



ROOKVRIJ

ook jij kunt stoppen

WERKBOEK

STOPPEN MET ROKEN

inhoud

Inleiding 4

HOOFDSTUK 1

Vorbereiden op het stoppen 5

HOOFDSTUK 2

Stopplan 10

HOOFDSTUK 3

De ontwenning 12

HOOFDSTUK 4

Volhouden 18

HOOFDSTUK 5

Rookvrije toekomst 20

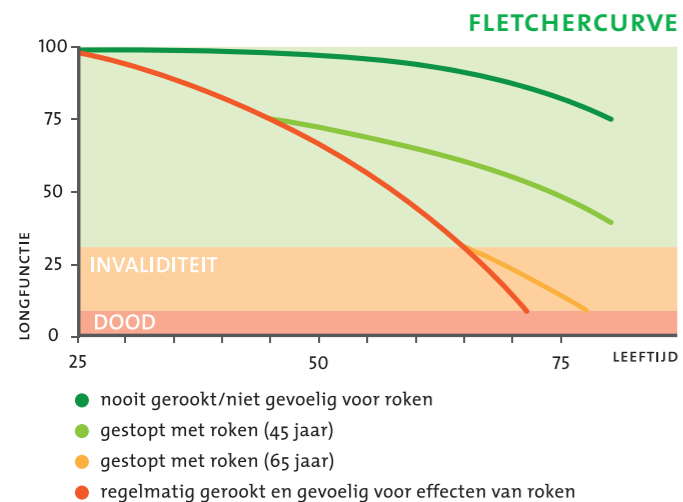
Afsluiting 22



Inleiding | Je wilt stoppen met roken

Voor je ligt een werkboek dat je kan ondersteunen om een weloverwogen en bewuste keuze te maken om te stoppen met roken.

Dit werkboek bestaat uit een aantal hoofdstukken: het voorbereiden op het stoppen met roken, het stopplan, de ontwenning, volhouden en een rookvrije toekomst. In ieder hoofdstuk lees je wat je kan verwachten in die periode, krijg je tips en kan je opdrachten maken om je hierin extra te ondersteunen. Samen met de huisarts of praktijkondersteuner bekijk je welke hoofdstukken en opdrachten zinvol zijn in jouw situatie. Stoppen met roken is op elk moment zinvol. Dat laat onderstaand plaatje zien.



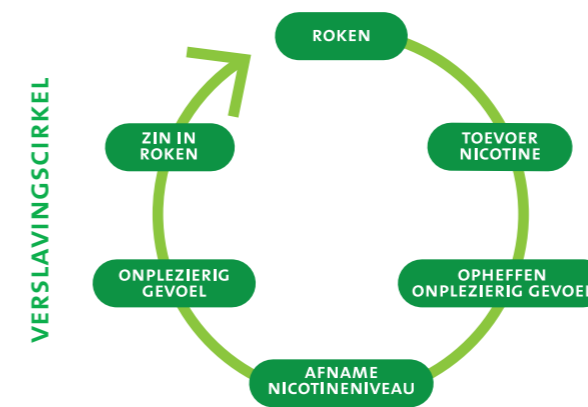
WAT ZIT ER IN EEN SIGARET?
Je wilt natuurlijk niet dat deze stoffen in je lichaam komen.

- **Benzeen**
Benzine
- **Formaldehyde**
Balsemen lijken
- **Butaan**
Aanstekerbrandstof
- **Polonium**
Radioactieve stof
- **Vinylchloride**
Gebruikt in plastic
- **Arseen**
Pesticiden
- **Cadmium**
Batterijen
- **Ammoniak**
WC-reiniger
- **CO**
Uitlaatgassen
- **Waterstofcyanide**
Chemische wapens
- **Chroom**
Gebruikt in metaalindustrie

1. | Voorbereiden op het stoppen

Rokers geven vaak aan niet te kunnen stoppen met roken vanwege stress die zij ervaren. 'Roken helpt tegen stress' is een gedachte(kronkel) van de roker. Maar de gedachte klopt niet.

Dit heeft alles te maken met de verslavingscirkel (zie hieronder). De roker neemt een trekje van een sigaret en binnen 7 seconden is de nicotine via de bloedbaan in de hersenen aangekomen. Er komen dan stoffen vrij die een prettig gevoel geven. Na zo'n 1,5 - 2 uur is dit effect van de nicotine uitgewerkt. De roker ervaart nu een onrustig, licht gestrest gevoel, dit zijn afkickverschijnselen. De roker voelt zich uit balans en om dat gevoel weg te krijgen steekt hij/zij een nieuwe sigaret op. Het proces herhaalt zich: na een paar trekjes van een sigaret voelt de roker zich weer rustiger.



OPDRACHT 1
Balans opmaken
Pas als je weet wat je fijn en wat je juist vervelend vindt aan roken, kan je een duidelijk besluit nemen om weloverwogen te kunnen stoppen. Geef hieronder aan wat de voor- en nadelen zijn van roken. Daarna volgt de vraag om de voordelen van stoppen met roken aan te geven.

VOORDELEN VAN ROKEN ZIJN VOOR MIJ

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____



NADELEN VAN ROKEN ZIJN VOOR MIJ

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

Hoe zou je leven eruit zien als je niet meer zou roken?

VOORDELEN VAN STOPPEN MET ROKEN VOOR MIJ ZIJN

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____



OPDRACHT 2

Ik breng mijn rookgedrag in kaart

Vul het dagboek in het onderstaande schema minimaal een dag lang goed in. Dit is van groot belang om inzicht in je rookgewoonten te krijgen. Als je je rookgewoontes kent, is het gemakkelijker om ze straks te veranderen. Na deze dagen heb je inzicht in je verslaving. Je rookt dus de komende week gewoon door.



Ik rook sigaretten per dag

Ik rook mijn eerste sigaret binnen uur/minuten na het opstaan

Ik rook mijn laatste sigaret van de dag om uur

DATUM _____

SIGARET	TIJD	SITUATIE (WAAR, WAT DOE JE?)	WIE ZIJN ER BIJ JE?
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____
5	_____	_____	_____
6	_____	_____	_____
7	_____	_____	_____
8	_____	_____	_____

SIGARET	TIJD	SITUATIE (WAAR, WAT DOE JE?)	WIE ZIJN ER BIJ JE?
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Stoppen met roken lukt beter met hulp. Er zijn verschillende ondersteunende hulpmiddelen.

Nicotine vervangende middelen

Als je stopt met roken, kun je daar last van hebben. Dit komt doordat je geen nicotine meer binnen krijgt. Dit is het ergst in de eerste twee tot drie weken. Een pleister, zuigtablet of kauwgom met nicotine kan dan helpen. Je krijgt zo nog wel nicotine binnen, maar veel minder en meer verspreid. Hierdoor krijgt je lichaam steeds minder nicotine, je lichaam went er langzaam aan, dit heet ontwennen. Omdat het ontwennen langzamer gaat, heb je minder last van ontwenningsverschijnselen. Gebruik nicotinevervangers als je meer dan tien sigaretten per dag rookt. Je hebt dan meer kans dat het stoppen met roken lukt. Ze werken pas goed als je ze op de juiste manier gebruikt en je voldoende gemotiveerd bent om het roken te staken. Dus je mag niet meer roken en alleen de vervangers gebruiken.

Medicijnen bij stoppen met roken

Ben je al eerder gestopt? En weet je dat je enorm naar roken blijft verlangen? Dan kan je overwegen medicijnen te gebruiken. De hieronder beschreven medicijnen werken op een andere manier dan de nicotine vervangende middelen. Zij grijpen, elk op hun eigen manier, in op de hersenen.

- Varenicline (Champix®)
- Bupropion (Zyban®)
- Nortriptyline (Nortrilen®)

Deze medicijnen helpen om minder last te hebben van ontwenningsverschijnselen. Ze zorgen er ook voor dat je minder zin krijgt in het roken. Deze medicijnen kan je gebruiken als je meer dan tien sigaretten per dag rookt en al vaker geprobeerd hebt te stoppen. Medicijnen zijn verkrijgbaar op recept. Ze zijn niet voor iedereen geschikt en kunnen bijwerkingen hebben. De huisartsenpraktijk kan je hierin adviseren.



Nortriptyline en Bupropion werken ook tegen depressiviteit. Slecht slapen en een droge mond zijn mogelijke bijwerkingen. Twee weken voordat je helemaal gaat stoppen met roken begin je de tabletten in te nemen. Gebruik de medicijnen daarna nog ongeveer 5 tot 10 weken.

Varenicline vermindert de gevoeligheid voor nicotine in de hersenen. Varenicline bootst de werking van nicotine ook enigszins na. Daardoor verlang je minder naar nicotine en heb je minder ontwenningsverschijnselen. Mogelijke bijwerkingen zijn misselijkheid, slapeloosheid en abnormale dromen. Twee weken voordat je gaat stoppen begin je de tabletten in te nemen en de dosis geleidelijk op te bouwen. Gebruik Varenicline tot 12 weken nadat je gestopt bent met roken.

2. | Stopplan



OPDRACHT 3

Het stopplan

Het stopplan werkt het beste als je het helemaal invult voordat je je stopdatum bepaalt. Neem er de tijd voor, de voorbereiding is het allerbelangrijkste. In het stopplan schrijf je waarom je wilt stoppen en welke problemen je kan verwachten en wat je daaraan kunt doen.

MIJN MOTIVATIE OM TE STOPPEN IS

1 _____

2 _____

3 _____

IK VERWACHT DE VOLGENDE PROBLEMEN

1 _____

2 _____

3 _____

GEBRUIK HULPMIDDELEN?

JA / NEE

Zo ja, _____

VAN DEZE MENSEN IN MIJN OMGEVING KAN IK HULP KRIJGEN

1 _____

2 _____

3 _____

DEZE MOMENTEN ZULLEN NAAR VERWACHTING MOEILIJK ZIJN

1 _____

2 _____

3 _____

MIJN OPLOSSINGEN VOOR DEZE MOEILIJKE SITUATIES

1 _____

2 _____

3 _____

DIT KAN ZORGEN VOOR AFLEIDING/ ONTSPANNING

1 _____

2 _____

3 _____

AAN- EN ONTMOEDIGING

Hoe meer mensen je vertelt over dat je gestopt bent met roken, hoe makkelijker het is om door te zetten. Als niemand weet dat je gestopt bent, lijd je ook geen gezichtsverlies op het moment dat je de verleiding niet langer kunt weerstaan. Maar wel ten aanzien van jezelf.

Stoppen met roken doe je niet alleen. Hulp, steun en stimulans van de mensen om je heen kan je goed gebruiken. Van wie zou je wel steun willen ontvangen en van wie juist niet? Wie zou je besluit aanmoedigen en wie zou dit ontmoedigen?

beloning na 1 dag rookvrij _____

beloning na 1 week rookvrij _____

beloning na 1 maand rookvrij _____

beloning na 1 jaar rookvrij _____

stopdatum _____

“ik stop met roken omdat ik mijn kind een gezonde start wil geven.”

3. | De ontwenning

Het is zover, je bent gestopt met roken.

Waarschijnlijk merk je dat je ontwenningssverschijnselen hebt.

Waar kun je last van hebben?

- Slapeloosheid
- Sterke drang tot roken
- Geïrriteerdheid en kwaadheid
- Rusteloosheid
- Moeite met concentreren
- Angst
- Sombere of depressieve stemming
- Maag-/darmstoornissen (vaak verstopping)
- Verhoogde eetlust

De ontwenningssverschijnselen zijn het sterkst 24-48 uur na het stoppen, om vervolgens in de daaropvolgende weken langzaam af te nemen. Sommige ontwenningssverschijnselen, zoals een sombere stemming en verhoogde eetlust, kunnen enkele maanden aanhouden. De een heeft hier meer last van dan de ander. Deze verschijnselen kunnen heel vervelend zijn. Stoppen met roken is dan ook echt een prestatie!

HET HERSTEL

Wat verandert er in je lichaam als je niet meer rookt?

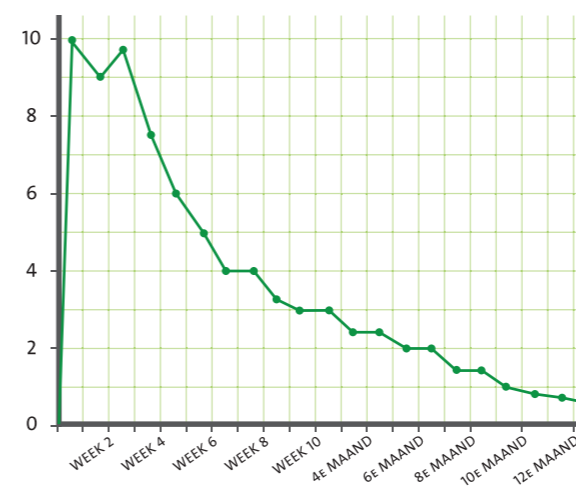
- Als je stopt met roken, krijgen je hart en bloedvaten het vrijwel meteen makkelijker.
- 20 minuten nadat je gestopt bent, wordt de hartslag normaal en de bloeddruk daalt
- Stoppen met roken voor de leeftijd van 50 jaar halveert het risico om te overlijden aan de gevolgen van roken.
- Na 12 uur is het koolmonoxidegehalte in het bloed weer normaal.
- Na 2 - 12 weken zijn de longfunctie en de bloedsomloop verbeterd.
- Na 1 jaar is het verhoogde risico op hart- en vaatziekten (o.a. een hartinfarct of angina pectoris) gehalveerd.
- Na 15 jaar is het risico op een beroerte gelijk aan dat van een niet roker.
- Na 15 jaar heb je dezelfde kans op een hartinfarct als iemand die nog nooit heeft gerookt.
- Als je ooit een hartinfarct krijgt, heb je een beter vooruitzicht op herstel.
- Heb je etalagebenen en stop je met roken, dan is de kans groter dat je weer grotere afstanden kunt lopen.
- Al na een paar weken voel je je fitter en heb je meer energie.

- Je krijgt een betere conditie en kunt makkelijker ademen.
- Je hoest minder.
- Je ruikt en proeft beter.
- Je huid krijgt meer kleur, waardoor je er gezonder uitziet.
- Je kleding, haren, handen en adem ruiken frisser.

TREK

Heb je veel last van het ontwennen? Bedenk dan: het lichaam maakt zich schoon. Toch kan je nog lange tijd zin hebben in een sigaret. Dit heet 'trek'. Mensen die vroeger rookten hebben nog regelmatig zin in een sigaret. Sommigen hebben zelfs na een jaar nog steeds trek, maar de trek neemt na een tijd vanzelf af, duurt minder lang en de hevigheid neemt af (zie figuur hieronder). Gemiddeld duurt trek 3 minuten.

HET VERLOOP VAN LICHAAMELIJK EN PSYCHISCHE ONTWENNING



ANDERE GEWOONTEN AANLEREN

Als je rookt heb je vast en zeker een rookpatroon ontwikkeld. Mensen zijn over het algemeen huiverig voor verandering. Om te kunnen stoppen met roken is het belangrijk om andere gewoonten aan te leren. Bijvoorbeeld, als je na elke maaltijd een sigaret rookt, is het verstandig om juist iets anders te doen, zoals je tanden poetsen, kauwgom te nemen of een stuk te wandelen.

Rookte je vaak terwijl je aan de telefoon zat? Zorg er dan voor dat je iets in je handen hebt, bijvoorbeeld een potlood. Houd je handen bezig. Alles wat helpt om je rookgewoonte te doorbreken is goed.

TIPS VOOR DE EERSTE STOPWEEK

Vorbereiding

- **Gooi asbakken en aanstekers weg.**
Ze herinneren je alleen maar aan roken. Je hebt ze toch niet meer nodig?
- **Deel je dag duidelijk in.**
Maak het jezelf gemakkelijk en leef van dagdeel naar dagdeel. En van dag naar dag. Elke dag is er weer één! En zeg tegen jezelf: "Vandaag rook ik niet!". En maak je geen zorgen over morgen.
- **Probeer, vooral in het begin, moeilijke situaties te vermijden.**
Maak het jezelf niet te moeilijk. Ga bijvoorbeeld niet naar buiten met rokende collega's.

Voeding en bewegen

• Zorg dat je op vaste tijden eet.

Zorg ook dat je gezond eet met veel verse groente en fruit. Neem altijd fruit mee als je weg gaat. Het is gezond en goed voor je. En het kan je helpen op moeilijke momenten.

• Begin de dag rustig met een goed ontbijt.

Als je niet meer rookt, heb je soms een 'leeg gevoel'. Water vult je maag en geeft een vol gevoel. Water zorgt ook dat je afvalstoffen snel uit je lichaam weg kunnen.

• Ga in de koffie- en lunchpauzes een eindje buiten lopen.

Hierdoor krijg je beweging. Je ademhaling wordt beter. Je kunt ook even aan iets anders denken.

• Aan het einde van de middag zijn de ontwenningsverschijnselen vaak erger.

Zorg dat je dan veel beweegt en aan andere dingen denkt.

Spanning

• Als je trek in een sigaret of shagje krijgt: wacht 5 minuten.

De trek verdwijnt dan weer. Zoek in de tussentijd afleiding. Eet bijvoorbeeld een appel, poets je tanden, of bel iemand.

• Het helpt om te zeggen dat je trek hebt in een sigaret.

Het lukt op om dat eruit te kunnen gooien. Met wie kan je hier goed over praten?



OEFENING

De golf van opkomende en afnemende zin in roken

Deze oefening helpt je te ontspannen op moeilijke momenten. Als je dan samen met anderen bent kijk je rustig even naar beneden. Je maakt even geen contact met de mensen om je heen.

Ga lekker rustig zitten. Zet je voeten op de grond. Laat je schouders rustig hangen. Leg je armen op je schoot. Op de leuning van je stoel mag ook. Sluit je ogen of kijk rustig naar beneden.

Alles is ontspannen, je ademt diep en rustig, langzaam in en uit....Herhaal dit een paar keer. Denk aan een zonnige dag aan zee.... Het is lekker warm en er staat een verkoelend briesje. Je ziet een golf aankomen en groter worden, de top bereikt, omkrult, omrolt en op het strand aanspoelt. Stel je voor dat dit de golf van zin in roken is. Hij groeit en groeit tot hij de top bereikt. Hij gaat om, waarna hij heel rustig verdwijnt. Zo lang als dat duurt, duurt ook jouw golf van zin hebben in een sigaret. Dit duurt gemiddeld 3 minuten.

Sigaret weigeren

Bedenk van te voren alvast wat je zou kunnen zeggen. Dan hoeft je er straks niet meer over na te denken. Waar zeg je eigenlijk nee tegen? Je vindt het aardig dat iemand jou een sigaret aanbiedt. Je zegt alleen nee tegen de sigaret.

- Kijk iemand aan.
- Spreek met een vriendelijke, duidelijke en kalme stem.
- Zeg meteen 'nee, dank je wel'.
- Leg misschien uit waarom je nee zegt. Zeg dat je niet (meer) rookt.
- Ga rustig verder met het gesprek. Of begin over iets anders.

Wat is belangrijk bij het weigeren van een sigaret? Je beslist zelf wat je doet. Je kunt altijd vertellen waarom je geen sigaret wilt. Jij beslist zelf wat je er over wilt zeggen en wat niet.

Druk van anderen

Het kan zijn dat je je nog onzeker voelt als je met rokers samen bent. Hoe komt dat? Misschien proberen ze je over te halen om toch een sigaret op te steken. Of ze bieden je een sigaret aan. Je vindt het moeilijk om nee te zeggen. Je voelt dan een bepaalde druk. Die druk hoeft niet altijd te komen door opmerkingen van anderen. Het kan ook zijn dat je die druk zomaar voelt.

Dit kan allemaal gebeuren. Het is goed om je voor te bereiden op deze situaties. Bedenk van te voren wat je kunt denken en doen. Rokers denken al snel dat

veel mensen om hen heen roken. Let ook eens op de mensen die niet roken. Maak eens een praatje met hen. Je zult merken dat je ook met niet-rokers een leuk gesprek kunt hebben.

Schrijf op welke reden(en) je had om te stoppen. Je kan dit erbij pakken als je een moeilijk moment hebt. Verwoord het positief: je hebt besloten niet meer roken, maar wat wil je wél? Je gezond voelen, een goed voorbeeld zijn voor je kinderen, geld overhouden?

Belonen

Beloon jezelf. Stoppen met roken is een topprestatie, juist omdat je lang last kan hebben van de verleiding om weer te gaan roken. Het geldt dat je al hebt uitgespaard, kun je mooi gebruiken om jezelf te belonen voor het volhouden.

“ik stop met roken omdat ik niet afhankelijk wil zijn van een sigaret.”

TIPS BIJ ONTWENNINGSVERSCIJNSELEN

Drang naar een sigaret

- zoek afleiding, ga bijvoorbeeld een wandeling maken of eet een stuk fruit
- ademhalingsoefeningen/ontspanningsoefeningen
- realiseer je dat de drang naar een sigaret voorbij zal gaan (denk aan “de golf”)
- moeilijke situaties tijdelijk vermijden

Geïrriteerdheid

- adem een paar keer diep in
- doe je ogen dicht en stel je een prettige ontspannende plek of situatie voor
- neem een bad / douche

Slapeloosheid

- maak een wandeling voordat je naar bed gaat
- lees iets ter ontspanning
- halveer cafeïne inname (bijvoorbeeld koffie of cola)
- neem een warm bad of douche
- eet een banaan of drink warme melk (vermijd cafeïne)

Toegenomen eetlust

- maak een persoonlijke ‘survival-kit’. Bijvoorbeeld: zoethout (let op bij hoge bloeddruk), suikervrije snoepjes, tandenstokers, kauwgom, rauwkost, fruit
- drink veel water

Concentratiestoornissen

- drink veel water
- ga een stukje wandelen
- doe het even rustig aan, doe niet teveel tegelijk
- neem voldoende pauzes

Moeheid

- beweeg voldoende
- slaap 's nachts voldoende
- doe een dutje tussendoor
- doe het enkele weken rustig aan, eis niet teveel van jezelf

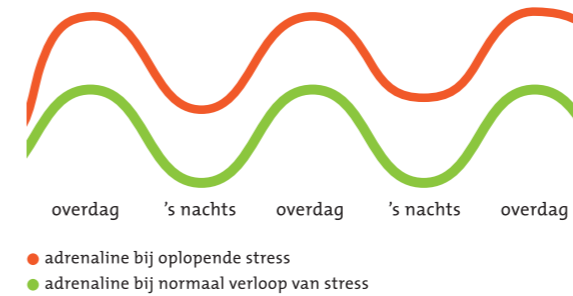
Obstipatie(verstopping), gasvorming, maagpijn

- eet vezelrijke producten in combinatie met voldoende vocht, denk aan fruit, rauwkost, volkorenproducten
- verander je eetgewoontes geleidelijk
- drink voldoende
- neem een glas lauwwater op de nuchtere maag
- beweeg voldoende



STRESS EN SPANNING

Veel mensen die net gestopt zijn met roken, nemen geen rust of pauzes. Want ze zijn bang dat ze dan weer zin krijgen in een sigaret. Dat is niet verstandig. Je wordt daar erg gespannen van. Daardoor ga je je gestrest voelen. Door stress komt er meer adrenaline in je lichaam. Door adrenaline krijg je meer energie. Als je geen rust neemt, krijg je steeds meer adrenaline. Hierdoor krijg je een opgejaagd gevoel. Dit kan uiteindelijk het risico op een terugval of vergissing verhogen (zie figuur hieronder).



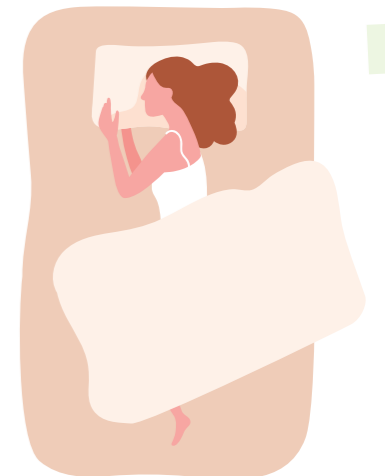
De lijn in de curve gaat omhoog en weer omlaag. Zo gaat het ook met gevoelens van stress tijdens een dag. Die veranderingen zijn steeds hetzelfde. Overdag krijg je steeds meer stress (lichamelijke en geestelijke activiteiten). Aan het einde van de dag heb je minder stress. Je wordt dan rustiger. Als je 's nachts goed slaapt, krijgt het lichaam rust en is de adrenaline de volgende dag afgenomen. Heb je te veel adrenaline in je lichaam? En kun je 's avonds niet goed slapen? Dan gaat de stresscurve 's nachts niet meer omlaag.

Bij te veel stress kun je de problemen krijgen, zoals moeite met concentreren, moeilijk in slaap vallen, hoofdpijn, hyperventilatie, duizeligheid, te veel of te weinig eten.

Als je gespannen bent, krijg je vaak zin om te roken. Maak het jezelf niet te moeilijk. Voorkom stress!

TIPS OM STRESS TE VOORKOMEN

- Neem 's avonds voor het slapen gaan een warm bad of douche.
- Zorg dat je goed slaapt. De eerste weken hebben veel ex-rokers meer slaap nodig.
- Neem elke dag kleine pauzes tussendoor. Toen je nog rookte deed je dit ook, zorg dat je ook echt rust neemt in de pauze.
- Doe eens een ademhalingsoefening. Adem diep in door je neus. Houd je adem drie seconden vast, en blaas dan langzaam uit door je mond. Doe dit een minuut lang. Dat zorgt ervoor dat je rustig wordt.



4. | Volhouden



OPDRACHT 4

Omgaan met moeilijke situaties

We kunnen niet voor elke moeilijke situatie een oplossing bedenken. De ene persoon lost een situatie ook anders op dan de ander. Als je weet welke situatie moeilijk zal zijn, dan kan je daarop letten. Je kan dan van tevoren bedenken wat je kunt doen.

Onderzoek je moeilijke situaties, dat helpt je om ze te herkennen. Schrijf in het schema op wat voor jouw moeilijke situaties zijn.

VOORBEELD

>> Verleidelijke situatie

Ik heb koffiepauze samen met mijn collega's.

>> Gedachte

Ik wil graag roken, dan kan ik me ontspannen.

>> Gevoel

Ik ben erg onrustig.

>> Wat kan je doen?

Ik ga even naar buiten en een rondje wandelen.

EIGEN SITUATIE 1

Verleidelijke situatie

Gedachte

Gevoel

Wat kan je doen?

EIGEN SITUATIE 2

Verleidelijke situatie

Gedachte

Gevoel

Wat kan je doen?

EIGEN SITUATIE 3

Verleidelijke situatie

Gedachte

Gevoel

Wat kan je doen?





“ik stop met roken omdat ik mijn geld aan andere dingen wil besteden.”

Ontkoppelen

Je rookt al enige tijd niet meer. Veel verleidelijke situaties koppel je niet meer aan roken. Het is je gelukt om dit te 'ontkoppelen'. Je denkt niet meer direct aan roken in deze situaties.

Toch zal je lichaam in sommige gevallen nog wel verwachten dat het nicotine krijgt, bijvoorbeeld als je boos of verdrietig bent. Rook je dan niet, dan zal het lichaam er langzaam aan wennen dat het geen nicotine krijgt. Hoe vaker je in zo'n situatie niet rookt, hoe gemakkelijker het wordt. Het helpt namelijk niet om één sigaret te roken, want je lichaam maakt zich dan meteen weer klaar voor de volgende sigaret.

Vergissing

Als je je laatste sigaret hebt gerookt, neemt de wens om te roken steeds verder af. Elke volgende dag is het eenvoudiger dan de vorige dag. Als je toch een sigaret rookt, kunnen er een paar moeilijke dagen volgen. Maar probeer het liever niet uit. Je hersenen lijken op zo'n moment op een spons: één sigaret en ze willen zich weer helemaal volzuigen.



Toch kan zo'n vergissing gebeuren. Maar dat betekent niet dat je weer een roker bent! Leer van deze vergissing. Begin direct weer met stoppen en denk aan wat je tot nu toe hebt bereikt, want dat is niet niets. Je hoeft niet helemaal opnieuw te beginnen, ga verder waar je gebleven was.

Actieplan na een uitglijder

Als je toch een sigaret hebt opgestoken

- Blijf kalm
- Drink een glas water
- Neem even afstand van de situatie
- Denk aan je redenen waarom je bent gestopt
- Denk eraan hoe ver je al bent
- Besluit dat je doorgaat
- Zeg tegen jezelf: 'Ik kan het!'

Een uitglijder...

- Eén sigaret is iets anders dan een complete terugval
- Van fouten kan je leren
- Een gewaarschuwd mens telt voor twee!

Onderzoek hoe je van je 'fout' kan leren. Wat zorgde er voor dat je weer ging roken? Hoe voorkom je in eenzelfde situatie dat dit weer gebeurt?

Omzetten van irreële gedachten

- Heb je het roken nodig om je beter te voelen?
- Wat levert het je op?
- Activeren van positieve gedachten over het rookvrij zijn

“ik stop met roken omdat ik mijn kleinkinderen wil zien opgroeien.”



Je bent gestopt met roken, je hebt de eerste belangrijke stap gezet! Houd vol en zet hem op! Wanneer hier behoefte aan is, kan je altijd terecht bij je huisartsenpraktijk voor een afspraak.

Hou vol en zet hem op!

DIGITALE ONDERSTEUNING

WEBSITES

www.ikstopnu.nl
www.thuisarts.nl
www.rokeninfo.nl
www.puurrookvrij.nl

APPS

stop smoking - easyquit free
stopstone
stoptober
quit now
rookvrij pro
quit smoking buddy
stopmaatje



Huisartsenorganisatie Oost-Gelderland
Laan van Westenenk 737a
7334 DL Apeldoorn
www.hoogzorg.nl

Ruimte praktijkstempel