

Een rookvrije toekomst

'Ik wou dat ik kon stoppen'

INLEIDING

Hoe vaak denk je niet, ik wil wel graag stoppen met roken, ik weet dat het beter voor mij is maar nu is het geen goed moment. Of ik heb het al zo vaak geprobeerd, dat lukt me toch niet. En wat doen die paar sigaretten mij nu voor kwaad, het helpt mij tegen de stress en ik vind het gewoon lekker. Maar stiekem weet je beter.

Hier lees je informatie over jouw rookvrije toekomst. Overwegingen en tips, die je kunnen helpen. Sterker nog, aan het eind van deze informatie, denk je:

'Ik kan stoppen!'

EEN GELUKKIGER LEVEN

Inmiddels weten veel mensen dat roken heel ongezond is. Maar wist je dat roken er ook voor kan zorgen dat je minder gelukkig bent?

ALS JE STOPT MET ROKEN:

- **voel je je minder depressief.**
Niet meer roken werkt net zo goed of nog beter bij depressieve klachten dan het gebruik van medicijnen.
- **heb je minder angst en stress en word je psychisch gezonder.**
Je wordt op den duur rustiger, kunt helderder denken, je gaat je er beter door voelen en je kunt meer aan.
- **krijg je vaak een positievere stemming en meer energie.**
Je voelt je beter en je gaat meer ondernemen.
- **val je minder snel terug in gebruik van andere middelen.**
Als je bijvoorbeeld wilt stoppen met alcohol drinken en ook stopt met roken, hou je het stoppen met drinken beter vol. En andersom ook.

Margreet, 61 jaar en 2 jaar rookvrij

'Ik ben 2 jaar geleden succesvol gestopt met roken. Het is een flinke uitdaging geweest, maar ik heb het gedaan. Ik rookte vanaf mijn 15e. Op sommige dagen rookte ik wel twee pakjes per dag. Ik heb talloze keren geprobeerd om te stoppen, maar ben altijd weer gaan roken. Toen ben ik met deskundige hulp gestopt. Ik vond het zwaar, heel zwaar, maar mijn leven is goed nu en mijn gezondheid nog beter'.



WANNEER IS VOOR MIJ EEN GOED MOMENT?


Elk moment is een goed moment! Er is altijd wel iets leuks of juist iets lastigs in je leven waarom het je nu niet uitkomt om te stoppen met roken. Het echte 'goede' moment komt nooit, tenzij jij er voor kiest om te stoppen. Dus elk moment is een goed moment. Kies jouw dag. Doe alles weg: je sigaretten, asbakjes, aanstekers. Vertel iedereen dat je niet meer wilt roken. Zij kunnen je steunen als je het moeilijk hebt.

Je bent niet alleen: de meeste rokers willen stoppen!


- 81% van de rokers wil dolgraag stoppen.
- 65% van de rokers heeft weleens een serieuze stoppoging gedaan.

HOE KAN IK BEGINNEN?

- 1 Zoek hulp; er zijn goede programma's, zowel via de huisarts als in de (verslavings)zorg. De huisarts of jouw behandelaar kunnen je ook helpen met eventuele ondersteunende medicatie en/of nicotinepleisters. Geef hierbij wel aan of je nog andere medicatie gebruikt. Stoppen en (weer) beginnen met roken kan namelijk de werking hiervan veranderen.
- 2 Maak gebruik van een 'stoppen met roken'-app, een website of lees een boek (Zo stop je met roken, de gouden formule van Robert West) hierover. Websites die je kunnen helpen zijn: Ikstopnu.nl, Stoptober.nl, Rokeninfo.nl. Gratis apps:



Stopmaatje



Quitbuddy
- 3 Een trekmoment duurt gemiddeld drie minuten en ebt dan weer weg. Het komt en gaat, net als golven. En er zullen steeds langere pauzes zitten tussen die trekmomenten. Bedenk dat je lichamelijke ontweningsklachten al na 1 week voorbij zijn. Meestal heb je na 2 tot 4 weken geen klachten meer.
- 4 Zoek zoveel mogelijk mensen op die niet roken. Vertel rokers en niet-rokers in je omgeving hoe ze jou kunnen helpen. Zoek afleiding, ga sporten, maak het jezelf niet te moeilijk en beloon jezelf voor elk succes. Maak een lijstje van wat er voor jou zou verbeteren als je niet meer zou roken. Je kunt het.
- 5 Tenslotte, blijf doorgaan met stoppen, ook als het even mis is gegaan. Rokers hebben gemiddeld zeven stoppogingen nodig om definitief gestopt te blijven. *Hou vol, stoppen loont!*

Michael, 25 jaar en 8 maanden rookvrij

'Mijn relatie met roken stond altijd op nummer één. Sigaretten waren belangrijker dan mijn moeder, mijn vriendin en mijn collega's. Ik luisterde maar half en was er maar voor de helft bij als we samen waren. Mijn andere helft was een rookpauze aan het inplannen of was afgeleid omdat ik aan het roken was. Nu leef ik volledig in het moment'.



POSITIEVE EFFECTEN VOOR JOUW NAASTEN

Meeroken is het inademen van tabaksrook uit de omgeving. Net als roken, is meeroken zeer schadelijk voor de gezondheid. Dus je naasten bij jou in huis of in je directe omgeving ondervinden behoorlijk wat last van jouw roken. Voor meerokende kinderen is het gevaar helemaal groot. Zij hebben meer kans op luchtwegziekten (zoals astma), verminderde longfunctie en oorontsteking. Als jij niet meer rookt zullen ook zij gezonder worden en blijven. Bovendien is de kans dan kleiner dat de kinderen in de toekomst ook gaan roken. Jij geeft immers het goede voorbeeld door niet te roken. Ook de giftige stoffen uit de tabaksrook die op je huid, kleding, in je haren, op de meubels en grond zitten zullen langzaam verdwijnen. Kleine kinderen en huisdieren stoppen veel dingen in hun mond en krijgen hierdoor deze schadelijke stoffen binnen.

BELONING EN BESPARING

Door niet meer te roken, beloon je jezelf met een gezond(er) lijf, heb je meer energie en een positiever gevoel. Dat op zich is een prachtige beloning, maar wat ook heel fijn is is dat je behoorlijk wat geld bespaart. Een gemiddelde dagelijkse roker steekt per dag zo'n 10 sigaretten op. Dat kost: € 3,- per dag, € 21,- per week, € 90,- per maand, € 1080,- per jaar. Als je stopt met roken, heb je bijna **€ 1100,-** meer op je bankrekening. Daar kun je leuke dingen mee doen.

WAT GAAT ER BETER IN JE LIJF?

 <p>NA 20 MINUTEN Je bloeddruk en hartslag dalen.</p>	 <p>NA 2 DAGEN Alle nicotine is uit je lichaam verdwenen en je reuk en smaak zijn sterk verbeterd.</p>
 <p>NA 5 DAGEN Je hebt een betere ademhaling en meer energie.</p>	 <p>NA 2 WEKEN Je voelt je fitter.</p>
 <p>NA 6 WEKEN Je hebt mooiere tanden en een mooiere huid.</p>	 <p>NA 8 WEKEN Je hebt voller en glanzender haar.</p>
 <p>NA 12 WEKEN Je hebt een betere doorstroming van je bloed en meer adem.</p>	 <p>NA 3 – 9 MAANDEN Je hoest veel minder en je stem klinkt beter (minder hees).</p>

KORTOM

Geef jezelf de kans om een rookvrije toekomst tegemoet te gaan. Het levert je zoveel op: meer tijd, meer energie en zelfvertrouwen, je ruikt lekkerder en bent minder vaak ziek. Je ziet er beter uit en kan langer genieten van je (klein) kinderen. Jij bent tenslotte de baas en niet de sigaret. Wat is het mooi als je tegen je omgeving maar vooral tegen jezelf kunt zeggen:

‘Ik kan het!’

Colofon

Deze cliëntinformatie is ontwikkeld door het netwerk ‘Verslavingszorg Rookvrij!’ van Verslavingskunde Nederland. Januari 2019.