

-  /dimencegroep
-  /dimence_groep
-  /dimencegroep
-  /company/dimence-groep

[dimencegroep.nl](https://www.dimencegroep.nl)



[dimencegroep.nl/rookvrije-dimence-groep](https://www.dimencegroep.nl/rookvrije-dimence-groep)



© Dimence Groep, maart 2023
 Aan de informatie in deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend. Dimence Groep en haar stichtingen zijn niet aansprakelijk voor de gevolgen van het gebruik van de aangeboden informatie in deze brochure.

ROOKVRIJ

Dimence Groep* rookvrij per 1 juli 2023

*]De volgende stichtingen maken onderdeel uit van de Dimence Groep: Dimence, Transfore, Mindfit, Wijz, de Kern, Impluz, Jeugd ggz, WerV.



Per 1 juli 2023 is de Dimence Groep een rookvrije leef- en werkomgeving voor iedereen. Dat betekent, dat als je wordt opgenomen of verblijft bij Dimence en Transfore je niet meer mag roken in de gebouwen, buiten op de terreinen waar de gebouwen staan en bij de ingangen hiervan.

Stoppen met roken

Als je opgenomen wordt bij ons op een gesloten afdeling of in een gedwongen kader dat moet je (tijdelijk) stoppen met roken. Dat is lastig, maar heeft ook voordelen.

Vijf voordelen van stoppen met roken

Als je 7 sigaretten per dag rookt, hou je ongeveer 75 euro per maand over (dat is 900 euro per jaar)

Als je stopt met roken, verbetert je conditie bijna meteen; binnen drie dagen merk je al dat je beter kunt ademen en dat je meer energie hebt. De meeste stoppers hebben

zelfs minder medicijnen nodig. Onderzoek laat zien dat mensen die zijn gestopt met roken, zich energiever en levendiger voelen dan rokers. In de eerste weken na het stoppen kun je je onrustig en somber voelen, maar daarna voel je je juist blijer en stabiel.

Iemand die niet rookt, leeft gemiddeld tien jaar langer dan een roker.

Al na een maand niet roken, wordt je smaak en geurvermogen beter.

70 Mythes over roken

Waarom roken zo ongezond is hoeven we je vast niet meer te vertellen. Lees vooral eens de 70 mythes over roken op de website van de Dimence Groep.

Waarom een Rookvrije GGZ?

Roken leidt tot een aanzienlijke kortere levensverwachting, kan een ongunstig effect hebben op het beloop van psychische stoornissen en de werking van bepaalde medicatie beïnvloeden.

Door niet meer te roken verbetert de gezondheid aanzienlijk en zorgen we samen voor een rookvrije generatie zoals we dat landelijk hebben afgesproken. In een landelijk akkoord is afgesproken dat vanaf 2025 er nergens in de geestelijke gezondheidszorg meer gerookt mag worden. En niet meer roken is niet alleen gezond voor de roker zelf, maar zorgt ook voor een gezonde omgeving voor andere cliënten, bezoekers en medewerkers.

Wie helpt mij?

Stoppen met roken is moeilijk. Want het is een verslaving waar je niet zomaar van afkomt. En we begrijpen ook dat het lastig is om niet meer te roken tijdens een opname of verblijf.

Je kunt hierbij rekenen op ondersteuning. Kijk op de website van Dimence Groep voor de veel gestelde vragen voor cliënten over mogelijkheden voor ondersteuning bij het stoppen met roken.

Ga ook in gesprek met jouw behandelaar over wat de rookstop tijdens opname voor jou betekent en hoe je hiermee om kunt gaan. Je kunt ondersteuning krijgen bij het stoppen met roken, maar ook met nicotinepleisters en medicatie.

Kijk op de website van de Dimence Groep voor de mythes en de meeste gestelde vragen. <https://www.dimencegroep.nl/rookvrije-dimence-groep>