

Stoppen met roken

Willen en kunnen



U rookt. U denkt er over te stoppen met roken. Deze folder helpt u daarbij. In deze folder staan adviezen om te stoppen met roken. Ook staan er oefeningen in die u kunnen helpen bij het stoppen.

5 DELEN

De folder heeft 5 delen. U kiest zelf welk deel voor u het belangrijkste is.

Deel 1

U twijfelt of u wilt stoppen. Waarom stoppen met roken? 4

Deel 2

U wilt stoppen. Wat gebeurt er als u stopt? 10

Deel 3

U wilt stoppen. Hoe doet u dat? 16

Deel 4

U wilt stoppen. Wat of wie helpt u? 27

Deel 5

U bent gestopt met roken. Hoe houdt u het vol? 36

We spreken in de tekst voor het gemak steeds over sigaretten. U kunt natuurlijk ook shag, sigaren of pijp roken. Wat u ook rookt, de informatie is gelijk.

U twijfelt of u wilt stoppen. Waarom stoppen met roken?

WAAROM WILT U STOPPEN?

Er zijn veel goede redenen om te stoppen met roken. Misschien zeggen vrienden, familie of de dokter: stop met roken. Maar u beslist. Het lukt als u zélf echt wilt stoppen. Er zitten veel nadelen aan roken, maar ook voordelen. We schrijven hier eerst enkele nadelen van roken op.



DE NADELEN VAN ROKEN: WAT KUNT U ELKE DAG MERKEN?

Sommige nadelen van roken kunt u elke dag merken. Wat merkt u?

- U wordt snel moe bij sporten, traplopen, stoeien met de kinderen, enzovoort.
- U hoest.
- U hebt geel/bruine vingers en tanden.
- Plafonds, gordijnen, muren, enzovoort worden geel/bruin.
- Uw haren en kleren stinken naar rook.
- Roken kost u veel geld.
- Kinderen worden sneller ziek door uw rook.
- U maakt zich zorgen over wanneer u kunt roken. Want roken mag op steeds minder plaatsen.
- U bent bang dat u niet genoeg sigaretten bij u hebt.

DE NADELEN VAN ROKEN: WAT MERKT U PAS NA LANGE TIJD?

Vroeg of laat krijg u last van roken. U kunt er erg ziek van worden. U kunt er ook dood aan gaan. De helft van alle rokers gaat eerder dood door roken. In Nederland sterven elk jaar bijna 20.000 mensen door roken.

De nadelen van roken: wat kunt u merken na lange tijd?



Huid

- op jonge leeftijd rimpels
- meer rimpels
- grauwe huid

Tanden

- tandvleesziekten



Longen

- chronische bronchitis (veel hoesten en slijm opgeven, daardoor weinig lucht)
- emfyseem (door hoesten en slijm opgeven gaan longen kapot, daardoor heel weinig lucht)
- longkanker



Hart en bloedvaten

- hartaanval
- hoge bloeddruk
- andere aandoeningen aan hart en vaten, zoals aderverkalking



Seks en voortplanting

- vrouwen: moeilijk zwanger worden
- mannen: impotentie, minder en minder goed sperma
- zwangere vrouwen: een miskraam of te vroeg geboren baby



Wonden

- wonden genezen langzamer, daardoor sneller en meer ontstekingen



Hersenen

- hersenbloeding



Roken kost veel geld

Wat betaalt u aan roken? Reken het eens uit!

Mijn merk sigaretten of shag kost € per pakje.

Ik rook pakjes per week.

Per week geef ik pakjes x € = € uit aan roken.

Per jaar geef ik € x 52 (weken) = € uit aan roken.

Als u stopt, kunt u dit geld in 1 jaar sparen!

Wat wilt u met dit geld doen?

-
-
-

DE VOORDELEN VAN ROKEN: WAT VINDT U FIJN AAN ROKEN?

Het klinkt misschien gek, maar voor elke roker zitten er ook voordelen aan roken. Anders rookte u niet. Sommige mensen roken uit gewoonte. Zij roken bijvoorbeeld altijd na het eten. Andere mensen roken bijvoorbeeld altijd als zij stress hebben

of wanneer zij op een feestje zijn. Vul in wat voor u de voordelen en nadelen van roken zijn.



De voordelen en nadelen van roken

Vul in wat u fijn en niet fijn vindt aan roken.

Voordelen van roken

Wat vind ik fijn aan roken?

1

2

3

4

Nadelen van roken

Wat vind ik niet fijn aan roken?

1

2

3

4

Wat is voor u belangrijker? De voordelen of de nadelen?

Kruis het antwoord aan dat bij u past.

De voordelen van roken vind ik belangrijker.
Bewaar deze folder.

De nadelen van roken vind ik belangrijker.

Lees deel 2: U wilt stoppen. Wat gebeurt er als u stopt?

U wilt stoppen. Wat gebeurt er als u stopt?

WAT VINDT U MOEILIJK BIJ STOPPEN MET ROKEN?

Roken is verslavend. Dat betekent dat mensen erg gewend zijn aan roken. Het lijkt alsof ze niet zonder kunnen. Daardoor kan stoppen met roken heel moeilijk zijn. Toch stoppen elk jaar ruim 100.000 mensen.

Mensen die willen stoppen, zijn bang dat ze het roken gaan missen. Of ze zijn bang dat ze zwaarder worden. Soms weten ze niet zeker of ze wel kunnen stoppen. Wat is voor ú moeilijk bij het stoppen met roken?

VERSLAVING AAN ROKEN

In sigaretten zit nicotine. Uw lichaam is gewend aan nicotine en wil steeds opnieuw nicotine. U krijgt zin in roken als u een tijdje niet hebt gerookt. Uw lichaam is verslaafd aan nicotine. U hebt het gevoel dat u niet zonder sigaretten kunt. U voelt zich afhankelijk van sigaretten.

GAAT U HET ROKEN MISSEN?

Als u het roken mist, noemen we dat ontwennen. Het ontwennen geeft vervelende gevoelens. Dat noemen we ontwenningssymptomen. U voelt zich bijvoorbeeld onrustig, u hebt een slecht humeur of u slaapt slecht.



De helft van de mensen die stopt met roken, heeft veel last van ontweningsverschijnselen. De andere helft heeft weinig of helemaal geen last van het stoppen met roken. Gelukkig went uw lichaam aan niet-roken.

In het begin kunt u het meeste last hebben van het ontwennen. Na een paar dagen worden deze minder. De zin in roken kan wel langer duren. Maar één ding geldt voor iedereen: het wordt uiteindelijk makkelijker om niet te roken.

ZWAARDER WORDEN

Als u stopt met roken kunt u zwaarder worden. Mensen die stoppen met roken worden gemiddeld 4 kilo zwaarder. Hoe komt dat? De nicotine in een sigaret zorgt ervoor dat een roker minder honger heeft. Veel mensen gaan meer eten en snoepen als ze stoppen met roken. Of ze gaan anders eten. Het lichaam verandert ook door niet roken. Daardoor wordt u meestal wat zwaarder.

Hoe zorgt u dat u niet zwaarder wordt? U kunt letten op wat u eet en snoept. Drink bijvoorbeeld veel water en eet fruit. Hebt u veel trek in zoetheid? Neem dan druivensuiker. Ook kunt u meer gaan bewegen (lopen, fietsen, sporten).

De gezondheidsvoordelen van stoppen met roken zijn groter dan de nadelen van een paar kilo extra. Gelukkig maar! Wilt u toch afvallen? Doe dit pas als u 3 maanden gestopt bent. Anders is stoppen met roken te moeilijk. Wilt u meer informatie over gezond eten? Bel dan

met de Informatielijn van het Voedingscentrum: 070.306 88 88.
Of kijk op www.voedingscentrum.nl



Tips voor gezonde snacks

- een eierkoek
- een plak ontbijtkoek
- een mueslibol of mueslireep
- fruit
- rauwkost
- een handje Japanse mix
- gedroogde vruchten, bv. rozijnen, dadels of vijgen

DE VOORDELEN VAN STOPPEN:

WAT MERKT U ALS U STOPT?

Stoppen met roken is moeilijk. Maar als u stopt, zijn er meteen voordelen. We vroegen aan mensen die enkele weken zijn gestopt: 'Wat zijn voor u de voordelen van stoppen met roken?'

Deze mensen zeiden:

- Ik vind het goed van mezelf dat ik gestopt ben. Dat voelt fijn.
- Ik heb meer geld over.
- Ik voel me lekkerder.
- Ik heb meer lucht; ik kan makkelijker ademen.
- Ik ben een goed voorbeeld voor kinderen.
- Anderen hebben geen last meer van mijn rook.

- Ik hoest niet meer.
- Ik proef beter en ik ruik beter.
- Mijn huis blijft schoner.
- Mijn handen en voeten zijn warmer.
- Ik heb meer tijd over voor andere dingen.

Sommige voordelen merkt u pas later. Maar die voordelen zijn ook heel belangrijk. We noemen ze hier. U hebt minder kans om ziek te worden door roken. En u hebt minder kans om dood te gaan door roken. De kans dat andere mensen ziek worden door uw rook, wordt ook kleiner.



Bent u klaar om te stoppen met roken?

Kruis het antwoord aan dat bij u past.

- Nee, ik ben er niet klaar voor.

Bewaar deze folder.

- Ja, ik ben er klaar voor.

[Lees deel 3: U wilt stoppen. Hoe doet u dat?](#)



U wilt stoppen. Hoe doet u dat?

‘EEN BEETJE’ STOPPEN? WAAROM KAN DAT NIET?

Sommige rokers willen ‘een beetje’ stoppen met roken. Ze willen wel stoppen, maar niet helemaal. De meeste mensen proberen minder sigaretten te roken. Ze willen maar 2 of 3 sigaretten per dag roken. Soms kunnen ze dit een tijdje. Maar bijna niemand kan dit een paar maanden of jaren volhouden.

Wat gebeurt er als u minder rookt? Dan krijgt uw lichaam minder nicotine. Uw lichaam is gewend aan de nicotine. Daarom krijgt u snel weer zin in een nieuwe sigaret. U houdt het minder roken daardoor moeilijk vol. Het is beter en makkelijker om helemaal te stoppen. Minder gaan roken kan wel een stap zijn naar helemaal niet roken. Doe dat niet langer dan twee weken.. U kunt in die twee weken ontdekken wat u moeilijk vindt. En welke dingen u helpen om niet te roken.

EERDER GESTOPT?

Veel rokers die de eerste keer stoppen, denken: ‘Als ik het echt wil, kan ik het ook’. Vaak is dat ook zo.

Soms lukt het niet. Kijk dan waarom het stoppen niet lukte. Had u veel stress? Was er een moeilijke situatie waar u niet aan gedacht had? Of was er een andere oorzaak? U kunt gebruik maken van de ervaring die u hebt. Hoe kwam het dat u het toch een tijdje hebt volgehouden? Hoe deed u dat? Dat heeft u geholpen!



HET GOEDE MOMENT

Misschien was het niet het goede moment. Misschien had u het te druk. Het kan ook zijn, dat u veel zorgen of stress had. In een rustige tijd lukt het misschien wel. Sommige mensen vinden het bijvoorbeeld fijn om te stoppen in de vakantie. Andere mensen vinden het juist moeilijk om te stoppen als ze vrij zijn. Het gaat erom dat u zelf bedenkt welk moment voor u het beste is.

DE GOEDE AANPAK

Misschien bent u niet op een goede manier gestopt met roken. Misschien dacht u: 'Eén sigaret is niet erg'. Misschien dacht u: 'Ik wil het zelf doen'. U hebt meer kans van slagen als u middelen gebruikt die u kunnen helpen te stoppen (zie deel 4).

HOE MAAKT U STOPPEN MET ROKEN MAKKELIJKER?

U maakt stoppen met roken makkelijker door er eerst goed over na te denken. Informatie helpt u hierbij. Lees de tips:

1. Bedenk waarom u wilt stoppen met roken

Er zijn veel verschillende redenen om te stoppen. Voorbeelden van redenen zijn:

- u wilt een betere gezondheid
- u wilt dat anderen geen last hebben van uw rook
- u wilt niet verslaafd zijn
- het is beter voor uw (klein)kinderen
- u vindt roken te duur
- u wordt snel moe.

2. Neem een duidelijk besluit

U kent ook vast mensen die op een dag zijn gestopt en nooit meer hebben gerookt. Zij hebben een duidelijk besluit genomen. Een duidelijk besluit maakt stoppen met roken makkelijker.

3. Kies een stopdag

Dat is de dag waarop u stopt met roken. Sommige rokers stoppen op maandag. Als een goed begin van de week. Andere rokers stoppen juist in het weekend. Kies een dag die voor u makkelijk is om te beginnen met stoppen. Rook in de weken voor uw stopdag minder. Laat de makkelijkste sigaretten weg.

4. Stop helemaal

U hebt dan meer kans op succes. Rook niet af en toe een sigaret. Dat maakt het stoppen moeilijker!

5. Gooi sigaretten, aanstekers en asbakken weg

U voelt zich sterker als u op de stopdag alle sigaretten weggooit. U kunt ook asbakken en aanstekers wegdoen. U wordt dan niet steeds aan roken herinnerd.

6. Kies voor hulp bij stoppen

Stoppen met roken lukt beter met hulp. In [deel 4](#) van deze folder kunt u meer lezen over hulp bij stoppen.

7. Vertel mensen die u vaak ziet of spreekt dat u bent gestopt

Sommige mensen die u kent, kunnen u helpen. Uw vrienden begrijp-

pen waarom u sneller boos bent als zij weten dat u aan het stoppen bent. Zij weten dan dat u last hebt van het stoppen. Zij kunnen zich dan aanpassen. Zij kunnen u ook vragen hoe het gaat of zeggen dat het goed van u is, dat u stopt.

Zijn er mensen die u niet zullen begrijpen? Of zijn er mensen die u expres een sigaret zullen aanbieden? Vertel hen dan niet dat u bent gestopt.

8. Leef van dag tot dag

Misschien vindt u het moeilijk om nooit meer te roken. Zeg tegen uzelf: 'Vandaag rook ik niet.' Morgen zegt u dat weer. Zo blijft u een niet-roker. Vandaag lost u de problemen van vandaag op. Maak u nog geen zorgen over morgen.

9. Verzin andere dingen om te doen

U bent gestopt en u hebt veel zin in roken. Wat kunt u het beste doen? Ga iets doen, waardoor u niet meer aan roken denkt. Bijvoorbeeld een klusje in huis. U kunt ook gaan wandelen of fietsen. Of praat met een vriend of vriendin.

10. Denk positief

Probeer zoveel mogelijk positief te denken: 'Ik kan stoppen met roken', 'Ik kan zonder roken'.

Hebt u het moeilijk in het begin? Probeer te accepteren, dat u het moeilijk vindt om niet te roken. Misschien hebt u wat meer tijd nodig voor uzelf. Probeer zoveel mogelijk door te gaan met uw leven, maar dan zonder sigaret.

11. Beloon uzelf

U mag heel trots zijn op uzelf, omdat u stopt. Uzelf belonen voor niet-roken helpt. Stoppers die zichzelf belonen, houden het niet-roken beter vol. Belonen betekent dat u zichzelf een cadeautje geeft. Denk aan een DVD, een tijdschrift, een nieuwe trui of een lekker parfum. U kunt natuurlijk ook iets leuks gaan doen. U kunt bijvoorbeeld uit eten gaan of naar de film gaan. Wacht niet te lang met uzelf belonen.



TIPS VAN EX-ROKERS

Leila, onderwijzeres, 48 jaar

Ik heb na een week een wok gekocht van het geld waarvan ik anders sigaretten kocht. En ik ben gezond en lekker gaan koken. Op de plekken van de asbakken staan nu fruitschalen. Zo maak ik het mezelf moeilijk om te gaan snoepen, want ik ben erg bang dat ik te dik word.

.....

Säid, IT-medewerker, 31 jaar

Ik heb het helemaal gevonden: de StopSite! Op mijn eigen tijden en anoniem doe ik opdrachten die me helpen het stoppen vol te houden. En als ik het even niet zie zitten ga ik gauw naar het forum voor steun.

.....

Coby, huisvrouw, 53 jaar

Ik las ergens over begeleiding bij stoppen met roken per telefoon. Dat leek mij wel wat. Dus heb ik gebeld. Gelukkig, want mijn telefonische coach heeft me er door geholpen. Ze kon goed luisteren. En samen bedachten we tips die bij mij goed werkten. Het klikte gewoon. Ik heb ook meegedaan aan allerlei puzzels en prijsvragen. Dan dacht ik niet aan roken.

.....

Nathalie, kraamverzorgster, 27 jaar

Mijn huis is mooier geworden. Tijdens het stoppen, ben ik flink gaan schoonmaken. Alles ruikt nu lekker fris. En dat wil ik graag zo houden. In mijn huis wordt niet meer gerookt. Eindelijk hebben de kinderen hun zin gekregen.

.....

Antal, winkeleigenaar, 37 jaar

Ik ben met mijn huisarts gaan praten, en hij verwees me door naar begeleiding door zijn praktijkondersteuner. Zij heeft me gestimuleerd goed na te denken over waarom ik wilde stoppen en hoe ik dat het beste kon aanpakken. Ik ben nicotinekauwgom gaan gebruiken en als ik het moeilijk had, kon ik bij haar terecht. Ik ben maar 3 keer bij haar geweest, maar zonder haar had ik het niet gered.

.....

Kees, vrachtwagenchauffeur, 40 jaar

Ik ben nogal een opstandig type. Ik maak me snel druk om dingen en ik dacht dat stoppen me nooit zou lukken. Maar het is me wel gelukt. Als ik kwaad was, haalde ik een paar keer heel diep adem. Het leek net of ik daardoor minder boos werd. En die nicotinepleisters kon ik goed gebruiken, omdat ik veel in de auto zit.

.....



U kunt zelf ook tips bedenken, die misschien nog beter bij u passen. Schrijf ze op in uw eigen stopplan op de volgende bladzijde. Uw stopplan maakt stoppen makkelijker.



Mijn eigen stopplan

Geef antwoord op de vragen en maak zo uw eigen stopplan.

Ik ga stoppen op:

Mijn redenen om te stoppen zijn:

.....

.....

Het hulpmiddel dat ik kies is:

.....

(kijk voor informatie over hulp in deel 4)

De mensen die ik ga vragen om me te helpen zijn:

naam 1

telefoonnummer

e-mailadres

naam 2

telefoonnummer

e-mailadres

Tips die bij mij passen om niet te roken zijn:

.....

.....

.....

Mijn beloning na 1 dag niet-roken is:

.....

Mijn beloning na 3 dagen niet-roken is:

.....

Mijn beloning na 1 week niet-roken is:

.....

Mijn beloning na 3 weken niet-roken is:

.....

U wilt stoppen. Wat of wie helpt u?

Stoppen met roken lukt beter met hulp. Vanaf 2011 vergoeden alle zorgverzekeraars effectieve stoppen-met-rokenprogramma's uit de basisverzekering. Informeer bij uw zorgverzekeraar wat precies wordt vergoed. Hieronder wordt kort aangegeven welke effectieve middelen er zijn.

ZELFHULP

Veel rokers kiezen ervoor zelf te stoppen met roken. Daarvoor hebben ze informatie nodig hoe dat kan. In deze brochure staat hoe u dat kunt doen. Zo kunt u voor uzelf een stopplan maken (zie pagina 24). Ook op www.stivoro.nl/stoppenmetroken kunt u daarover informatie vinden.

BEGELEIDING

Stoppen met roken is moeilijk omdat u gewend bent te roken in allerlei situaties. Roken is een gewoonte geworden. Stoppen-met-rokenbegeleiding helpt u met dingen die moeilijk zijn als u stopt met roken. Hierdoor hebt u meer kans het stoppen vol te houden. Ook als u af en toe de moed verliest. Een vorm van begeleiding is Telefonische Coaching. Een telefonische coach belt u zeven keer op om u te ondersteunen bij het stoppen met roken. Zo houdt u het stoppen beter vol.



Begeleiding bij het stoppen met roken werkt voor alle rokers. Rookt u meer dan tien sigaretten per dag? Dan is voor u belangrijk óók een nicotinevervanger of een medicijn te gebruiken. Dan is de kans dat u het volhoudt minstens twee keer zo groot.

NICOTINEVERVANGERS EN MEDICIJNEN

Er zijn hulpmiddelen die de ontwenningverschijnselen en de zin in roken verminderen: nicotinevervangers en medicijnen.

Nicotinevervangers zorgen ervoor dat uw lichaam nicotine binnenkrijgt. U hebt dan minder last van ontwenningverschijnselen. Daardoor voelt u zich beter en hebt u minder zin om te roken. U kunt met deze middelen de nicotine die in uw lichaam komt, langzaam verminderen. Gebruik nicotinevervangers alleen als u meer dan tien sigaretten per dag rookt.

Soms helpen nicotinevervangers niet meer of niet genoeg. Dan kunt u medicijnen gebruiken. Deze medicijnen zorgen ervoor dat u minder last hebt van ontwenningverschijnselen. Ze zorgen er ook voor dat u minder zin in roken hebt. Deze medicijnen kunt u alleen krijgen via de (huis)arts. Ze zijn niet voor iedereen geschikt en kunnen bijwerkingen hebben. Gebruik medicijnen alleen als u meer dan tien sigaretten per dag rookt.

Zorgverzekeraars vergoeden nicotinevervangers en medicijnen binnen stoppen-met-rokenprogramma's. Dat wil zeggen dat u deze middelen vergoed krijgt als u ook begeleid wordt bij het stoppen met roken. Informeer bij uw zorgverzekeraar wat precies wordt vergoed en hoe u daar aanspraak op kunt maken.

MIDDELEN DIE NIET WORDEN VERGOED UIT DE BASISVERZEKERING

Er zijn middelen om te stoppen met roken waarvan niet is aangehouden dat ze werken.

Voorbeelden daarvan zijn Allen Carr of softlasertherapie. Sommige zorgverzekeraars vergoeden de kosten van dit soort middelen in de aanvullende verzekering. Informeer bij uw zorgverzekeraar wat u vergoed krijgt.

Informatie over werkzame stopondersteuning die vanuit de basisverzekering wordt vergoed kunt u lezen op www.stivoro.nl/hulpbijstoppen. Daar vindt u ook informatie over niet bewezen werkzame ondersteuning. U kunt ook bellen: 0900.9390 (€ 0,10 per minuut)

U bent gestopt met roken. Hoe houdt u het vol?

STOPPEN DOET U NIET IN ÉÉN DAG

Stoppen met roken is het begin. Maar daarna volhouden, is iets anders. Na een tijd is niet-roken niet moeilijk meer. Dat is voor elke ex-roker zo. Want zin hebben in een sigaret is niet aangeboren, maar aangeleerd. En wat je hebt aangeleerd kun je ook weer afleren.

MOEILIJKE SITUATIES

U wilt het niet-roken volhouden. Waar kunt u op letten? Pas op in situaties waarin u vroeger rookte. Wij noemen 3 situaties die veel ex-rokers daarom moeilijk vinden.

1. U bent samen met andere mensen

U bent bijvoorbeeld gezellig aan het praten met iemand. Of u bent op een feestje. Of u zit samen op een terras.

2. U voelt zich niet fijn

U bent gestrest, verdrietig of boos. Vooral als u dan alleen thuis bent, is het moeilijk om niet te roken.

3. Gewoonte

U bent misschien gewend om te roken als u alcohol drinkt. Voor sommige rokers horen roken en alcohol bij elkaar. Andere rokers roken altijd als zij bellen. Wanneer rookte u altijd?



OMGAAN MET MOEILIJKE SITUATIES

We kunnen niet voor elke moeilijke situatie een oplossing geven. De ene persoon lost een situatie ook anders op dan de andere. Wel kunnen we vertellen hoe u oplossingen kunt bedenken.

WELKE OPLOSSING PAST BIJ U?

Opletten

Als u weet welke situaties voor u moeilijk zijn, kunt u daarop letten. U kunt dan van tevoren bedenken wat u kunt doen. Bent u bijvoorbeeld uitgenodigd bij mensen die roken, ga dan korter op bezoek. Of zorg dat u iets anders in uw handen hebt. U kunt uzelf ook belonen als u niet rookt.

Vermijden

U kunt ook zorgen dat u niet in moeilijke situaties komt. Dat kan niet altijd. Maar het kan vaker dan u denkt. Ga bijvoorbeeld niet bij mensen zitten of staan die roken.

Iets anders doen

Wat kunt u in een moeilijke situatie anders doen? Blijf niet thuis zitten als u zich rot voelt. Ga iets doen: ga wandelen of een boodschap doen. Kunt u niet weg uit huis, bel dan iemand op of doe een klusje in huis.

Iets anders denken

U hebt zin in roken. Het is belangrijk wat u dan denkt. Denkt u: 'Eén sigaret is niet erg', of 'Ik heb nu een sigaret verdiend'?



Dan is het moeilijk om niet-roken vol te houden.

U kunt ook denken: 'Ik heb het roken niet nodig om mij goed te voelen'. Of u kunt denken: 'Ik wil hier gezellig met de mensen praten en niet aan roken denken'. Het helpt ook om te denken: 'Ik rook nu al zoveel dagen (of weken) niet. Dat wil ik volhouden'. Probeer goede niet-roken gedachten te vinden die ú helpen.



Omgaan met moeilijke situaties

Wanneer vindt u het moeilijk om niet te roken? Schrijf hieronder op wat voor u de 3 moeilijkste situaties zijn. Wat kunt u ook doen in deze situaties? Bedenk oplossingen en schrijf ze op.

Ik vind het moeilijk om niet te roken in de volgende 3 situaties:

1

.....

2

.....

3

.....

Mijn oplossingen voor deze 3 moeilijke situaties:

1

.....

2

.....

3

.....

DENK NIET TE SNEL: HET GAAT NIET

U wilt het niet-roken volhouden. Hoe doet u dat? U kunt het beste nooit meer een sigaret nemen! Ook niet als u denkt: 'Zou ik een sigaret nog lekker vinden?' En niet als u denkt: 'Ik ben niet meer verslaafd'. Tijdens het stoppen merkt u welke dingen u helpen om niet te roken. Water drinken, bewegen, uzelf belonen, enzovoort. Stop niet te vlug met deze dingen die u helpen. Ga hier net zo lang mee door als nodig is. Dat werkt.

GA DOOR MET STOPPEN, ALS U TOCH EEN KEER HEBT GEROOKT

Het kan gebeuren. U hebt toch 1 of 2 sigaretten gerookt. Denk niet 'Alle moeite is nu voor niets geweest' of 'Zie je wel, ik kan het niet'. Maar schrijf op wat er is gebeurd. Leer van deze vergissing. Zo gebeurt het u niet nog een keer. Probeer door te gaan met stoppen. U hebt het niet-roken al een tijdje volgehouden. Het is erg jammer als u na één vergissing weer met roken begint.



Leren van een vergissing

Wat gebeurde er?

.....

.....

Wie waren erbij?

.....

.....

Wat dacht en voelde ik?

.....

.....

Wat deed ik toen?

.....

.....

Hoe had ik het anders kunnen aanpakken?

.....

.....

Succes!

HEBT U VRAGEN OVER STOPPEN MET ROKEN?

Bel dan de informatielijn stoppen met roken:

0900.9390 (€ 0,10/min)

of kijk op www.stivoro.nl/stoppenmetroken

COLOFON

Tekst

Marieke Wiebing, Andrée van Emst, Ingrid Stevens

© STIVORO, 2010

Alle rechten voorbehouden. Niets van dit werk mag worden verveelvoudigd of openbaar worden gemaakt zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van STIVORO.

STIVORO is een initiatief van het Astmafonds, de Nederlandse Hartstichting en KWF Kankerbestrijding. Financieel mede mogelijk gemaakt door ZonMw.

