

Een rookvrij ziekenhuis



Het UMC Utrecht stimuleert een gezonde leefstijl van patiënten, medewerkers en bezoekers. Daarom zijn we een rookvrij ziekenhuis.

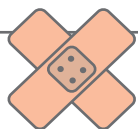
- We **stimuleren** een gezonde leefstijl van zowel patiënten, medewerkers als bezoekers.
- We geven een **goed voorbeeld** aan patiënten en anderen op het gebied van een gezonde leefstijl.

Een rookvrij UMC Utrecht

Het UMC Utrecht, het Wilhelmina Kinderziekenhuis en omliggende terreinen zijn volledig rookvrij. Dit geldt ook voor onze bus- en tramhaltes. We haken hiermee aan bij de landelijke campagne 'op weg naar een rookvrije generatie'. Ieder kind dat geboren wordt, moet de kans krijgen om volledig rookvrij op te groeien. Dit kan alleen in een rookvrije omgeving met goede voorbeelden om hen heen.

OP WEG NAAR EEN
**ROOKVRIJE
GENERATIE**

Hoe kan ik stoppen met roken?



Nicotinepleisters en zuigtabletten

Nicotinevervangende middelen zoals pleisters en zuigtabletten zijn zonder recept te koop bij de drogist of apotheek. Deze middelen kun je ook gebruiken ter vervanging van sigaretten tijdens je opname. Ze worden alléén vergoed door je zorgverzekeraar als je ze op recept hebt gekregen en het gebruik ervan combineert met persoonlijke begeleiding. Houd hierbij rekening met het eigen risico van je zorgverzekering.

Het UMC Utrecht denkt graag met je mee.



Medicatie

Met bepaalde medicatie kun je veilig en effectief stoppen met roken, zoals varenicline, bupropion en nortryptiline. Deze krijg je alleen onder begeleiding van je behandelend arts. Ze worden vergoed door je zorgverzekeraar. Door stoppen met roken kan de werking veranderen van bepaalde antipsychotica, benzodiazepines en antidepressiva. De dosering van deze medicatie moet mogelijk worden aangepast.



Huisarts

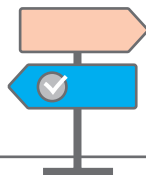
Na de opname kan de huisarts je helpen met verdere stopadviezen en doorverwijzen naar een stoppen-met-roken-programma. Informeer bij de huisarts of de kosten van dit programma vergoed worden door je zorgverzekering.



Ikstopnu.nl

De website ikstopnu.nl is een praktische tool waar je veel informatie vindt over stoppen met roken. De website is gemaakt door het Trimbos-instituut, in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. De inhoud van de site is afgestemd met diverse (ervarings)deskundigen. Zo vind je er diverse 'stoppen met roken' apps.

Ik wil niet stoppen met roken



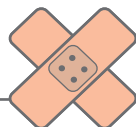
Roken is je eigen verantwoordelijkheid. Het UMC Utrecht en het WKZ hebben een rookvrij beleid. Buiten je bezoek of verblijf kun je daar andere keuzes in maken.

Is het gebruik van een e-sigaret toegestaan?



Nee. Een e-sigaret wordt ook gezien als roken en is ook niet toegestaan op het terrein.

Krijg ik hulp bij stoppen met roken?



Ja, met je behandelaar bespreek je je rookgedrag en welk hulpmiddel je wilt gebruiken om te kunnen stoppen tijdens je opname.

Hoe gaat het ziekenhuis om met handhaving?



Op de afdeling maak je afspraken met je behandelaar over het stoppen met roken tijdens bezoek of verblijf. Buiten de afdeling zien medewerkers van de beveiliging toe op een rookvrij UMC Utrecht en WKZ. Ze spreken mensen aan die roken op deze terreinen en informeren de afdeling als dit vaker voorkomt.

Handige websites

Ikstopnu.nl
Rookvrijegeneratie.nl

OP WEG NAAR EEN

**ROOKVRIJE
GENERATIE**