

Longgeneeskunde
040 286 4871

Naam	Stopdatum

Wat men zichzelf heeft aangeleerd, kan men ook weer afleren

Stoppen met roken is niet gemakkelijk. Je hebt er geduld, zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen voor nodig. Ook heb je steun nodig van jouw familie en van jouw omgeving. Maar ook al beschik je over de vereiste eigenschappen en krijg je de nodige steun, stoppen met roken lukt alleen als je gemotiveerd bent.

Het is van het grootste belang dat je voortdurend jouw beweegreden om te stoppen voor ogen houdt.

Veel gehoorde redenen om te stoppen

- Ik wil mijn gezondheid niet langer schaden.
- Goede voornemens voor het nieuwe jaar.
- De arts adviseert en dringt erop aan.
- Roken wordt steeds minder geaccepteerd.
- Het rookverbod op het werk en in de horeca
- Mijn partner en/of kinderen dringen erop aan.
- Zwangerschap (echtgenote).
- 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. Je hebt er veel wilskracht voor nodig. Deze wilskracht kun je versterken als je weet hoe je kunt stoppen en waarom je wilt stoppen.

Jouw redenen om te stoppen met roken:

Hoe voel jij je als je stopt met roken

Als je stopt met roken voel jij je de eerste weken onrustig, snel geïrriteerd en trillerig. Ook is het mogelijk dat je wat meer gaat hoesten. Dit is een teken dat jouw lichaam de cyanide (het giftige bestanddeel in de tabak) en de teer uit de longen begint te verwijderen. Na een paar weken verdwijnen deze klachten geleidelijk. De afspraken die je maakt met de longverpleegkundige kun je hieronder noteren.

Datum, afspraken en adviezen

Enkele smoezen om niet te hoeven stoppen

- Ik ken iemand die zijn hele leven gerookt heeft en die is honderd geworden.
- Als ik stop word ik dik.
- De vervuilde lucht in het verkeer is even schadelijk.
- Als iemand aan longkanker overlijdt kan niet aangetoond worden dat dit aan het roken ligt.
- In deze maatschappij hoef ik niet oud te worden.
- Ik loop evenveel risico in het verkeer.
- Tegenwoordig is alles slecht, ze kletsen maar wat.
- Mijn dokter rookt zelf ook. Nou dan!
- Roken is van mezelf, dat neemt niemand me af.
- Ik rook al zo lang dat het geen zin meer heeft om te stoppen.

Goede motivatie geeft houvast om te stoppen met roken en dit ook vol te houden.

Enkele redenen om wel te stoppen

- 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 rook.
- Geen gele tanden of vingers meer.
- Geen slecht voorbeeld meer voor opgroeiende kinderen.

Jouw voordelen om wél te stoppen:

Zoek steun op stopdag en de periode daarna

- Spreek met familie en vrienden af dat zij jou niet aanmoedigen weer te gaan roken als jij je in de eerste tijd wat geïrriteerd gedraagt.
- Vraag jouw familie en vrienden je op jouw eventuele irritaties attent te maken. Je hebt het zelf vaak niet in de gaten.
- Geef toe dat jouw irritatie komt door het ongewone van het niet roken. Dit zal helpen begrip van hen te krijgen.
- Leg jouw familie en vrienden uit dat een eventuele geïrriteerde houding in de regel na enkele weken verdwijnt.

Nicotinevervangers en medicijnen

Ontwenningverschijnselen worden veroorzaakt doordat het lichaam naar nicotine vraagt. De ontwenningverschijnselen zijn de eerste dagen het hevigst. Nicotinepleisters, kauwgom en zuigtabletten kunnen helpen om de nicotinetoevoer geleidelijk af te bouwen. Medicijnen kunnen de behoefte om te roken verminderen en kunnen de ontwenningverschijnselen afnemen.

Andere middelen om het stoppen met roken te ondersteunen zijn:

- Acupunctuur.
- Softlasertherapie.
- Boeken over stoppen met roken, bijvoorbeeld: Stoppen met roken (Allen Carren) en De opluchting (Jan Geurtz).

- Het installeren van een app op je smartphone. Wil je een app proberen? Kijk eens naar: Stopstone (Android & IOS), Stoptober (Android & IOS), Quit Smoking Buddy (Android & IOS), Quit now (Android), Rookvrij Pro (IOS)
Deze apps laat zien hoe lang je gestopt bent, hoeveel je uitspaart, hoeveel sigaretten je al niet gerookt hebt en de tijd dat je langer leeft.
- Het stoppen met roken forum. Hier kun je ervaringen uitwisselen met stopgenoten en begeleiding krijgen. Je kunt het stoppen met roken forum vinden op www.mijnlongen.nl.

De verleiding weerstaan

- Doe al jouw sigaretten de deur uit.
- Maak ook andere plekken sigareetvrij, zoals jouw auto, jaszakken en werkplek.
- Verwijder alle voorwerpen die je doen denken aan roken, zoals asbak en aansteker.

Motivatie

- Bedenk steeds dat slechts één sigaret je terug kan brengen naar jouw oude rookgedrag!
- Denk aan jouw argumenten om te stoppen en de vele voordelen die het jou oplevert.
- Beloon jezelf voor jouw prestatie van het niet roken.

Dagindeling

- Blijf de hele dag bezig, plan activiteiten op de stopdag, zoals winkelen, naar de bioscoop gaan, een wandeling maken of een beurs bezoeken.
- Probeer in een rookvrije ruimte te blijven.
- Drink verdeeld over de dag regelmatig water, thee of koffie.
- Vermijd de plekken waar je graag rookte.

Moeilijke momenten

- Bedenk dat de grootste behoefte aan roken vanzelf afneemt na een paar minuten.
- Haal een paar keer diep adem.
- Zorg dat je bezig blijft met jouw handen.
- Denk aan jouw motivatie om te stoppen!
- Denk aan iets van het roken waar je een hekel aan hebt.
- Maak een wandeling of doe iets anders.
- Eet een stuk fruit of drink wat water of sap.

Gewichtstoename

Stoppen met roken betekent voor veel mensen dat ze zwaarder worden. Roken versnelt de stofwisseling, je verbrandt dus meer energie. Stop je met roken dan heeft dit gevolgen voor de snelheid van jouw stofwisseling. Je verbrandt dan minder energie. Het gevolg is dat je zwaarder wordt. Ook al blijf je precies hetzelfde en evenveel eten, dan nog is gewichtstoename van 2 tot 3 kilo normaal. Veel stoppers komen meer aan omdat ze het gemis aan roken compenseren met extra eten of meer snoepen.

Om de stofwisseling te stimuleren is het goed om meer te gaan bewegen. Door te bewegen verbruikt het lichaam meer energie en neem je minder in gewicht toe. Daarnaast is bewegen ook ontspannend en geeft het afleiding. Je slaapt beter en kunt beter tegen stress. Het advies is om minimaal een half uur per dag lichamelijk actief te zijn.

Gezonde voeding

- Drink 2 liter per dag, bijvoorbeeld water, thee en koffie zonder suiker, evt kopje bouillon en frisdrank zonder suiker.
- Probeer niet te snoepen als vervanging van een sigaret. Heb je trek kies dan bijvoorbeeld voor een stukje fruit, rijstwafel, wortel, cherrytomaatje of een glas halfvolle melk of magere yoghurt.
- Gebruik 3 hoofdmaaltijden per dag en neem 3 keer een gezond tussendoortje. Sla het ontbijt niet over.
- Light-producten zijn lang niet altijd beter. Als een product "light" wordt genoemd kan het nog steeds veel energie leveren. Kijk daarom altijd goed op verpakking naar het energiegehalte.

Gezond dagmenu voor volwassenen van 20-50 jaar

- 5-7 sneetjes brood
- 150 gram aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten
- 200 gram groente (= 4 groentelepels)
- 2 stuks fruit (= 200 gram)
- 400 ml melkproducten en 1 plak kaas
- 100-120 gram vlees(waren), vis, kip, ei of een vleesvervangend product
- 20-35 gram halvarine, olie of vloeibare boter
- 2 liter drinkvocht

Vervang een aantal energierijke producten

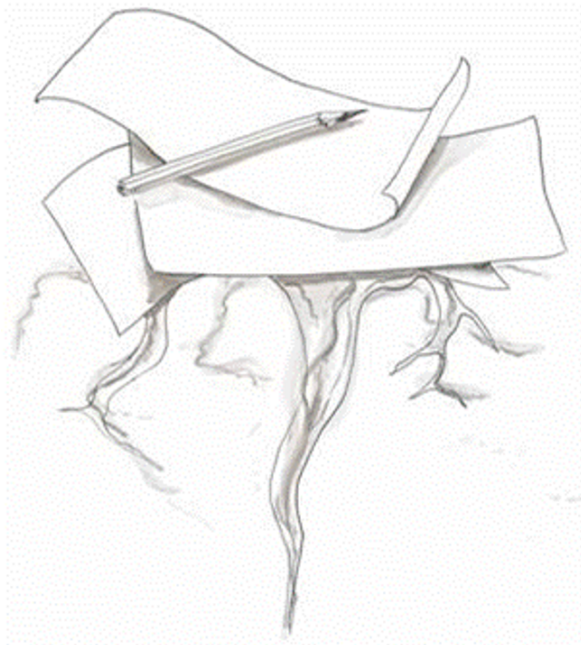
- Limonade kan vervangen worden door suikervrije limonade.
- Vervang je toetje door een schaaltje magere yoghurt met verse vruchten. Voorbeeld: 1 schaaltje roomijs levert 270 kcal, een schaaltje magere yoghurt 55 kcal.
- Gebruik halvanaise in plaats van mayonaise. Mayonaise levert 110 kcal per eetlepel en halvanaise 40 kcal per eetlepel.
- Maak sla op smaak met dressing zonder olie (5 kcal per eetlepel) of slasaus (15 kcal per eetlepel).
- Vervang volvette kaas (60 kcal per plak) door magere smeerkaas.
- Doe eens een tomaatje of een gekookt ei op het brood.

Vraag eventueel ondersteuning door een diëtist.

Rook-stopdagboek

Het rook-stopdagboek biedt je hulp om met de moeilijke momenten om te gaan.

Vul jouw gegevens in direct na elke moeilijke situatie. Je krijgt dan niet de kans deze situatie te vergeten en weet precies wat zich heeft afgespeeld. Op den duur wordt het dagboek een naslagwerk, waarin je steeds kunt teruglezen hoe je de moeilijke momenten heeft aangepakt om ze te overwinnen. Daar kun je een volgende keer profijt van hebben.



Moeilijke momenten: datum - tijdstip - situatie

Heb je vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als een aanvulling hierop. Zodat je alles nog eens rustig na kunt lezen.

Heb je vragen?

Voor medische vragen: op deze afdeling gebruiken we [BeterDichtbij](#). Dit is een app waarmee je berichten kunt sturen naar je dokter of verpleegkundige. Je krijgt altijd binnen 3 werkdagen antwoord. Als patiënt krijg je een uitnodiging voor BeterDichtbij via e-mail. Heb je die niet gehad of kun je die niet meer vinden? Laat het ons dan weten: loop even langs de polikliniek of vul het [contactformulier](#) in op de website.

Je kunt ook bellen naar de [polikliniek](#) longgeneeskunde van maandag tot en met vrijdag tussen 08:30 en 12:15 uur. Telefoonnummer: 040 - 286 4871.

Nuttige websites:

- www.stivoro.nl
- www.ikkanstoppen.nl
- www.annaziekenhuis.nl
- www.mijnlongen.nl

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/lon002-dagboek-stoppen-met-roken/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



LON002
18-05-2022