



Brijder rookvrij

Ons nieuwe rookbeleid

Heeft u een vraag?

Neem dan contact met ons
op via informatie@brijder.nl

Voor meer informatie kunt u
ook terecht op onze website:
www.brijder.nl

**Per 1 juli 2019
zijn wij rookvrij**

Wanneer

Per 1 juli 2019 is Brijder verslavingszorg rookvrij. Dit geldt voor medewerkers, cliënten en bezoekers.

Waarom

De slechte effecten van roken zijn bekend. Daarom slaan wij als Verslavingskunde Nederland, een netwerk van verslavingszorginstellingen aangesloten bij de Alliantie Rookvrij Nederland, de handen ineen.

De initiatiefnemers van de Alliantie Nederland Rookvrij zijn de Hartstichting, KWF Kankerbestrijding en het Longfonds.

De missie van Alliantie Nederland Rookvrij is om opgroeiende kinderen te beschermen tegen roken en meeroken. Samen zetten wij ons in voor het realiseren van een Rookvrije Generatie.

Beleid

Vanaf 1 juli 2019 is Brijder verslavingszorg rookvrij voor medewerkers, cliënten en bezoekers. Alle locaties zijn vanaf die datum rookvrij. Dit betekent dat je tijdens een verblijf of bezoek niet rookt in of om het gebouw. Stoppen met roken blijft een eigen keuze. Indien je bij ons onder behandeling bent en (tijdelijk) wilt stoppen met roken, dan zullen wij je hierin uiteraard ondersteunen. Hierbij kun je kiezen uit diverse behandelingen.

Behandeling

Behandeling bestaat uit het maken van een persoonlijk stopplan en een keuze uit verschillende begeleidings- en behandel mogelijkheden, zoals bibliotheapie, medicatie, afbouw middels nicotine-

vervangers, persoonlijke coaching, cognitieve gedragstherapie en training in het gezonder maken van je leefstijl. Dit kan online, in groepsverband en/ of in persoonlijke gesprekken.

De intensiteit en duur van de behandeling is afhankelijk van de vorm die je kiest en kan variëren van enkele weken tot een half jaar.

Ons team

Het behandelteam bestaat uit behandelmedewerkers, psychologen, (verslavings-) artsen en verpleegkundig specialisten.

Medicatie

Medicamenteuze behandeling kan onderdeel zijn van de behandeling. Dit betreft nicotinevervangende middelen in verschillende vormen en twee antidepressiva. Met jouw behandelaar kun je de mogelijkheden bespreken en een keuze maken voor de meest passende behandeling in jouw situatie.

Nazorg

Al tijdens de behandeling wordt er aandacht besteed aan het einde van de behandeling en hoe je een terugval kunt voorkomen. Je bespreekt regelmatig met jouw behandelaar hoe je jezelf scherp kunt houden en wat je kunt doen als het mis gaat of dreigt te gaan. Een korte 'oprisser' behoort tot de mogelijkheden.

Aanmelden

Als je in behandeling bent of gaat bij Brijder voor een verslaving dan bieden we jou de mogelijkheid om ook jouw tabaksverslaving aan te pakken. Aanmelden kan via 088 - 358 20 00 of via www.brijder.nl. Voor een behandeling bij Brijder heb je een verwijzing nodig van jouw huisarts of een andere hulpverlener. Als je deze verwijzing hebt, heb je geen aparte verwijzing voor de behandeling van jouw tabaksverslaving nodig.

Na aanmelding word je uitgenodigd voor een intakegesprek, waarin ook jouw tabaksverslaving besproken wordt. Hierna krijg je een regiebehandelaar toegewezen, die samen met jou het behandeltraject vastlegt. Een klinische opname kan onderdeel van de behandeling zijn. Wanneer het niet mogelijk is je afspraak na te komen, dien jij ons dit minimaal 24 uur van te voren te laten weten. Voor afspraken die niet of niet op tijd zijn afgemeld kunnen kosten in rekening gebracht worden.

Cliëntenraad

De cliëntenraad is een onafhankelijk orgaan dat de gemeenschappelijke belangen van cliënten behartigt. Je kunt er terecht voor informatie en advies. De cliëntenraad is te bereiken op het telefoonnummer: 088 - 358 20 19 / 088 - 358 32 29 of via cr-brijder@brijder.nl.

Je kunt deze contactgegevens ook gebruiken als je lid wilt worden van de cliëntenraad.

Blijf doorgaan, stoppen loont!

na 20 min	bloeddruk daalt en huidtemperatuur stijgt naar normaal
na 8 uur	koolmonoxidegehalte bloed afgebouwd, rokersadem weg
na 24 uur	risico op een hartaanval wordt al kleiner
na 2 dagen	langzaam komt reuk en smaak terug
na 3 dagen	ademhaling normaliseert zich
na 3 maanden	bloedsomloop verbetert en longcapaciteit groter
na 6 maanden	immuunsysteem is hersteld, infecties krijgen minder kans
na 12 maanden	risico op hart- en vaatziekten is gehalveerd ten opzichte van actieve rokers
na 5 jaar	risico op een beroerte wordt kleiner
na 10 jaar	risico op longkanker is net zo klein als bij een niet-roker