

# Dagboek/ adviezen Stoppen met roken

Naam :.....

Stopdatum :.....

Graag dit boekje bij ieder bezoek  
meebrengen



## **Wat men zichzelf heeft aangeleerd, kan men ook weer afleren**

Stoppen met roken is niet gemakkelijk. U heeft er geduld, zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen voor nodig. Ook heeft u steun nodig van uw familie en van uw omgeving. Maar ook al beschikt u over de vereiste eigenschappen en krijgt u de nodige steun, stoppen met roken lukt alleen als u gemotiveerd bent. Het is van het grootste belang dat u voortdurend uw beweegredenen 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. U heeft er veel wilskracht voor nodig. Deze wilskracht kunt u versterken als u weet hoe u kunt stoppen en waarom u wilt stoppen.

### **Uw redenen om te stoppen**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

### **Hoe voelt u zich als u stopt met roken?**

Als u stopt met roken voelt u zich de eerste weken onrustig, snel geïrriteerd en trillerig. Ook is het mogelijk dat u wat meer gaat hoesten. Dit is een teken dat uw 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 u maakt met de longverpleegkundige kunt u noteren op de volgende bladzijden.**

---

DATUM	AFSPRAKEN/ ADVIEZEN

---

---

DATUM	AFSPRAKEN/ ADVIEZEN

---

---

DATUM	AFSPRAKEN/ ADVIEZEN

---

---

<b>DATUM</b>	<b>AFSPRAKEN/ ADVIEZEN</b>

---

---

## 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 natuurlijk 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 de rook
  - Geen gele tanden of vingers meer
  - Geen slecht voorbeeld meer voor opgroeiende kinderen

<b>Uw voordelen om <i>wel</i> te stoppen</b>

### **Zoek steun op stopdag en de periode daarna**

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

- 
- Bel op de moeilijke momenten iemand die weet van uw stoppoging en vertel hem/haar dan dat u het nu moeilijk heeft.

### **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)

### **De verleiding weerstaan**

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

### **Motivatie**

- Bedenk steeds dat slechts één sigaret u terug kan brengen

- 
- naar uw oude rookgedrag!
- Denk aan uw argumenten om te stoppen en de vele voordelen die het u oplevert.
  - Beloon uzelf voor uw 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 u 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 u bezig blijft met uw handen.
- Denk aan uw motivatie om te stoppen!
- Denk aan iets van het roken waar u een hekel aan heeft.
- 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, u verbrandt dus meer energie. Stopt u met roken dan heeft dit gevolgen voor de snelheid

---

van uw stofwisseling. U verbrandt dan minder energie. Het gevolg is dat u zwaarder wordt. Ook al blijft u precies hetzelfde en evenveel eten, dan nog is gewichtstoename van 1,5 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 neemt u minder in gewicht toe. Daarnaast is bewegen ook ontspannend en geeft het afleiding. U 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. Heeft u 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.

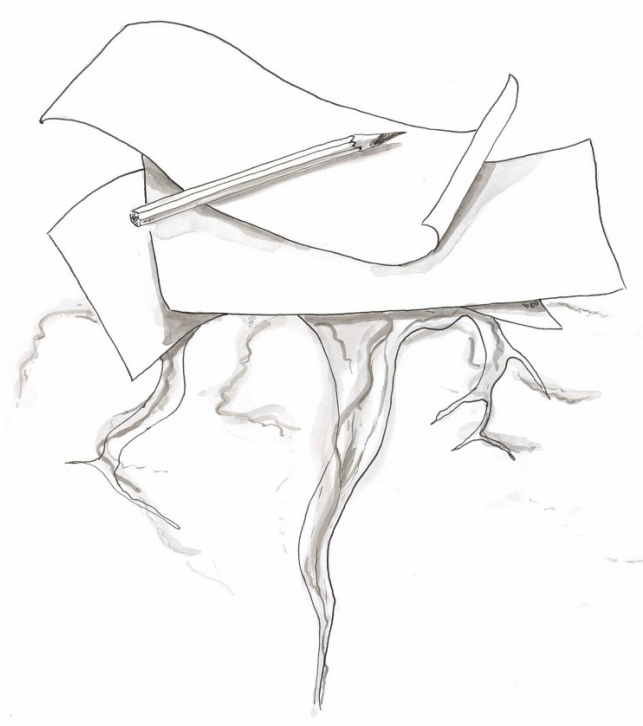
### **Rook-stopdagboek**

Het rook-stopdagboekje (zie volgende pagina's) biedt u hulp om met de moeilijke momenten om te gaan.

Vul uw gegevens in direct na elke moeilijke situatie. U 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 u steeds kunt teruglezen hoe u de moeilijke momenten heeft

---

aangepakt om ze te overwinnen. Daar kunt u een volgende keer profijt van hebben.





Moeilijke momenten		Situatie
DATUM	Tijdstip	



<b>Hoelang geduurd</b>	<b>Gekozen alternatief</b>	<b>Resultaat Ja / nee</b>

Moeilijke momenten		Situatie
DATUM	Tijdstip	

Moeilijke momenten		Situatie
DATUM	Tijdstip	



## **Einde rookdiscussie**

### **Heeft u nog vragen?**

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie maar als aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk alles nog eens rustig na te lezen. Heeft u nog vragen, neemt u dan contact op met de

**polikliniek longziekten, telefoon 040 - 286 4871.**

Met medische vragen kunt u terecht bij uw behandelend specialist.

[www.st-anna.nl](http://www.st-anna.nl)

**PUL002  
05-09**