Dienste op kampus om jou te help om op te hou rook

Vanaf 1 Januarie 2019 sal beide rook en die gebruik van tabakprodukte verbode wees op die perseel van die Fakulteit van Geneeskunde en Gesondheidswetenskappe (FGGW) van die Universiteit Stellenbosch (US) se Tygerbergkampus.

Die FGGW het hierdie stap geneem in die belang van almal wat woon, werk of studeer op die kampus, sowel as diegene wat die perseel besoek. Rook is ontsettend skadelik en beïnvloed die fisiese en geestelike welsyn van beide rokers en nie-rokers. Ons wil graag hê dat almal vars, skoon lug op ons kampus moet inasem, en ons wil ook aan die voorpunt staan van verandering ten opsigte van 'n gesonder Suid-Afrika.

Die FGGW erken dat rook en die gebruik van tabakprodukte verslawend is, en dat rokers dit moeilik kan vind om op te hou rook, of om deur die dag te kom sonder om te rook of enige ander tabak/nikotienproduk te gebruik.

Om hierdie rede gee die FGGW studente en personeellede gratis toegang tot die toepaslike dienste wat mense kan help om op te hou rook. Ons het fondse beskikbaar gestel om studente en personeellede wat wil ophou rook by te staan, en hulpmiddels om op te hou rook is reeds beskikbaar by Kampusgesondheidsdienste.

Watter soort ondersteuning is beskibaar?
Kampusgesondheidsdienste bied nou 'n wye reeks opsies aan personeellede en studente wat wil ophou rook of wat wil ophou om tabakverwante produkte te gebruik.

As jy vandag die Kampusgesondheidsdienste sou kontak om hulle te vra om jou te help, sal die volgende proses van stapel gestuur word:

1. Jou gereedheid om op te hou rook sal bepaal word.
2. Jou afhanklikheidsvlakke sal getoets word. 'n Fagerström-toets vir nikotien-afhanklikheid sal gedoen word, en jy sal uitgevra word oor jou huidige rookgewoontes, jou geskiedenis van vorige pogings om op te hou, en jou sosiale stressors.
3. Kampusgesondheidsdienste sal jou help om 'n datum te bepaal wanneer jy gaan ophou rook, en hulle sal reël dat jy die toepaslike omdersteuning ontvang in die vorm van berading.
4. Medikasie en/of nikotienvervangingsterapie kan voorgeskryf word. Hierdie medikasie se koste kan van jou mediese fonds teruggeëis word. Hierdie hulpmiddels sal ook gratis beskikbaar gestel word aan diegene wat nie toegang het tot mediese fondse nie, en wat eerste aanmeld vir hulp om op te hou rook.
5. 'n Opvolg-afspraak sal gemaak word. Gedurende hierdie afspraak sal jy geassesseer word vir onttrekkingssimptome, en vir die newe-effekte van die medikasie. Jou gemoed en psigo-sosiale stressors sal geëvalueer word, asook jou kanse om weer te begin rook. Weereens sal jy die toespaslike ondersteuning gebied word.

Bykomende ondersteuning
Buiten die hulp wat deur Kampusgesondheidsdienste gelewer word, kan rokers wat wil ophou rook, of reeds besig is om op te hou, ook van die volgende gratis dienste gebruik maak:

- Die Nasionale Raad teen Rook se "Quitline": 011 720 3145
- Die Kankervereniging van Suid-Afrika (CANSA) se inbelsentrum: 0800 22 66 22
- Die CANSA eKick Butt-program: www.ekickbutt.org.za

Gereed om op te hou rook?

Besoek Tygerbergkampus se Gesonddheidsdienste vir 'n assessering, berading en toegang tot hulpmiddels om jou te help om op te hou rook. Kampusgesondheidsdienste is op die tweede vloer van die Tygerberg-studentesentrum. Jy kan ook +27 21 938 9590 skakel om 'n afspraak te maak. Kom ons doen dit saam. Kom ons wees tabak-vry!