

Helpende hand bij het stoppen met roken

Inhoudsopgave

Beleid Reinier van Arkel	3
Inleiding	4
Goed om te weten!	4
Roken en psychische klachten.....	8
Tips bij het tijdelijk stoppen met roken.....	9
Fasen in het stoppen met roken	10
Nadelen van het stoppen met roken.....	11
Voordelen van het stoppen met roken	12
Voor en nadelenbalans	14
Omgaan met moeilijke momenten	16
Afleiding zoeken.....	17
Inzicht in uw rookgedrag.....	18
Bijlage 1: Stoppen met roken-dagboek	20

Beleid Reinier van Arkel

Klinieken COZ per 1 januari 2021 rookvrij. Deze Stoppen Met Roken (SMR) module is er ter ondersteuning van het rookvrij doorkomen van de opname voor patiënten die (nog) geen vrijheden hebben om naar buiten te gaan.

De klinieken van het COZ van Reinier van Arkel zijn rookvrij – per 1 januari 2021

Reinier van Arkel heeft deze keuze gemaakt omdat zij een gezondheidszorginstelling zijn en alles willen doen om uw gezondheid en dat van al hun patiënten, medewerkers en bezoekers te bevorderen.

Tijdens een bezoek of verblijf op onze locatie is het niet toegestaan om te roken wanneer u nog geen vrijheden heeft. We vragen u niet om te stoppen met roken, maar om gedurende uw opname niet te roken.

Waarom doet Reinier van Arkel dit?

- Een tabaksverslaving is een van de meest ernstige verslavingen.
- Niet alleen uw gezondheid verbetert, maar ook uw stemming en overige psychische klachten verbeteren vaak.
- Roken zet anderen aan tot roken. Als u (tijdelijk) stopt maakt u het andere cliënten ook makkelijker om te stoppen. Zo zorgen we samen voor een veilige omgeving.

Wat betekent dit?

- Dit betekent dat iedereen tijdens een bezoek of verblijf op onze locatie rookvrij is in en om het gebouw.
- We vragen u niet te stoppen met roken, maar vragen u om een rookpauze te nemen tijdens uw klinische opname.
- Weet u al dat u met roken wilt stoppen? Dan helpen wij u tijdens uw opname mee om te stoppen aan de hand van het stoppen met roken programma.
- Weet u nog niet of u wilt stoppen, dan gaan we met u in gesprek over hoe we u bij uw rookpauze gedurende de klinische opname kunnen ondersteunen. Dit doen we onder andere met behulp van nicotine vervangende middelen. Daarnaast is de rookpauze een goede kans om met ondersteuning te oefenen met rookvrij leven.

Inleiding

Voor uw gezondheid is het beter dat u stopt met roken. Dit handboek is bedoeld als hulpmiddel bij het (tijdelijk) stoppen met roken.

Goed om te weten!

U heeft steeds ervaren dat u zich beter voelt na het opsteken van een sigaret.

Daardoor bent u misschien gaan denken dat die sigaret u positief beïnvloedt.

Dit is echter niet waar!

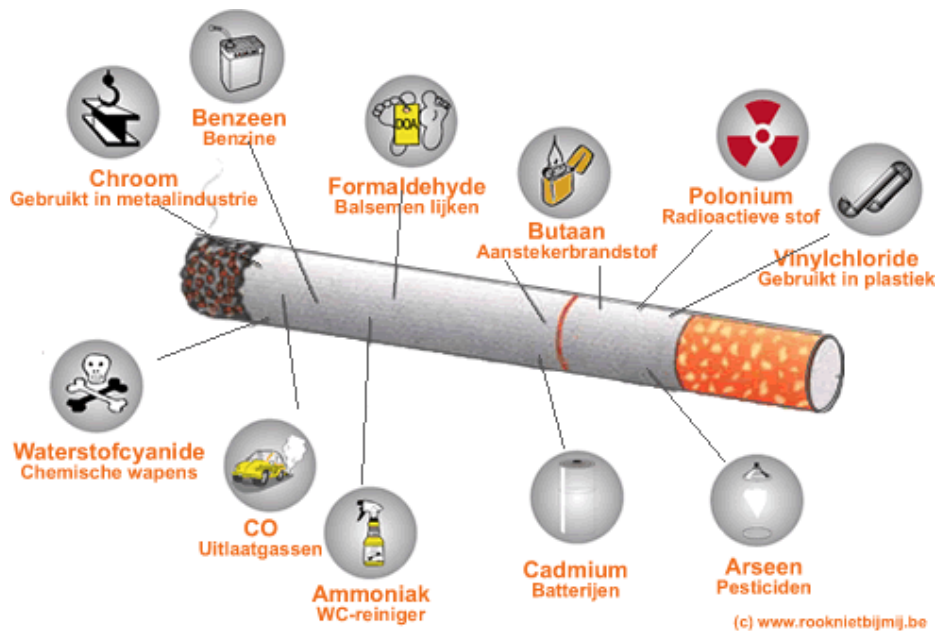
- De onrust en het vervelende gevoel dat u ervaart als u niet rookt, komt door de verslaving.
- Het fijne gevoel dat u krijgt door een sigaret te roken, is het gevoel wat een niet-roker vanzelf heeft.
- Het is belangrijk om te weten dat u dus een sigaret rookt om op het normale gevoelsniveau van een niet-roker te komen.

Door te stoppen met roken verdwijnen de onrust en vervelende gevoelens na verloop van tijd. Als deze ontwenningsverschijnselen zijn verdwenen hoeft u geen sigaret meer op te steken om u lekker te voelen!

Feiten over roken

- 4 miljoen rokers in Nederland
- Een kwart van de rokers haalt hun pensioen niet
- Rokers overlijden 7-13 jaar eerder dan mensen die niet (meer) roken
- 50% van de rokers sterft door het roken

Wat zit er in een sigaret?



Maar ook smaakstoffen, suikers & luchtwegverwijderaars!

Kosten van roken

(een voorbeeld)

Eén pakje sigaretten per dag = $7 \times €7,-^* = €49,-$ per week =
 $52 \times €49,- = \mathbf{€2548,-}$ per jaar.

Over 5 jaar heeft u niet alleen uw gezondheid gespaard
maar ook veel geld!

** gemiddelde prijs voor een pakje sigaretten in 2016*

Aan roken gerelateerde ziekten

- Longziekten
- Hart- en vaatziekten
- Hormonale ziekten
- Maag- en darmaandoeningen
- Mond- en huidaandoeningen
- Effecten op de voortplanting en zwangerschap
- Verschillende uitingen van kanker
- Groter risico op complicaties bij een operatie

Cafeïne en tabak

Cafeïne wordt door veel mensen gebruikt. Het zit bijvoorbeeld in koffie, veel theesoorten, cola en energiedrankjes. Cafeïne werkt stimulerend en zorgt ervoor dat men zich alerter voelt.

Roken beïnvloedt de afbraak van cafeïne in de lever.

Teerproducten in tabaksrook zorgen ervoor dat bepaalde enzymen cafeïne versneld afbreken. Hierdoor hebben mensen die roken doorgaans meer cafeïne

(bijv. sterkere koffie of meer kopjes koffie per dag) nodig voor hetzelfde stimulerende effect dan iemand die niet rookt.

Wanneer mensen stoppen met roken kan het lichaam opeens de cafeïne minder snel afbreken waardoor het een sterker effect krijgt. Je kan een overdosering cafeïne krijgen. Zo kunnen ze slaapproblemen krijgen wanneer ze gewend zijn na het eten nog een kopje koffie te drinken.

Ook kan een overdosering cafeïne het onrustige gevoel wat veel mensen ervaren tijdens het stoppen met roken flink versterken. Deze klachten lijken op ontwenningverschijnselen van stoppen met roken, en kunnen een reden zijn om weer te gaan roken.

Een algemene stelregel is dan ook om na het stoppen met roken de hoeveelheid cafeïne gebruik minimaal te halveren. Het advies is om bij voorkeur niet meer dan 2-3 kopjes per dag te drinken, en geen koffie, cola, cafeïne-bevattende thee of energiedrankjes na het avondeten.

Denk eraan hoe fijn het is om niet meer te roken

- U voelt zich beter en heeft meer energie.
- U ziet er beter uit.
- U ruikt frisser.
- Uw risicofactoren op hart- en vaatziekten zijn na een jaar gehalveerd. Na vijf jaar heeft u dezelfde kans op hart- en vaatziekten als iemand die nooit gerookt heeft.
- Het scheelt u veel geld, waar u andere dingen mee kunt doen.

Roken en psychische klachten

(Bijv. sterkere koffie of meer kopjes koffie per dag) nodig voor hetzelfde stimulerende effect dan iemand die niet rookt. De laatste jaren komt uit steeds meer onderzoeken (o.a. de onderzoeken van de arts Jentien Vermeulen) naar voren dat roken de kans op het krijgen van een psychiatrische aandoening vergroot en de al aanwezige psychische klachten verergert. Onderzoek toont aan dat mensen die eerder geen psychische klachten hadden, maar wel roken, een verhoogd risico lopen op depressies, angststoornissen en paniekaanvallen dan niet rokers.

Er worden hiervoor meerdere verklaringen gegeven:

- De nicotine die rokers tijdens het roken binnen krijgen, zou de chemische balans in de hersenen verstoren. Nicotine heeft invloed op bepaalde neurotransmitters in de hersenen (dopamine), wat voor angstige gevoelens kan zorgen.
- Nicotine in sigaretten kan daarnaast ook hartkloppingen, een hoge bloeddruk en een versnelde ademhaling veroorzaken.
- In tabak zitten veel giftige stoffen, die ontstekingsreacties kunnen veroorzaken en voor een verstoring van de balans in het brein kunnen zorgen.
- Roken heeft invloed op de ademhaling. Ook veel angststoornissen hebben te maken met ademhalingsproblemen (hyperventilatie).
- De hoeveelheid koolmonoxide die wordt ingeademd tijdens het roken zou tot een gevoel van paniek kunnen leiden.

Sommige antidepressiva helpen ook bij het stoppen met roken, wat erop wijst dat depressieve klachten en roken overeenkomen in hun neurologisch basis

Recent onderzoek toont aan dat de levensverwachting bij mensen met een psychiatrische aandoening fors lager is. Een groot deel van deze lagere levensverwachting zou terug te brengen zijn tot de effecten van langdurig roken.

Tips bij het tijdelijk stoppen met roken

- Stop in 1 keer, minderen of een ander merk roken helpt niet;
- Ruim alles op wat aan roken doet denken;
- Vertel uw voornemen aan mensen om u heen zodat ze u kunnen steunen;
- Drink veel water en weinig koffie en thee. Eet veel fruit en gebruik het liefst geen alcohol;
- Maak een lijstje met redenen om te stoppen met roken; Beloon uzelf als u een week niet gerookt heeft.

Ik stop op /..... /..... met roken omdat:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Als ik 1 week niet heb gerookt heb ik mag ik:

(vul hier uw beloning in)

Fasen in het stoppen met roken

Na **twee weken** niet roken verdwijnen de lichamelijke ontweningsverschijnselen.

Na **drie maanden** heeft u het moeilijkste gehad.

Nu kunt u het volhouden om niet meer te roken!

0 – 2 dagen	<ul style="list-style-type: none">• Bloeddruk normaliseert• Temperatuur van handen en voeten stijgt• Nicotine en alle bijproducten zijn uit lichaam
3 dagen – 2 weken	<ul style="list-style-type: none">• Makkelijker ademen• Longcapaciteit neemt toe
2 – 4 weken	<ul style="list-style-type: none">• Makkelijker sporten• Meer energie
1 – 3 maanden	<ul style="list-style-type: none">• Longfunctie verbetert met 10 - 30%• Longweefsel begint zich te herstellen• Minder last van luchtweginfecties
3 maanden – 1 jaar	<ul style="list-style-type: none">• Risico op longziektes en longkanker vermindert sterk• Risico op hart- en vaatziekten vermindert met 50%• Lichamelijk en geestelijk welbevinden sterk verbeterd

Nadelen van het stoppen met roken

Er zitten ook nadelen aan het stoppen met roken, maar deze nadelen zijn echt tijdelijk! Tijdelijke (lichamelijke) nadelen kunnen zijn:

- Het “rokershoestje” kan erger worden.
- Ontwenningverschijnselen zoals maag- en darmstoornissen, slaapproblemen, hoofdpijn.
- Tragere stofwisseling, let daarom op uw gewicht.

Ook kunnen er psychische nadelen zijn:

- Rusteloosheid
- Gespannenheid
- Concentratieproblemen
- Geheugenstoornissen
- Prikkelbaarheid

Ook kunt u zich vervelend voelen omdat u zich in sommige situaties (bijvoorbeeld in gezelschappen) geen houding weet te geven.

Voor mij zijn de nadelen van het stoppen met roken:
(schrijf uw nadelen hieronder op)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Voordelen van het stoppen met roken

Er zijn veel meer voordelen van het stoppen met roken dan nadelen!

U leeft waarschijnlijk langer, met een betere gezondheid.

Er is betere doorbloeding van uw lichaam dus:

- Minder kans op problemen van vastzittende bloedpropjes;
- Tragere aderverkalking;
- Minder kans op een hartaanval, beroerte of etalagebenen (of herhalingen daarvan);
- Minder koolmonoxide in uw bloed, waardoor u een beter zuurstoftransport heeft;
- Minder snel longproblemen (zoals bijvoorbeeld rek uit de longen); Minder snel kans op kanker van longen, keel en blaas.

Andere lichamelijke voordelen

- 's Ochtens een fitter gevoel
- Een betere smaak en eetlust
- Groter uithoudingsvermogen
- Niet meer kortademig
- Frissere smaak en gevoel
- Betere lichaamsgeur
- Betere huidskleur
- Mooiere en meer natuurlijke stem
- Geen bruine vingers
- Wittere tanden

Psychologische voordelen

- Goed voorbeeld voor de kinderen
- Niet steeds aan roken hoeven denken
- Geen afkeuring uit uw omgeving
- Geen schuldgevoel meer over het roken
- Meer zelfvertrouwen en respect hebben

Maar ook:

- Angst, depressie en stress nemen af vanaf het moment van stoppen met roken
- Dit effect is vergelijkbaar of zelfs effectiever dan behandelen met antidepressiva
- Stoppen met roken geeft verbeterde kwaliteit van leven, ook bij patiënten met psychiatrische stoornissen

Overige voordelen

- Het huis en auto blijven schoon
- Geen schroeiplekken meer in kleding of meubels
- Veel geld uitsparen

Voor mij zijn de voordelen van het stoppen met roken:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Voor en nadelenbalans

Nadelen van roken:

Korte termijn
Lange termijn

Voordelen van stoppen met roken

Denk ook aan eerdere stoppogingen (ook al was het maar 24 uur). Wat was het voordeel? Wat ging er toen goed?

Korte termijn
Lange termijn

Omgaan met moeilijke momenten

Iedereen die stopt met roken komt moeilijke momenten tegen. De zo genoemde 'trek naar een sigaret' is een normaal verschijnsel en kan je niet voorkomen. Trek komt in aanvallen, houdt een tijdje aan, maar vermindert en verdwijnt vervolgens vanzelf, ook als u besluit niet te roken. Deze trek wordt door iedereen op een andere manier ervaren. De situaties, gevoelens of gedachten die trek oproepen verschillen voor iedereen.

Er zijn verschillende manieren om met gevoelens van trek om te gaan. Een mogelijke manier is 'anders' denken. Hieronder staan een aantal motiverende gedachten die kunnen helpen om anders te denken in ten tijde van trek.

"In het verleden is het mij niet gelukt, maar dat wil niet zeggen dat het nu niet lukt. Van al die pogingen heb ik geleerd. Dus de kans dat het nu wel lukt is veel groter!"

"Door mijn klachten ben ik gewaarschuwd. Door te stoppen met roken heb ik aanzienlijk minder kans op hart- en vaatziekten."

"De ontwenningverschijnselen zijn vervelend, maar gaan over."

"Het is leuk om tegen iemand te zeggen; ik rook niet meer."

"Stoppen met roken heeft me toch al aardig wat geld bespaard."

"Ik wil me vrij voelen en al is het me eerdere keren niet gelukt, ik weet nu waar ik extra op moet letten"

"Ik heb die sigaret niet nodig om me ontspannen te voelen."

"Mijn lichaam is zich nu aan het schoonmaken, dat heb ik voorelkaar."

"Door het roken zet ik mijn lichaam constant onder stress, deze tijdelijke stress kom ik dus wel door."

Afleiding zoeken

Soms kunt u het niet vermijden dat u in moeilijke situaties terecht komt. U kunt zich wapenen door u goed voor te bereiden op deze situaties, zodat u weet wat u moet doen.

- Blijf niet thuis zitten als u chagrijnig bent, ga lopen of fietsen: lekker uitwaaien.
- Vertel uw omgeving dat u gestopt bent, dan kan men er rekening mee houden.
- Ga in een groep niet naast iemand staan die rookt.

Maar u weet zelf het beste wat voor u een moeilijke situatie zal zijn. Daarom kunt u zelf het beste oplossingen voor moeilijke situaties bedenken. Die passen bij u en werken daarom beter.

Welke afleiding heeft u achter de hand?

Inzicht in uw rookgedrag

Om inzicht te krijgen in uw rookgedrag is het belangrijk om dit bij te houden. Schrijf (voordat u gaat stoppen met roken) een week lang iedere keer wanneer u trek heeft in een sigaret op wanneer, hoe groot uw behoefte was etc. U krijgt zo een inzicht van uw moeilijke momenten. Op basis hiervan kunt u bekijken hoe u met deze moeilijke momenten om kunt gaan.

Dag

Schrijf hier de dag en datum op.

Tijd

Vul het tijdstip in waarop u trek heeft in een sigaret.

Behoeft

Geef aan hoe sterk de behoefte aan een sigaret is op dat moment. Geef een cijfer tussen de nul en vier. (0= geen behoefte, 1= lichte behoefte, 2= middelmatige behoefte, 3= sterke behoefte, 4= zeer sterke behoefte).

Activiteit

Geef aan wat u aan het doen bent op dit moment, bijvoorbeeld ontbijt, lezen, na het eten, etc.

Gevoel

Beschrijf uw gevoelens op dit moment, bijvoorbeeld moe, humeurig, opgewekt, etc.

Gedachten

Probeer uw gedachten op te schrijven. Bijvoorbeeld "na een sigaret kan ik weer denken".

Afleiding

Als u geen sigaret hebt opgestoken, vul dan in wat u gedaan heeft in plaats van roken. Bijvoorbeeld: "een glas water drinken", "blokje fietsen", etc.

Is het gelukt om niet te roken

Geef het antwoord met ja of nee.

Hoe voelt u zich achteraf

Probeer uw gevoel op te schrijven, bijvoorbeeld "sterk" omdat u de behoefte hebt weerstaan of "vervelend" omdat u toch gerookt hebt.

Bijlage 1: Stoppen met roken-dagboek

Probeer voor uzelf duidelijk te krijgen waarom het de ene dag wel goed ging of juist niet. De volgende keer weet u dan beter hoe u hiermee om kunt gaan. Hierdoor krijgt u steeds minder moeite om door de moeilijke momenten te komen.

Probeer dit een week vol te houden.

Dag 1
Het moeilijkste moment van vandaag was: <hr/>
Ik rookte niet, want ik dacht: <hr/>
Ik rookte niet, want ik ging: <hr/>
Ik rookte wel, want ik dacht: <hr/>
Ik rookte wel, want ik ging: <hr/>

Dag 2

Het moeilijkste moment van vandaag was:

Ik rookte niet, want ik dacht:

Ik rookte niet, want ik ging:

Ik rookte wel, want ik dacht:

Ik rookte wel, want ik ging:

Dag 3

Het moeilijkste moment van vandaag was:

Ik rookte niet, want ik dacht:

Ik rookte niet, want ik ging:

Ik rookte wel, want ik dacht:

Ik rookte wel, want ik ging:

Dag 4

Het moeilijkste moment van vandaag was:

Ik rookte niet, want ik dacht:

Ik rookte niet, want ik ging:

Ik rookte wel, want ik dacht:

Ik rookte wel, want ik ging:

Dag 5

Het moeilijkste moment van vandaag was:

Ik rookte niet, want ik dacht:

Ik rookte niet, want ik ging:

Ik rookte wel, want ik dacht:

Ik rookte wel, want ik ging:

Dag 6

Het moeilijkste moment van vandaag was:

Ik rookte niet, want ik dacht:

Ik rookte niet, want ik ging:

Ik rookte wel, want ik dacht:

Ik rookte wel, want ik ging:

Dag 7

Het moeilijkste moment van vandaag was:

Ik rookte niet, want ik dacht:

Ik rookte niet, want ik ging:

Ik rookte wel, want ik dacht:

Ik rookte wel, want ik ging:
