



Afdeling Radiotherapie

Stoppen met roken poli

Rookvrij! Ook jij?

Bij Instituut Verbeeten zien wij dat stoppen met roken heel belangrijk is. Samen met Sinefuma, een erkende organisatie die begeleiding biedt bij het stoppen met roken, willen wij helpen. Wij bieden patiënten en hun naasten persoonlijke begeleiding aan om te stoppen met roken. In deze folder leest u wat de 'Stoppen met roken poli' in Instituut Verbeeten voor u kan betekenen.

Stoppen met roken is te doen!

Nicotine zorgt ervoor dat u zowel lichamelijk als geestelijk afhankelijk wordt van roken. Door te stoppen met roken kunnen ontwenningsverschijnselen optreden die overwonnen moeten worden. Als u weet wat u kunt verwachten en hoe u dit kunt opvangen is de eerste stap al gezet.

Waarom is stoppen met roken tijdens een bestralingsbehandeling zo belangrijk?

- De behandeling zal effectiever zijn.
- De bijwerkingen van de behandeling zullen minder zijn.
- De kans op (terugkeer van) kanker zal kleiner zijn.

Wat levert het stoppen met roken nog meer op?

- meer energie, tijd en zelfvertrouwen
- betere bloedsomloop en bloeddruk
- verbeterde ademhaling
- beter slapen
- verbeterde reuk en smaak
- meer kleur in het gezicht, er beter uitzien
- vrijheid, u bent de baas, niet de sigaret
- sneller herstel na een operatie
- niemand rookt meer mee
- geld besparen

Hoeveel geld bespaart u als u stopt met roken?

	10 Sigaretten per dag	**20 Sigaretten per dag**	**35 Sigaretten per dag**
1 maand	€ 170	€ 340	€ 595
3 maanden	€ 510	€ 1.019	€ 1.784
1 jaar	€ 2.038	€ 4.077	€ 7.134
5 jaar	€ 10.192	€ 20.384	€ 35.672
10 jaar	€ 20.384	€ 40.768	€ 71.344

Peildatum 1-9-2026

De Stoppen Met Roken Poli

Bent u gemotiveerd om te stoppen met roken? Dan geven wij advies en begeleiden wij u voor langere tijd. Met een gestructureerd plan helpen wij u de gewoonte van het roken te doorbreken, waardoor het lukt te stoppen met roken. Radiotherapeutisch laboranten die gecertificeerd zijn door SineFuma begeleiden u. De begeleiding is gebaseerd op de 'Rookvrij! Ook jij?' methode. Dit is een bewezen effectieve methode, ontwikkeld op universiteiten in Engeland.

Hoe gaat de begeleiding?

Het begeleidingstraject duurt gemiddeld 3 maanden. We starten met een intake van 45 minuten. Daarna volgen nog 5 gesprekken van 20 minuten.
Bent u in behandeling bij Instituut Verbeeten? De gesprekken vinden dan plaats aansluitend aan de bestralingen of telefonisch.
Bent u klaar met uw bestralingsbehandeling? Dan maken wij samen met u afspraken voor de vervolggesprekken, dit kan ook telefonisch.
De gesprekken vinden plaats in Verbeeten Tilburg. In overleg komen wij ook naar Verbeeten Den Bosch of Verbeeten Breda.

Wat bespreken wij met u?

- de voordelen van het stoppen met roken;
- de minder plezierige effecten van het stoppen met roken;
- uitleg en advies over hulpmiddelen bij het stoppen met roken;
- positieve ondersteuning bij het stoppen;
- hoe om te gaan met trek in een sigaret;
- hoe blijft u gestopt op de lange termijn;
- tips en adviezen, toegespitst op uw persoonlijke situatie.

Wat kost de begeleiding om te stoppen met roken?

Onze persoonlijke begeleiding wordt door alle zorgverzekeraars vergoed en telt niet mee voor het eigen risico.

Hoe kunt u zich aanmelden?

Wilt u stoppen met roken? Via uw radiotherapeut-oncoloog, de radiotherapeutisch laboranten of de baliemedewerkers aan de centrale receptie kunt u zich aanmelden. Als uw naaste ook wilt stoppen met roken, kunt u samen het traject starten.

Contactgegevens

Polikliniek Radiotherapie

Openingstijden:	maandag tot en met vrijdag 07.30 – 17.00 uur
Telefoonnummer:	013 - 594 77 77

Verbeeten Tilburg
Brugstraat 10
5042 SB Tilburg

Verbeeten Breda
Hogeschoollaan 4
4818 CR Breda

Verbeeten Den Bosch
Deutersestraat 2b
5223 GV Den Bosch

Instituut Verbeeten