

nr. sigaret	tijd	plaats	omschrijving	behoefte	genot	gevoel	alternatief
bv.	13u10	Keuken	vlak na het middagmaal	3	4	tevreden	wandeling
1							
2							
3							

Maak het jezelf minder moeilijk !

10 doe-regels

Stoppen met roken is niet gemakkelijk. Hou er rekening mee dat je moeilijke momenten tegenkomt. Breng je omgeving op de hoogte. Zoek vooral steun bij niet-rokers en ex-rokers. Probeer je zo goed mogelijk aan deze tips te houden.

1. Leef van dag tot dag, van moment tot moment. Stel kleine haalbare doelen.
2. Maak het jezelf op de stopdag niet te moeilijk. Doe iets wat je graag doet.
3. Schenk extra aandacht aan je redenen om te stoppen met roken.
4. Gebruik ademhalingstechnieken. Deze helpen je over lastige momenten heen.
5. Maak je omgeving rookvrij en ruim alles op wat je aan roken doet denken.
6. Vergelijk die plotse trek in een sigaret met een golf die komt aanrollen en die weer verdwijnt. Hoe langer je gestopt bent met roken, hoe langer de tussenpozen tussen de verschillende lastige momenten zijn en hoe meer de hevigheid ervan afneemt.
7. Gebruik fruit als een gezond tussendoortje en ter vervanging van de sigaret.
8. Vermijd alcohol. Dit vermindert je weerbaarheid tegenover de sigaret.
9. Zoek een alternatief voor koffie. Tijdens de stopperiode versterkt dit de associatie met de sigaret.
10. Drink veel water om de nicotine uit je lichaam te verwijderen en om de plotse zin in een sigaret te onderdrukken.

Observeer je rookgedrag

Alvorens een probleem op te lossen is het belangrijk te weten hoe dat probleem precies in elkaar zit. Neem bovenstaand model over en vul het schema in tijdens twee werkdagen en twee weekenddagen.

behoefte en genot : 0 geen, 1 een beetje, 2 redelijk wat, 3 veel, 4 heel veel
gevoel: neutraal, moe, verveeld, tevreden, kwaad, gelukkig, gespannen, angstig, depressief,...

Door gebruik te maken van zelfobservatie leer je je eigen rookgedrag kennen en kan je je voorbereiden op stoppen met roken.

Probeer een antwoord te geven op volgende vragen :
 Wat leer je uit deze registratie ? Welke sigaretten komen steeds terug ? In welke situaties had je het meest behoefte aan roken ? Zijn er vaste plaatsen waar je rookt ? Rook je bij bepaalde activiteiten ? Is dit steeds bij dezelfde gemoedstoestand ?

Gestopt met roken, wat nu ?

Hoe lang duurt het ?

- Het ontweningsproces verschilt zeer sterk van persoon tot persoon. Bij sommigen zijn symptomen geheel afwezig of van korte duur, bij anderen heftig en van langere duur. De piek doet zich meestal voor de 2de of 3de dag van de rookstop. Daarna verminderen de symptomen.
- Mogelijke ontweningsverschijnselen zijn hoofdpijn, duizeligheid, prikkelbaarheid, concentratieproblemen, maag- en darmstoornissen, transpiratie, wisselende stemmingen,... Probeer er zo weinig mogelijk aan toe te geven.

Omgaan met ontweningsverschijnselen

Ontweningsverschijnselen zijn een te overwinnen hindernis. Het is moeilijk vervangende middelen te bedenken voor de sigaret omdat roken meestal gebeurt uit gewoonte en een verslaving is.

Een aantal alternatieven kunnen hierbij een hulpmiddel zijn voor:

- ontspannen en tot rust komen: er over praten, ontspanningsoefeningen
- afreageren : bewegen, sport,...
- de dag starten : douche, korte wandeling
- de activiteiten van de dag volhouden : regelmatig korte ontspanningsmomenten inlassen
- iets in de mond hebben: kauwgom, rauwkost, zoethout
- iets in de handen hebben : spelen met pen
- sociale contacten : er duidelijk voor uitkomen dat je stopt met roken.

Wat kan je doen in een moeilijke situatie ?

Een riskante situatie kan zich héél onverwacht voordoen. Je hebt het gevoel dat je er nauwelijks invloed op hebt. Je krijgt bv. plots een sigaret aangeboden, je ziet ergens een 'onbewaakt' pakje liggen, je wordt geconfronteerd met een overlijden, je gaat samen met een aantal vrienden gezellig uit...

- Heb je een afdoend alternatief voor roken en kan je je door de moeilijke situatie doorslaan ? Je zelfvertrouwen wordt versterkt en de kans op herval vermindert.
- Weet je niet goed hoe je met de situatie moet omgaan en laat je je verleiden om een sigaret te nemen ? Je zelfvertrouwen krijgt een deuk, de kans op herval wordt groter.

Bereid je voor op moeilijke situaties ! Denk op voorhand na over wat je gaat doen als je het moeilijk krijgt. Bedenk dat je alle situaties voor de eerste keer moet meemaken als ex-roker.

Deze en andere gezondheidsfolders zijn te verkrijgen bij de dienst Gezondheids promotie van je regionaal CM-ziekenfonds.

Door overschrijving van 2,50 euro op rekeningnummer 799-5501542-92 met vermelding 'Gezondheidsfolder code 746121/952', ontvang je 4 folders, één per trimester.

Dienst Gezondheids promotie,
 Landsbond der Christelijke Mutualiteiten,
 Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel.
 Tel. 02 246 48 64, fax 02 246 48 57,
 E-mail : gvo@cm.be, website : www.cm.be

2004 © Verantwoordelijke uitgever : Marc Justaert,
 Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel

Niet roken, mijn keuze

voor stoppers en supporters



we zijn er voor elkaar

Denk je eraan te stoppen met roken ?

Dan vind je hier tips om je voornemens tot een

goed einde te brengen. Geef de folder ook eens

aan mensen uit je directe omgeving.

Voor hen kan het een inspiratiebron zijn

om jou te steunen.

Een boodschap voor...

niet-rokers

- Dwing een roker niet met roken te stoppen. Enkel wanneer hij dat zelf beslist, heeft hij kans op succes.
- Je kan uiteraard een roker motiveren om deze schadelijke gewoonte op te geven. Zorg als supporter voor voldoende ondersteuning. Gebruik hierbij de suggesties uit de folder.

ex-rokers

- Hoelang ben je reeds gestopt ? Proficiat, blij volhouden ! Als je het eens moeilijk krijgt, denk dan aan je persoonlijke redenen om te stoppen met roken en de moeite die je opgebracht hebt.
- Stoppen met roken is niet voor iedereen even gemakkelijk. Wees als ex-roker verdraagzaam tegen rokers.

rokers

- Roken is je eigen keuze en recht. Besef wel dat niet-rokers meeroken. Het is hun recht om te kiezen voor niet-roken. Wees hoffelijk en maak afspraken met je omgeving !
- Stoppen met roken is een proces van lange duur. Zorg voor een goede voorbereiding en beslis zelf wanneer je er klaar voor bent. Als je partner rookt, is het aan te raden samen te stoppen. Zo kan je elkaar ondersteunen.

Hoe stoppen met roken ? Een stappenplan

Het gevoel niet zonder sigaret te kunnen, kan zo sterk zijn dat de idee om te stoppen je angstig of gespannen maakt. Vertrek met een positieve ingesteldheid, zelfs al heb je verschillende stoppogingen achter de rug. Deze tips helpen je om de periode vóór het stoppen, de eerste dagen zonder sigaret en crisissituaties te overbruggen.

- Goed voorbereid is half gewonnen. Lees deze folder, doe de opdrachten en probeer zoveel mogelijk de adviezen te volgen !
- Bepaal je stopdag en leef er naartoe.
- Verminder niet, maar stop volledig. Bij stoppen in één keer duurt de pijn het kortst. De meest succesvolle ex-rokers zijn van de ene dag op de andere gestopt.
- Wondermiddeltjes bestaan niet ! Nicotinehoudende kauwgum en pleisters kunnen de ontwenningssverschijnselen draaglijker maken, maar uiteindelijk ben je zelf verantwoordelijk voor het feit of je stopt met roken of niet.
- Breng familie, vrienden en collega's op de hoogte en durf steun vragen.
- Hou je redenen om te stoppen met roken in gedachten en overbrug de moeilijke momenten door afleiding te zoeken in kleine dingen. Beoefen een hobby om iets om handen te hebben.
- Bewegen helpt om te ontspannen : sta onmiddellijk op na de maaltijd, maak een wandeling of ga zwemmen of fietsen, sluit je aan bij een sportclub.

- Ontwenningssverschijnselen zijn normaal. Je lichaam herstelt van je verslaving en van de schade die de tabaksrook heeft aangericht. Deze verschijnselen zijn van korte duur en verminderen binnen de eerste twee tot drie weken. Ze verdwijnen binnen de drie maanden.
- Verander je gewoonten ! Vermijd de eerste dagen en weken de winkel waar je je sigaretten kocht. Kies in de trein, in het restaurant ruimten voor niet-rokers.
- Door te stoppen met roken smaakt je eten beter en neemt je eetlust toe. Let op je lijn en begin niet te snoepen. Gebruik caloriearme producten: groenten, fruit, mager vlees of vis, niet-gesuikerde dranken, suikervrije kauwgum,... Drink veel water.
- Als je het moeilijk krijgt : poets je tanden, drink een glas water, neem een douche, eet een stuk fruit, denk aan je motivatie om te stoppen, adem enkele keren diep in en uit.
- Geen excuses ! Laat je niet verleiden tijdens een feestje of in een crisissituatie. Van één sigaretje komt een tweede, en een derde,...
- Heb je toch een keertje gerookt ? Beschouw het als een slippertje. Maak jezelf geen verwijten, maar leer ervan. Stop opnieuw met roken.
- Beloon jezelf. Stop bv. elke dag of week het geld dat je uitspaart door niet te roken in een spaarpot. Beloon jezelf na verloop van tijd met een cadeau.

Waarom rook je ?

Je weet misschien niet meer zo goed waarom je begon te roken of waarom je nu rookt. Rook je uit gewoonte, uit verslaving, van de spanning, als bezigheid, uit gezelligheid, als stimulans ? Kruis aan welke redenen voor jou gelden.

"Ik rook zonder er mij bewust van te zijn. Het is een automatisme." (gewoonte)

"Mijn lichaam heeft nicotine nodig, ik ben lichamelijk afhankelijk." (lichamelijke verslaving)

"Ik kan niet zonder roken." (psychische afhankelijkheid)

"Ik gebruik de sigaret om momenten van stress of ongemak door te komen." (spanning)

"Ik besef dat het niet gezellig is omdat ik rook, maar dat ik rook omdat het gezellig is." (gezelligheid)

"Roken heeft eerder de functie van iets in de handen of in de mond te hebben." (bezigheid)

"Roken is voor mij een soort pepmiddel. Nicotine activeert een aantal lichaamsfuncties. Roken kan ook stimulerend werken in situaties waarin ik op gang moet komen of blijven." (stimulans)

Wat valt er te winnen met rookstop ?

Motivatie is de belangrijkste sleutel tot succes. Er zijn meer dan voldoende voordelen van stoppen met roken. Niet alle hieronder opgesomde redenen hoeven direct voor jou herkenbaar te zijn. Je kan zelf wellicht nog andere redenen aanhalen om te stoppen met roken. Kruis aan wat voor jou belangrijk is !

Je zal snel volgende dingen merken

- Je omgeving waardeert je beslissing. Niet-rokers vormen in België een steeds grotere meerderheid.
- Je hoest 's morgens minder.
- Je voelt je gezonder : je hebt meer adem als je een werkje opknapt, de trap oploopt of als je aan sport doet.
- Je vingers en tanden krijgen een frissere kleur.
- Je smaak verbetert en je adem ruikt frisser.
- In je huis, bureau of werkplaats hangt een frissere geur en het behang en de gordijnen verkleuren niet meer.
- Je voelt je bevrijd van een dure gewoonte.
-

Op langere termijn zijn de voordelen nog groter

- De kansen op een hartinfarct en op bepaalde kankers verminderen met minstens 25%.
- Je loopt minder kans op bronchitis en ontsteking van de luchtwegen.
- Je lichaamsconditie gaat erop vooruit.
- Je kinderen zullen minder geneigd zijn om zelf te beginnen roken.
- Je schaadt de gezondheid van je gezin, vrienden en collega's niet meer.
-