

# Dagboek Stoppen met roken

## Stoppen met roken

Stoppen met roken is niet gemakkelijk. U heeft er geduld voor nodig, zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen. Daarnaast heeft u de steun nodig van uw gezin en van uw omgeving. Maar dan nog heeft een poging tot stoppen geen zin als u niet gemotiveerd bent.

Bij het stoppen met roken, is het belangrijk dat u voortdurend uw beweegredenen voor ogen hebt.

## Veel gehoorde redenen om te stoppen

- Ik wil mijn gezondheid niet langer schaden.
- Goede voornemens voor het nieuwe jaar.
- Op aandringen van de arts.
- Roken wordt steeds minder geaccepteerd.
- Het rookverbod op de werkvloer.
- Mijn partner rookt niet.
- Zwangerschap (partner).
- De kinderen dringen aan om te stoppen.
- Het is goed voor mijn conditie.
- Ik wil het goede voorbeeld geven.
- Roken kost me teveel geld.
- Ik wil niet meer roken in het bijzijn van kinderen.
- Ik wil mijn omgeving niet langer overlast bezorgen.
- Een familielid of bekende is overleden aan de gevolgen van roken.
- Ik wil niet verslaafd zijn.
- Ik heb gewed dat het me lukt.
- Mijn collega's / vrienden roken niet meer.

Stoppen is niet gemakkelijk, maar om te stoppen heeft u geen bovenmatige wilskracht nodig. U moet enkel weten waarom u wilt stoppen (= motivatie) en hoe u dat kunt doen (= methode).

**Uw motivatie om te stoppen is:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Lichamelijke verschijnselen**

Als u stopt met roken, kan het zijn dat u zich eerst onrustig, snel geïrriteerd en trillerig voelt. Dit duurt een paar weken. Het is in die periode zelfs mogelijk dat u wat meer gaat hoesten. Dit laatste komt door het herstel van de trilhaartjes.

**Enkele gehoorde redenen om niet te hoeven stoppen**

- Ik ken iemand die zijn hele leven gerookt heeft en die is honderd jaar geworden.
- De angst voor gewichtstoename.
- De vervuilde lucht in het verkeer is even schadelijk.
- Als iemand aan longkanker sterft, is niet aan te tonen dat dit aan het roken ligt.
- Ik loop evenveel risico als in het verkeer.
- Tegenwoordig is alles slecht, ze kletsen maar wat.
- Roken is van mezelf, dat neemt niemand me af.
- Ik rook al zo lang dat het geen zin meer heeft om te stoppen.

**Uw reden om niet te stoppen met roken is:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Voordelen om wel te stoppen met roken**

- Schonere longen.
- De weerstand van de longen wordt beter.
- Na verloop van tijd teruglopend risico op hart- en vaatziekten, kanker en COPD.
- Meer zelfrespect en een trots gevoel.
- Je voelt je lekker.
- Je krijgt meer lucht.
- Je voelt je fitter, vooral 's morgens.
- Het vervelende hoestje verdwijnt.
- Lichamelijk presteer je beter.
- Je kunt beter ruiken en proeven.
- Je krijgt een gezondere huidskleur.
- Je stem krijgt een natuurlijke klank.
- Je hebt minder last of geen last van koude handen en voeten.
- Je bespaart veel geld.
- Je kleren en haren stinken niet meer naar de rook.
- Geen gele tanden of vingers meer.
- Geen slecht voorbeeld meer voor opgroeiende kinderen.

## Uw voordelen om wel te stoppen met roken

.....

.....

.....

.....

.....

## Adviezen voor de stopdag en de periode daarna

### • Zoek steun

- Spreek met uw familie en vrienden af dat zij u niet gaan aanmoedigen om weer te gaan roken als u zich in de eerste tijd wat geïrriteerd gedraagt.
- Geef toe dat uw irritatie komt door het ongewone van het niet roken; dit zal helpen om begrip van hen te krijgen.
- Leg uw familie en vrienden uit dat een eventuele geïrriteerde houding in de regel na enkele weken verdwijnt.
- Probeer op de moeilijke momenten iemand te bellen die weet van uw stoppoging en vertel hem/haar dan dat u het nu moeilijk heeft.
- Beloon uzelf.

### • Nicotinevervangers

Ontwenningsverschijnselen worden veroorzaakt, doordat het lichaam naar nicotine vraagt. Deze verschijnselen zijn de eerste dagen het hevigst. Nicotinepleisters, nicotinekauwgom en nicotinezuigtabletten kunnen helpen om de nicotinetoevoer geleidelijk af te bouwen. Bij het medicijn Zyban, Champix of Nortrilen (alleen op recept verkrijgbaar) vermindert de behoefte om te roken en nemen bovendien de ontwenningsverschijnselen af.

Ik zou deze titel wijzigen in:

### • Andere hulpmiddelen

- Acupunctuur
- Softlasertherapie
- Diverse boeken, bijvoorbeeld 'Nederland stopt met roken' (Paula Dekker, Wanda de Kanter)

### • De verleiding weerstaan

- Doe al uw sigaretten de deur uit.
- Maak ook andere plekken sigaretvrij, zoals uw auto, jaszak, werkplek en dergelijke.
- Verwijder alle dingen die u doen denken aan roken, zoals asbak en aansteker.

### • Motivatie

- Bedenk steeds dat slechts één sigaret u terug kan brengen naar uw oude rookgedrag.
- Denk aan uw argumenten om te stoppen met roken en de vele voordelen die het u oplevert.
- Beloon uzelf voor uw prestatie van het niet roken.

### • Dagindeling

- Blijf de hele dag bezig, plan activiteiten op de stopdag.
- Probeer in een rookvrije ruimte te blijven.
- Drink veel water.
- Vermijd de plekken waar u het prettig vond om te roken.

- **Moeilijke momenten**

- Bedenk dat de grootste behoefte vanzelf afneemt na een paar minuten.
- Haal een paar keer diep adem.
- Zorg dat u bezig blijft met uw handen.
- Denk aan uw motivatie om te stoppen.
- Denk aan iets van het roken waar u een hekel aan heeft.
- Maak een wandeling of doe iets anders.
- Eet een stuk fruit of drink wat water of sap.
- Terugval is geen falen, probeer weer de motivatie op te brengen om te stoppen.

- **Gewichtstoename**

Stoppen met roken betekent voor veel mensen een toename van hun gewicht. Roken versnelt je stofwisseling, waardoor je meer calorieën verbrandt. Stoppen met roken heeft gevolgen voor de snelheid van je stofwisseling. Je verbrandt minder energie. Gevolg is dat je zwaarder wordt. Zelfs al blijf je precies hetzelfde en verander je je eetgedrag niet, dan nog kom je tussen de 1,5 en 3 kg aan. Veel stoppers komen meer aan, omdat ze het gemis van het roken compenseren met extra eten of meer snoepen.

- **Gezonde voeding**

- Drink twee liter water per dag, bij voorkeur ook voor en tijdens de maaltijd. Water reinigt je lichaam en neemt het hongergevoel weg.
- Probeer niet te snoepen. Heb je trek, neem dan een stuk fruit of neem een rijstwafel.
- Heb je trek in een zoetigheid of iets lekkers, gebruik dan suikervrije producten.
- Als je de hele dag door trek hebt, vraag dan je drogist of apotheek om advies. Er zijn voedingssupplementen te koop waar extra zink in zit, waardoor de trek in zoetigheid vermindert.
- Beperk de calorie-inname door meer groente zonder saus en minder vlees te eten.
- Roerbak je groenten, dat is gezond, lekker en licht.
- Bereid het eten in zonnebloemolie of lichte olijfolie; dat is goed voor hart- en bloedvaten, maar ook beter voor de lijn.

## **Dagboek**

Op de volgende bladzijden staat een dagboek dat u hulp kan bieden om met moeilijke momenten om te gaan.

Tip: vul uw gegevens in direct na elke moeilijke situatie. Zo vergeet u de situatie niet en weet u precies wat zich heeft afgespeeld. Het dagboek zal langzaam veranderen in een naslagwerk, waarin u steeds kunt teruglezen hoe u de moeilijke momenten heeft aangepakt en overwonnen.

## **Tot slot**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan gerust contact op met de Stoppen met roken-polikliniek, telefoonnummer 0492 – 59 59 53.





## Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Longartsen  
Locatie Deurne  
T: 0493 – 32 89 13  
Locatie Helmond  
T: 0492 – 59 59 53

Longfunctieonderzoek  
Locatie Deurne  
T: 0493 – 32 71 50  
Locatie Helmond  
T: 0492 – 59 54 54

**Locatie Helmond**  
Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

**Locatie Deurne**  
Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

**Locatie Gemert**  
Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55

