

St Jansdal vanaf 1 april rookvrij

STIMULEREN POSITIEVE GEZONDHEID PATIËNTEN ÉN MEDEWERKERS

Een ziekenhuis waar je door de rook heen moet om bij de hoofdingang binnen te komen: het is niet meer van deze tijd. Vandaar dat St Jansdal heeft besloten om vanaf 1 april in Harderwijk volledig rookvrij te zijn.

Volledig rookvrij betekent dat roken op het ziekenhuisterrein en in de gebouwen niet meer is toegestaan. De rookhokjes bij de hoofdingang en bij de Spoedeisende Hulp zullen verdwijnen. "We willen positieve gezondheid stimuleren", legt Leonie Boven van de Raad van Bestuur uit. "Daarbij hoort een rookvrije omgeving voor zowel patiënten, bezoekers als

medewerkers. Juist een ziekenhuis speelt een belangrijke rol in de promotie van gezondheid."

Landelijke trend

St Jansdal volgt met deze beslissing de landelijke trend. In het afgelopen jaar maakten meerdere ziekenhuizen de stap naar volledig rookvrij. "Roken is de belangrijkste te voorkomen oorzaak van ziekte en (vroegtijdig)

overlijden", vertelt Leonie. "Het is daarom logisch dat wij roken willen ontmoedigen."

De beslissing over rookvrij beleid stuit ongetwijfeld bij een aantal mensen op weerstand. "Een gedeelte van de groep rokers zal hier niet blij mee zijn", beaamt Leonie. "Zij moeten een stuk verder lopen om een sigaret op te steken. Maar het positieve effect voor iedereen die ons ziekenhuis betreedt vinden we belangrijker. Mensen krijgen geen rook meer binnen bij de hoofdingang. Bovendien voelen mensen die gestopt zijn zich niet getriggerd om een sigaret op te steken."



"Stoppen heeft altijd zin"



Roken vormt een van de grootste bedreigingen voor de gezondheid. Cardioloog Eugène van Beek ziet de gevolgen van roken dagelijks in z'n spreekuur. "Een ziekenhuis en roken kan gewoon niet samen", zegt Van Beek. "Roken maakt je ziek en beïnvloedt je genezing, dat moet je niet willen. De brandweer gooit tijdens het blussen ondertussen toch ook geen benzine op het vuur?"

Van Beek is helder: "Roken veroorzaakt en verhoogt de kans op aandoeningen als (long)kanker, hart- en vaat-aandoeningen en luchtwegaandoeningen; zowel bij de

roker zelf als bij de meeroker. Per jaar overlijden twintigduizend mensen aan de gevolgen van roken in Nederland. Ter illustratie, dit zijn ongeveer alle medisch specialisten in Nederland bij elkaar. Toch rookt meer dan een kwart van de Nederlandse bevolking nog. Er is maar een medicijn; stoppen met roken. Stoppen heeft altijd zin, hoe lang je ook al rookt!"

In de kliniek merkt Van Beek dat iedereen kan stoppen. "Mensen die opgenomen worden met een hart- of herseninfarct stoppen vrijwel allemaal per direct. De waarschuwing van het lichaam is

helder en mensen schrikken zich een ongeluk. Sigaretten zijn uit het zicht en dat maakt het makkelijker. Daarnaast ondersteunen we de patiënten zoveel als mogelijk, bijvoorbeeld tijdens de hartrevalidatie."

Mensen krijgen het pas weer moeilijk als ze thuis in hun vertrouwde omgeving komen, waar roken het normale patroon was. Van Beek's advies: "Zie stoppen met roken als een oplossing, niet als een probleem."

Positieve effecten van stoppen met roken

- Na een dag is de koolmonoxide uit je lichaam. Je bloed kan weer makkelijker zuurstof vervoeren.
- Na een dag beginnen de longen met de grote opruiming. Teer, slijm en stof worden verwijderd.
- Na twee dagen is de nicotine uit je lichaam.
- Na twee dagen is je smaak en reukvermogen al sterk verbeterd.
- Na een paar dagen gaat het ademen al makkelijker en krijg je meer energie.
- Na enkele weken gaat je huid er al beter uitzien.
- Na twee tot zes weken zijn de effecten al zichtbaar voor tanden en tandvlees.
- Na 3 maanden tot 9 maanden verminderen klachten als hoesten en benauwdheid. De longfunctie verbetert.

"Wat is jouw reden om te willen stoppen?"

IEDEREEN HEEFT WEER EEN ANDERE MOTIVATIE

Longverpleegkundige Hotze Brouwer heeft veel ervaring met rokende patiënten. Hij vindt dat het ziekenhuis een voorbeeldfunctie heeft. "Roken is een verslaving. Een verslaving is een "ziekte" die je moet behandelen."

Hij heeft vaak gesprekken met mensen over stoppen met roken: "Om te stoppen moeten mensen iets hebben dat ze zelf raakt. Dat is voor iedereen weer anders. Het kan zijn dat iemand zijn kleindochter nog in een trouwjurk wil zien, of iemand anders wil de Alpe d'Huez beklimmen. Voor mij is dan ook een belangrijke

vraag: wat is voor jou de reden om te willen stoppen of wat zou je willen bereiken door het stoppen met roken?"

Roken heeft veel met gewoonte te maken. "Puur de nicotineverslaving is met twaalf dagen verdwenen", geeft Brouwer aan. "Het probleem zit 'm dan ook vaak in de gewoontes die mensen hebben. Dan gaat het om gedrag en dat is heel moeilijk te veranderen; daar moet je echt aan (willen) werken. Wat helpt is om dan de voordelen te zien. Al binnen een paar uur na het stoppen verbetert bijvoorbeeld de doorbloeding van het lichaam."

Kiest u voor ziekenhuis St Jansdal?

Dan kiest u voor betrouwbare zorg, kwaliteit en gastvrijheid.

Want wij zeggen heel eenvoudig:

Je zorgt voor elkaar!

