

Helpende hand bij het stoppen met roken

Inhoudsopgave

Inleiding.....	1
Tips bij het stoppen met roken.....	1
Fasen in het stoppen met roken.....	2
Goed om te weten!	3
Nadelen van het stoppen met roken.....	5
Voordelen van het stoppen met roken.....	6
Omgaan met moeilijke momenten	8
Afleiding zoeken.....	9
Inzicht in uw rookgedrag	10
Stoppen met roken-dagboek.....	14

Inleiding

Voor uw gezondheid is het beter dat u stopt met roken. Deze brochure is bedoeld als hulpmiddel bij het stoppen met roken.

Tips bij het stoppen met roken

- Stel een datum vast waarop u gaat stoppen;
- 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 uw 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 uw redenen om te stoppen met roken;
- Beloon uzelf als u een week niet heeft gerookt.

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

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

Fasen in het stoppen met roken

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

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

Nu kunt u het volhouden om niet meer te roken!

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

(vul hier uw beloning in)

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 ontwenningssverschijnselen zijn verdwenen hoeft u geen sigaret meer op te steken om u lekker te voelen!

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

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.

Nadelen van het stoppen met roken

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

- Het “rokershoestje” kan erger worden.
- Ontwenningsverschijnselen 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 kans op kanker van longen, keel en blaas.

Andere lichamelijke voordelen

- 's ochtends 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

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. _____

Omgaan met moeilijke momenten

Iedereen die stopt met roken komt moeilijke momenten tegen. Hieronder staan een aantal motiverende gedachten voor deze moeilijke momenten.

"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 ontwenningssverschijnselen 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 **een week lang** iedere keer wanneer u trek heeft in een sigaret op wanneer, hoe groot uw behoefte was etc. U krijgt zo een overzicht 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.

Behoefte

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.

Dag	Tijd	Behoeft	Activiteit	Gevoel

Gedachten	Gelukt niet te roken?	Afleiding	Gevoel achteraf

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 hele week vol te houden.

Dag 1

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 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:

www.mcl.nl

Polikliniek voor preventie van hart- en vaatziekten

058 – 286 6004

©MCL maart 2016

Docnr. 19834 (3)