

**JE WEET HOE JE MOET
ROKEN.**

**NU KUN JE LEREN HOE
JE MOET STOPPEN.**

MIJN STOPBOEKJE

INHOUD

HET TOTAALBEELD	JE SUCCESVOLLE STOPPOGING PLANNEN	3
	STOPPROFIEL	3
	JE VOLGENDE STAPPEN	4
VOOR JE STOPDATUM	BEREIDHEID OM TE STOPPEN	5
	REDENEN OM TE STOPPEN	6
	ROOKLOGBOEK	7
	RISICOVOLLE SITUATIES	8
	STOPSTRATEGIEËN	9
	SIGARETTENVRIJE ZONE	10
OP JE STOPDATUM	24-UURS ACTIEPLAN	11
NA JE STOPDATUM	AFKICKEN VAN NICOTINE	12
	AFLEIDING BIJ BEHOEFTE	13
	TEL UIT JE WINST	14
	EEN WOORDJE OVER GEWICHT	15

PLAN EEN SUCCESVOLLE STOPPOGING IN 3 STAPPEN

1 Praat met je arts

Stoppen met roken is een grote verandering in je leven en samenwerken met je arts kan een belangrijk deel zijn van het stopproces. Je arts speelt een belangrijke rol en hij of zij kan je helpen bij het kiezen van de stoppen-met-rokenbehandeling die bij jou past.

2 Bepaal een stopdatum

Prik een datum waarop je echt wilt stoppen met roken en stem deze af met je arts of praktijkondersteuner. Selecteer een datum waar je zeker over bent - één die niet samenvalt met andere stressvolle gebeurtenissen in je leven. Daarna kun je je gaan voorbereiden op je stopdatum en de tijd daarna.

3 Zorg voor ondersteuning

Onderzoek heeft aangetoond dat een behandeling in combinatie met ondersteuning de meest effectieve manier is om te stoppen.¹ Probeer het dus niet alleen. Laat een paar goede vrienden of familieleden weten dat je stopt. Zij kunnen je helpen bij het bereiken van je doel en bieden je steun op moeilijke momenten. Vraag je arts of praktijkondersteuner naar de beschikbare ondersteunende programma's om je door elke fase van je stoppoging heen te helpen.

¹Fiore MC *et al.* Treating Tobacco Use and Dependence: update 2008. US Department of Health and Human Services. 2008.



STOPPROFIEL

Jouw persoonlijke stopprofiel

Stel je persoonlijke stopprofiel op door het invullen van deze pagina. Als je nog niet met je arts hebt gesproken over behandelopties, dan kan je deze pagina gebruiken als opzetje voor het gesprek. Hiermee kan hij of zij een beeld krijgen van je rookgeschiedenis en je inzet om te stoppen met roken.

Naam:	Leeftijd:
Hoeveel jaar gerookt:	
Hoeveel sigaretten per dag:	
Hoe vaak heb je al eerder geprobeerd te stoppen?	
Hoe heb je geprobeerd te stoppen?	
☐ alleen op wilskracht	☐ geneesmiddel op recept
☐ nicotinevervangers	☐ anders
Mijn stopdatum is:	



JE VOLGENDE STAPPEN

Maak een afspraak met je arts

Laat je arts weten dat je erover denkt om te stoppen met roken en dat je wilt praten over behandelopties die geschikt zijn voor jou. Hij of zij is een zeer belangrijke partner bij je stoppoging.

Jouw arts

Noteer de naam en het telefoonnummer van je arts. Zorg dat je hem of haar betreft bij je stoppoging.

Naam: _____

Nummer: _____

Doktersafspraak

Datum: _____

Tijd: _____

Bel een vriend of familielid

Laat hen weten dat je erover denkt om te stoppen met roken. Vraag hen om steun en support.

Vrienden en familie

Een paar namen en telefoonnummers in één oogopslag.

Naam: _____ Nummer: _____

Naam: _____ Nummer: _____

Naam: _____ Nummer: _____

BEN JIJ ER KLAAR VOOR OM TE STOPPEN?

Dit hulpmiddel helpt je om het belang van stoppen met roken duidelijker te maken. Zorg dat je deze informatie deelt met je arts. De manier waarop jij denkt en hoe je je voelt over je stoppoging kan invloed hebben op het succes ervan.

Maak een lijst van alle dingen die je prettig vindt aan roken. Maak daarna een lijst van alle dingen die je verafschuwt aan roken. Welke lijst is langer?

VOORBEELD:

Dingen die ik prettig vind aan roken	Dingen die ik verafschuwt aan roken
Gezelligheid	Hoeveelheid geld het kost
De smaak	De geur

Dingen die ik prettig vind aan roken	Dingen die ik verafschuwt aan roken

JOUW REDENEN OM TE STOPPEN

Er zijn veel redenen om te stoppen met roken, maar welke zijn belangrijk voor jou? Bekijk de lijst hieronder, vink de redenen aan die op jou van toepassing zijn en als je er nog meer weet, voeg die dan toe.

Houd je lijst bij de hand en gebruik deze als motivatie om je aan je stopbesluit te houden.

- ☐ Ik wil me gezonder voelen en actiever zijn.
- ☐ Ik wil meer energie hebben.
- ☐ Ik wil de kans op een ernstige ziekte verkleinen.
- ☐ Ik wil sparen voor een vakantie door geen sigaretten te kopen.
- ☐ Ik wil er beter uitzien.
- ☐ Ik wil dat er niet langer neergekeken wordt op mij als roker.
- ☐ Ik wil meer tijd doorbrengen met mijn gezin.
- ☐ Ik wil een gevoel van voldoening krijgen door te stoppen.
- ☐ Ik wil niks mislopen doordat ik rook.
- ☐ Ik wil mijn familie en vrienden niet blootstellen aan meer roken.
- ☐ _____
- ☐ _____

BLIJF GEÏNSPIREERD

Eén van jouw redenen om te stoppen kan iemand in je familie zijn. Het kan gaan om een activiteit of een vakantie die je wilt nemen. Wat het ook is, creëer een snel visueel geheugensteuntje met behulp van een foto in je auto, op je koelkast of op je bureau op het werk.

Ik wil stoppen voor/omdat:



JE 24-UURS ROOKLOGBOEK

Veel rokers steken op bepaalde momenten van de dag, in bepaalde situaties of bij een bepaald gevoel een sigaret op. Door één dag lang al deze momenten vast te leggen, kun je ze vermijden wanneer je werkelijk gaat stoppen.



Waarom?

Maak een notitie van iedere sigaret die je rookt. Met een rooklogboek kun je een beeld krijgen van wanneer, waar en waarom je rookt. Dit kan de eerste stap zijn op weg naar het inruilen van je oude rookgewoontes voor nieuwe rookvrije gewoontes.

Voorbeeld:

Wanneer	Waar	Waarom ik rookte
tijdens het ontbijt	thuis	bij de koffie
tijdens het rijden	in mijn auto	als tijdverdrijf
na de lunch	buiten kantoor	pauze

MIJN ROOKLOGBOEK

[illegible]

JOUW RISICOVOLLE ROOKSITUATIES HERKENNEN

Roken kan voor veel mensen een 'automatisme' worden. Misschien heb je niet eens door wanneer en waarom je rookt. Als je het 'rooklogboek' hebt ingevuld, kun je misschien al wat patronen ontdekken. Zet aan de hand van je notities een vinkje bij de onderstaande risicovolle rooksituaties. Gebruik de lege regels voor andere opties die je kunt bedenken.



Waarom?

Weten welke momenten en situaties dit zijn, maakt deel uit van je voorbereiding op het stoppen met roken. Op die manier kun je strategieën gereed hebben waarmee je die situaties kunt omzeilen.

Momenten op de dag

- ☐ Tijdens een maaltijd of net erna
- ☐ Wanneer ik thuiskom van mijn werk
- ☐ Als ik tv kijk of naar de radio luister
- ☐ Tijdens een telefoongesprek
- ☐ Bij een kopje koffie of thee
- ☐ Wanneer ik wakker word
- ☐ _____

Mensen

- ☐ In de buurt van andere rokers
- ☐ Als iemand me een sigaret aanbiedt
- ☐ Spanning in het gezin
- ☐ Een rokende vriend ontmoeten
- ☐ _____

Plekken

- ☐ Op het werk
- ☐ Thuis
- ☐ Buiten
- ☐ _____

Gevoelens

- ☐ Boos
- ☐ Verveeld
- ☐ Blij of ontspannen
- ☐ _____

VOORBEREID ZIJN OP MOEILIJKE MOMENTEN MET DE HULP VAN STOPSTRATEGIEËN

Een stopstrategie is een concrete manier om het verlangen naar roken het hoofd te bieden. De strategie kan je helpen met bepaalde situaties om te gaan. Door van tevoren een stopstrategie te hebben, kun je risicovolle situaties beter de baas. Bekijk de volgende veel gebruikte stopstrategieën om ideeën op te doen.

VEEL GEBRUIKTE STOPSTRATEGIEËN

Ga praten



Door iemand te bellen of bij een vriend langs te gaan die je tot steun kan zijn, krijg je misschien net de afleiding die je nodig hebt om niet meer aan roken te denken. Vergeet niet dat er ook stophulplijnen zijn die je door moeilijke momenten heen kunnen helpen.

Word actief



Ga bewegen. Wandelen. Werken in de tuin. Houd je lichaam in beweging. Hierdoor krijg je meer energie en voel je je gezonder.

Ga naar een plek waar je niet kunt roken



Ga naar een niet-rokende vriend, de bioscoop of ga winkelen. Als je weet dat je op een plek bent waar je niet kunt roken, zul je wellicht wat minder druk voelen.

Neem een flesje water mee



Door veel water te drinken houd je een goede vochtbalans. Ook hebben je mond en handen iets te doen.

Houd je handen bezig



Knijs eens in een stressbal. Ga op internet als je een computer hebt. Daar zijn veel gratis online spelletjes die je kunt spelen.

Verlaat de situatie



Je behoefte om te roken kan overgaan als de oorzaak ervan niet langer in de buurt is. Ga een wandeling maken en richt je aandacht op iets anders. Hierdoor maak je je hoofd weer vrij. Als je in een situatie bent die je niet kunt verlaten, probeer dan een bezoekje aan het toilet. Gun jezelf vijf minuten om de rookbehoefte te overwinnen.

Verander je vaste gewoonten



Door je vaste gewoonten te veranderen, verbreek je de link die je hebt gelegd tussen roken en bepaalde activiteiten. Probeer iets nieuws, zoals een andere weg van je werk naar huis.

Haal een paar keer diep adem



Haal zo diep mogelijk adem en adem weer langzaam uit terwijl je je kin naar je borst brengt. Sluit je ogen terwijl je uitademt en beeld je in dat de spanning stukje bij beetje uit je lichaam wegtrekt. Ga geleidelijk te werk en herhaal dit drie keer. Tegen de tijd dat je klaar bent, zal de behoefte om te roken over zijn.

Mijn persoonlijke stopstrategieën:

CREËER EEN SIGARETTENVRIJE ZONE

Loop elke plek na waar sigaretten kunnen liggen en gooi ze weg. Kijk in je tassen en het dashboardkastje van je auto. Controleer alle jaszakken. En gooi ze niet gewoon in de afvalbak. Vernietig ze! Breek ze in tweeën. Giet er water overheen. Gooi ook alle peuken weg.

Zorg ervoor dat je alle sigaretten weggooit. Houd niet ergens een noodpakje verborgen, want dan plan je voor een mislukking. En met deze stoppoging plan je juist voor een succes.

Bekijk de onderstaande lijst, volg de bijbehorende suggesties en maak schoon schip in je huis.

- | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Wasruimte | ☐ Keuken | ☐ Slaapkamer |
| ☐ Woonkamer | ☐ Terras | ☐ Garage |

Wasruimte:

Was die rook uit je kleding, handdoeken en lakens. Stop eens een geurdoekje in de droger om je kleding lekker te laten ruiken.

Keuken:

Rook jij 's ochtends bij je koffie of het lezen van de krant? Drink voor de afwisseling dan eens thee om de link met het roken te doorbreken. Lees de krant ergens anders. En als je na het eten rookt, sta dan eens op van tafel en ga iets anders doen, zoals de afwas.

Slaapkamer:

Ga door al je kasten en controleer je zakken, handtassen en koffers op sigaretten, aanstekers en lucifers. Koop een luchtverfrisser voor een aangename geur.

Woonkamer:

Ga stofzuigen. Gebruik ook tapijtreiniger. Haal de asbakken weg en vervang ze door een schaal met suikervrije lekkernijen. Verplaats je favoriete rookstoel om oude gewoonten te doorbreken.

Terras:

Maak dit grondig schoon. Raap oude sigarettenpeuken van de grond en haal de buitenasbakken weg.

Garage:

Sigaretten, aanstekers, lege pakjes: gooi ze weg. Stofzuig de binnenkant van je auto. Poets alle oppervlakken. Maak die asbak eens goed schoon. Overweeg ook eens een luchtverfrisser voor in je auto.

24-UURS ACTIEPLAN

Deze pagina is bedoeld om je door je stopdatum heen te werken. Met wat voorbereidend werk wordt dit een stuk gemakkelijker en het zal je zelfvertrouwen enorm opvijzelen. Blijf in gedachten houden dat je vandaag één doel hebt: deze dag doorkomen zonder te roken.

Stel je eigen actieplan op

Ga naar de pagina getiteld 'Risicovolle rooksituaties' en 'Jouw strategieën'. Met welke situaties kun je te maken krijgen? Met welke stopstrategieën kun je die overwinnen? Gebruik beide delen van de pagina om jouw plan op te stellen.

Voorbeeld:

Risicovolle rooksituaties

Jouw strategieën

Ochtend	
1. koffie 's ochtends	drink ook eens thee
2. autorit naar het werk	zing in de auto mee met muziek
Middag	
1. lunchpauze	maak een wandeling

Risicovolle rooksituaties

Jouw strategieën

Ochtend	1.	
	2.	
	3.	

Middag	1.	
	2.	
	3.	

Avond	1.	
	2.	
	3.	

Nacht	1.	
	2.	
	3.	

ONTWENNINGSVERSCIJNSELEN VAN NICOTINE BEGRIJPEN

Sommige mensen die stoppen met roken krijgen ontwenningsverschijnselen van nicotine. Sommige mensen merken helemaal niets. Iedereen is anders. Hier zijn een paar veel voorkomende verschijnselen die je moet weten:¹

- ☐ Depressieve stemming
- ☐ Gevoelens van frustratie, ongeduld of boosheid
- ☐ Angst
- ☐ Prikkelbaarheid
- ☐ Behoeftte aan roken
- ☐ Concentratieproblemen
- ☐ Rusteloosheid
- ☐ Slapeloosheid
- ☐ Toegenomen eetlust

Praat met je arts als je deze symptomen hebt. Zorg ervoor dat je je huidige stop-met-roken hulpmiddelen correct gebruikt of praat met je arts over de beschikbare stop-met-roken hulpmiddelen.

Waarom?

Waarom moeten we praten over ontwenningsverschijnselen van nicotine-onthouding als sommige mensen die niet hebben? Ontwenningsverschijnselen van nicotine-onthouding zijn voor veel mensen een deel van het stopproces. Mensen met verschijnselen die weten wat ze kunnen verwachten als ze stoppen met roken, zijn beter voorbereid.

HOE TE DENKEN OVER ONTWENNINGSVERSCIJNSELEN VAN NICOTINE

Je lichaam ondergaat een nicotine-ontwenningsproces als je stopt met roken. En hoewel ontwenningsverschijnselen van nicotine-onthouding lastig kunnen zijn, moet je proberen ze te zien als een teken dat je lichaam zich van nicotine ontdoet. Je lichaam werkt hard om zichzelf te reinigen.

Je lichaam zal je dankbaar zijn

Nu je gestopt bent met roken, vinden er belangrijke veranderingen plaats in je lichaam.² Door te weten welke goede dingen er in je lichaam gebeuren, kun je wellicht op het goede spoor blijven. Zo zal bijvoorbeeld binnen:



24 uur

je bloeddruk dalen en polsslag afnemen²

48 uur

het koolmonoxidegehalte in het bloed weer normaal worden²

¹Jarvis MJ. BMJ 2004; 239:277-279.

²American Cancer Society 2011. Guide to Quitting Smoking.

HET VERLANGEN NAAR EEN SIGARET OMZEILEN

Bedenk eens: hoe lang houdt een behoefte aan?

De behoefte om te roken duurt vaak maar een minuut of vijf. Als je deze vijf minuten na het opkomen van de behoefte doorstaat, is het ergste waarschijnlijk al achter de rug. Als je behoefte hebt, probeer dan afleiding te vinden in alledaagse voorwerpen. Hier zijn wat suggesties:

Je telefoon



Werk de telefoonnummers in je mobiel bij. Of bel gewoon een vriend voor een kletspraatje van vijf minuten. Ook kun je een spelletje spelen als je dat op je telefoon hebt staan.

Je portemonnee



Ruim je portemonnee uit. Kijk eens of je nog bonnetjes of visitekaartjes hebt die overbodig zijn of elders bewaard kunnen worden.

Je sportschoenen



Door een stevige wandeling of een klein beetje bewegen denk je niet langer aan roken. Raadpleeg wel je arts voordat je een nieuwe lichamelijke activiteit oppakt.

Een sinaasappel en een glas water



Geniet van een glas water met daarin een uitgeperste citroen, limoen of sinaasappel. De smaak van citrusvruchten is uitermate verfrissend. Bovendien kan een sigaret daardoor minder aantrekkelijk worden.

Een brief



Schrijf een handgeschreven brief aan iemand die belangrijk voor je is. Dat kan je bezighouden tot de trek naar een sigaret is weggetrokken.

Kun je nog andere afleidingen van vijf minuten bedenken?

Schrijf ze hier dan op:

TEL JE SUCCESSEN BIJ ELKAAR OP

Vergeet niet om elke overwinning op je behoefte om te roken als een succes te zien. Dat is iets waar je echt trots op kunt zijn. Je kunt deze oefening aan het eind van je eerste rookvrije week doen. Op die manier kun je zien hoeveel geld en tijd je kan besparen door geen sigaretten te kopen en te roken.

Bereken hoeveel geld je hebt bespaard



door deze week geen sigaretten te kopen.

×

€

(aantal pakjes dat je deze week zou hebben gerookt)

(kosten per pakje)

Uitgespaarde bedrag
deze week

=

€

Hoe ga je het geld gebruiken dat je uitspaart door geen sigaretten te kopen?

Bereken hoeveel tijd je hebt bespaard



door deze week geen sigaretten te roken.

Aantal sigaretten
dat je vandaag zou
hebben gerookt:

×

5 min.*

×

7 dagen

Aantal uitgespaarde
minuten deze week

=

*Gebaseerd op de gemiddelde rookduur van een sigaret.

Hoe ga je de tijd gebruiken die je uitspaart door geen sigaretten te roken?

LAAT DE WEEGSCHAAL EVEN STAAN

Veel mensen maken zich zorgen over gewichtstoename als ze stoppen. Maar in dit vroege stadium van je stoppoging is het belangrijk om je te richten op de gezondheidsvoordelen en niet op je gewicht.

Neem even wat afstand

Probeer het grotere geheel te zien. Jij probeert een van de hardnekkigste verslavingen te overwinnen. Blijf je beslist richten op dat doel!

Bovendien wordt niet iedereen zwaarder. En als mensen zich instellen op een rookvrij leven, dan gaan ze uiteindelijk dat extra gewicht weer verliezen.

Feiten over gewichtstoename

Volgens de American Cancer Society (ACS) neemt bij veel rokers die stoppen, het gewicht in enige mate toe. Gemiddeld is de gewichtstoename echter minder dan 5 kilo.¹ Het hoofd van de Amerikaanse Volksgezondheidsdienst denkt dat de gezondheidsvoordelen van stoppen met roken veel groter zijn dan de risico's van een beperkte gewichtstoename.² Blijf je stoppoging dus trouw.

Pas als je je zeker voelt als niet-roker, kun je aandacht gaan besteden aan een eventuele gewichtstoename.

RICHT JE OP MANIEREN OM GEZOND TE BLIJVEN



Jouw doel op dit moment is het stoppen met roken. Ga dus op dit moment niet beginnen met een streng dieet. Door je druk te maken over je gewicht kan het moeilijker worden om te stoppen.

Voor dit moment:



Probeer veel fruit en groente te eten (bosbessen zijn geweldig en bevatten ook nog eens veel antioxidanten)



Probeer minder vet te gebruiken



Zorg dat je veel water drinkt (het advies is acht bekertjes water per dag)



Zorg voor voldoende slaap (het advies is zes tot acht uur per nacht)



Doe geregeld aan lichaamsbeweging (lopen vermindert stress, verbrandt calorieën en bouwt spierkracht op). Raadpleeg wel je arts voordat je een nieuwe lichamelijke activiteit oppakt.

¹American Cancer Society 2011. Guide to Quitting Smoking.

²Fiore MC *et al.* Treating Tobacco Use and Dependence: update 2008. US Department of Health and Human Services. 2008.

JE PLAATSELIJKE STOP-MET-ROKEN SERVICE

Praktijk

Telefoonnummer

E-mailadres

Openingstijden

ANDERE VOOR JOU BESCHIKBARE HULPBRONNEN
