaats:

Telefoon/GSM (waarop je overdag te bereiken bent):

E-mail:

neemt deel aan het begeleidingsprogramma : 'Nu stop ik met roken... en houd vol!';

Eén persoon

Met partner

Handtekening: Datum :

.....

Voor de data van het eerstvolgende groepsprogramma, contacteer ons op 011 33 77 15..

Jessa Ziekenhuis - ReGo - Rookstopbegeleiding
Stadsomvaart 11, 3500 HASSELT

Het aantal deelnemers is beperkt tot 16!

Plaats en data

Plaats

ReGo (Revalidatie- en Gezondheidscentrum),
Jessa Ziekenhuis, Campus Virga Jesse
Stadsomvaart 11
3500 HASSELT

Data

Voor de data van het eerstvolgende groepsprogramma contacteer ons op:
Tel. 011 33 77 15



Deelname Cursus 'Nu stop ik met roken... en houd vol!'

www.hartcentrumhasselt.be

'Nu stop ik met roken... en houd vol !'

Roken is één van de voornaamste risicofactoren voor het ontstaan of in stand houden van heel wat gezondheidsproblemen. Om je risico op nieuwe of bijkomende verwickelingen zo klein mogelijk te houden is het belangrijk dat je stopt met roken. Hiervoor kan je deelnemen aan het rookstopbegeleidingsprogramma.

Je stopt samen met anderen

Dit programma staat open voor alle ambulante patiënten van het Jessa Ziekenhuis, hun rokende partner en andere geïnteresseerden. Vaak is het moeilijk om er in je eentje mee te stoppen. Makkelijker wordt het als je samen met anderen de stap zet om ermee te stoppen. De stimulans die uitgaat van de groep, samen met de positieve steun van het thuisfront, maken de kansen op succes aanzienlijk groter.

Om de kwaliteit van dit groepsprogramma te garanderen is het aantal deelnemers beperkt tot maximum 16.

Programma

Vorbereidende bijeenkomsten

Tijdens de 3 voorbereidende bijeenkomsten staan we stil bij onze eigen rookgewoonten. We gaan op zoek naar moeilijke momenten die de drang naar een sigaret uitlokken. We leren praktische vaardigheden aan om op een andere manier met die moeilijke situaties om te gaan. We staan ook stil bij het mogelijk gebruik van hulpmiddelen zoals Champix of nicotine-ervangmiddelen. Het hele programma wordt doorweven met concrete en praktische tips die je kunnen helpen om ook écht de stap te zetten naar 'Ik stop met roken... en houd vol!'.

Definitieve stopdag en nadien

De vierde bijeenkomst is meteen ook de definitieve stopdag. Vanaf die dag gaan we alle praktische vaardigheden en tips toepassen om het stoppen met roken onder de knie te krijgen.

Stoppen met roken... en volhouden

Na de definitieve stopdag komen we nog een vier-tal keren samen om elkaar een hart onder de riem te steken in het blijven volhouden van onze gezonde leefgewoonte

Het is noodzakelijk dat je aanwezig bent tijdens elke sessie!

Voor meer informatie

Voor meer informatie kan je terecht bij:

Psychologen

Frank Vandereydt

Tel: 011 33 77 15

Ine Rogiers

Tel: 011 33 77 16

Sociaal verpleegkundige

Elisha Masset

Tel: 011 33 77 10

Secretariaat hartrevalidatie

Tel: 011 33 70 25

Inschrijven

Indien je dit rookstopbegeleidingsprogramma wil volgen, kan je je als volgt inschrijven:

- door de inschrijfstrook op de achterzijde van deze folder in te vullen en terug te sturen naar:
Jessa Ziekenhuis
ReGo Rookstopbegeleiding
Stadsomvaart 11, 3500 HASSELT
- of telefonisch: 011 33 77 15 of 011 33 70 25 (secretariaat)
- of elektronisch via frank.vandereydt@jessazh.be