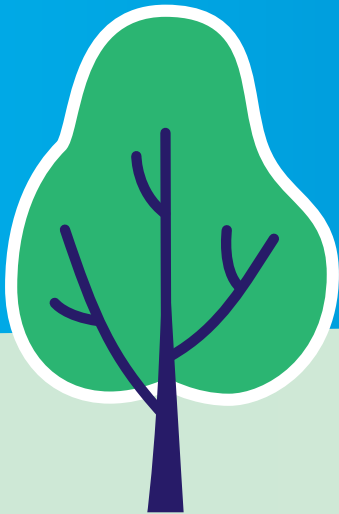


Gun jezelf het
mooiste cadeau:

**een
Rookvrij
leven!**



Individuele coaching



Inhoud

Welkom	4
--------	---

6 gesprekken in jouw begeleiding naar een rookvrij leven

Gesprek 1	9
Gesprek 2	18
Gesprek 3	25
Gesprek 4	31
Gesprek 5	36
Gesprek 6	39



Welkom

Gefeliciteerd! Jij wil graag stoppen met roken. Je start een individueel traject van 'Rookvrij! Ook jij?'. Deze begeleiding is gebaseerd op een succesvolle methode, met ondersteuning van een professionele coach en het gebruik van een hulpmiddel.

De begeleiding bestaat uit zes gesprekken. Het eerste gesprek duurt 30 minuten en de daaropvolgende gesprekken duren allemaal 20 minuten. Alle zes gesprekken hebben een belangrijke waarde tijdens jouw stopproces en vinden plaats op momenten die jou goed uitkomen. Tijdens het laatste gesprek vieren we één maand rookvrij.

Tijdens de gesprekken wordt regelmatig gebruik gemaakt van dit boekje. Het is een leidraad voor de gesprekken dus belangrijk om mee te nemen of bij de hand te hebben. Ook kun jij in dit deelnemersboekje per gesprek de belangrijkste informatie nog eens teruglezen. Je kunt er zelf ook aantekeningen in maken.

Succesvol rookvrij worden

De meest succesvolle manier om te stoppen is gedragsmatige ondersteuning van een professionele coach. Dit kan telefonisch, digitaal of op locatie. Als je hierbij een hulpmiddel gebruikt, vergroot je de kans op succesvol stoppen met twee tot vier keer.

Planning

In onderstaand overzicht kun je jouw data van de gesprekken noteren. Als je verhinderd bent, laat dit dan uiterlijk 24 uur vóór het geplande gesprek aan de coach weten. Je kunt dan samen met de coach een nieuwe afspraak maken. Tussen de gesprekken door is het mogelijk de coach te e-mailen of te bellen bij vragen of op moeilijke momenten.

Coaching	Datum	Tijdstip
Gesprek 1		
Gesprek 2		
Gesprek 3		
Gesprek 4		
Gesprek 5		
Gesprek 6		

Gegevens van jouw coach

Naam:

Telefoonnummer:

Onderlinge afspraken

Tijdens de begeleiding maken we de volgende afspraken:

- Op de afgesproken tijd aanwezig en bereikbaar zijn.
- Je kunt maximaal 24 uur vantevoren de afspraak annuleren. Wanneer een gesprek niet afgezegd wordt of tijdig geannuleerd vervalt het gesprek. Dit gesprek wordt niet meer ingehaald.
- Alles wat tijdens de gesprekken besproken, wordt is vertrouwelijk.
- Voer het gesprek in een rustige omgeving.

Interessante websites

Voor meer informatie verwijzen we je naar de volgende websites:

- www.rookvrijookjij.nl
- www.startenmetstoppen.nl
- www.ikstopnu.nl
- www.trimbos.nl

Ondersteunende apps

Vind je het fijn om extra ondersteuning te hebben via een app? Hieronder een aantal voorbeelden van apps die we aan kunnen bevelen:

- Stopcoach
- Quit now
- Stopstone
- Medicijnwijs

Luisterlijn

Heb jij behoefte aan meer contact, bel dan de luisterlijn. Dit kan ook midden in de nacht: **088-0767000**. Bel als je denkt dat het helpt om rookvrij te blijven. Voor meer informatie www.deluisterlijn.nl



Welke onderwerpen komen tijdens de gesprekken aan de orde?

Gesprek 1

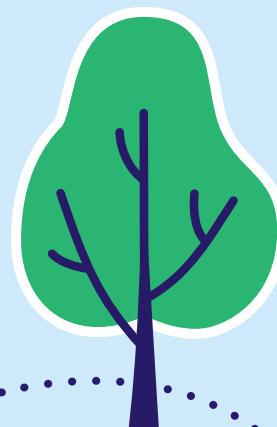
- Uitleg van de begeleiding
- Je persoonlijke rookgeschiedenis en motivatie om te stoppen met roken
- Roken is een verslaving
- Wat zit er in een sigaret?
- Je rookvrije route
- Uitleg over het gebruik van hulpmiddelen
- Uitleg over aanvragen van hulpmiddelen

Gesprek 2

- Evt. koolmonoxide (CO) meting en uitleg
- Voordelen van stoppen met roken
- Uitleg over het gebruik van hulpmiddelen
- Mijn stoppen-met-roken-plan
- Voorbereiden op je stopdag

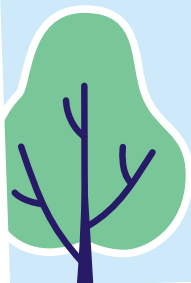
Gesprek 3

- Voorbereiden op je eerste dag rookvrij
- Tips voor de eerste week rookvrij
- Voorbereiden op de eerste week rookvrij
- Positief denken
- Ontwenningssverschijnselen: waar dienen ze voor en hoe ga je ermee om?
- Het belang van belonen en ontspannen



Gesprek 4

- Het nicotinemonster en het belang daarvan
- Gebruik van hulpmiddelen
- Eén week rookvrij
- Trek in een sigaret
- Stoppen met roken en je gewicht
- Uitglijder

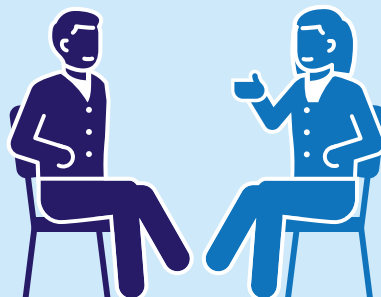


Gesprek 5

- Motivatie
- Helpende gedachten
- Reeks van kleine beslissingen
- Omgaan met risicovolle situaties

Gesprek 6

- Vier weken rookvrij
- Je nieuwe identiteit, een rookvrije 'ik'
- Tips voor de aankomende weken



Gesprek 1

In het eerste gesprek bespreken we de volgende onderwerpen.
De belangrijkste informatie kun je hier teruglezen.

Motivatie

Motivatie is de wens om iets dat je wil ook daadwerkelijk te doen. Je gaat uit van je eigen kracht en zet jezelf in beweging. Jouw motivatie is één van de belangrijkste zaken tijdens jouw stopproces. Schrijf daarom op wat een rookvrij leven jou oplevert.

Mijn motivatie om rookvrij te worden is:

.....
.....

Vertrouwen

Vertrouwen in jezelf is weten dat je doelen kunt bereiken en dat je je niet laat weerhouden door eventuele eerdere angsten, oude overtuigingen, ideeën of oordelen van buitenaf.

Je hebt in de vragenlijst een cijfer gegeven voor je motivatie en vertrouwen. Dit is het startpunt van jouw rookvrije route. Schrijf hieronder jouw cijfers op.

Mijn cijfer voor motivatie:

Mijn cijfer voor vertrouwen:

Roken is een verslaving

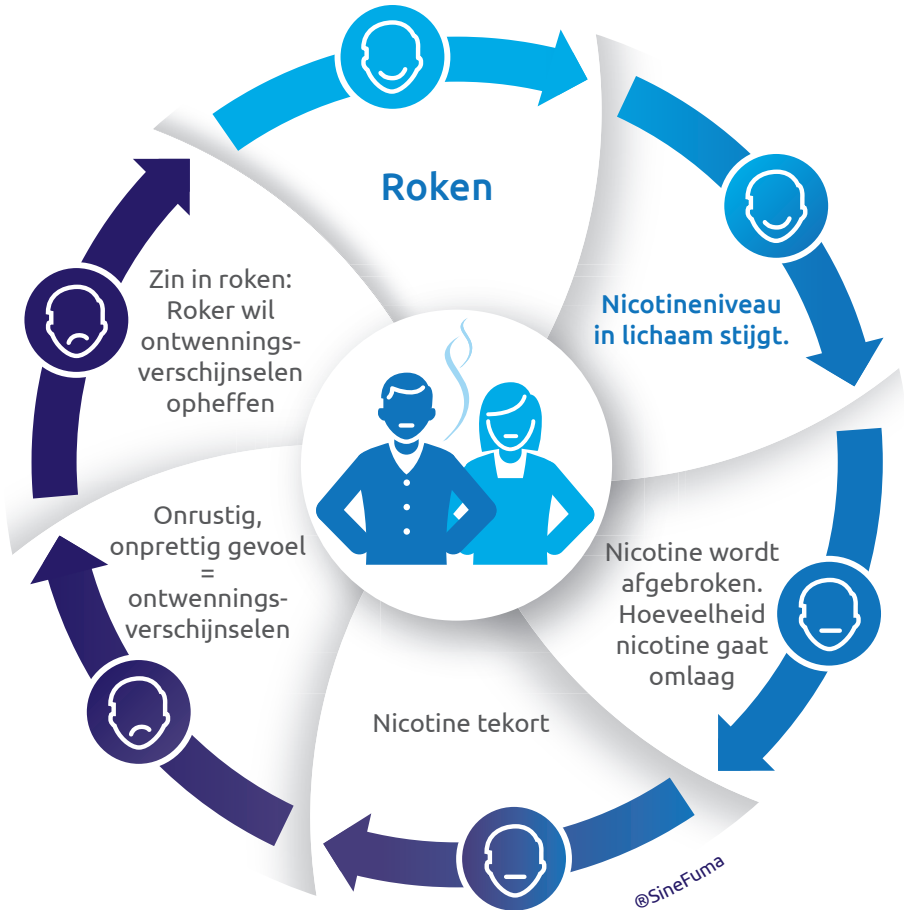
In de sigaret zit de zeer verslavende stof nicotine. Wist je dat nicotine in 7 seconden na een trekje de hersenen bereikt? Hoe sneller de verslavende stof bij de hersenen is, hoe verslavender die stof is. Roken is één van de moeilijkste verslavingen om vanaf te komen.

Na het roken van een sigaret stijgt het nicotineniveau in het lichaam. In de menselijke hersenen zit een 'beloningssysteem'. Dit systeem wordt geprikkeld door nicotine waardoor de stof dopamine wordt afgegeven aan het lichaam. Dopamine wordt ook wel het gelukshormoon genoemd. Dit komt vrij als je leuke dingen doet; bijvoorbeeld eten, sporten, feest, seks én dus óók bij roken!

Daardoor voelen veel mensen zich na het roken van een sigaret goed en daardoor is roken zo verleidelijk. Vervolgens wordt de nicotine in het lichaam afgebroken en gaat de hoeveelheid nicotine in het lichaam omlaag. Hierdoor ontstaat er een nicotinetekort. Dit leidt tot onrustige en onprettige gevoelens. Dat noemen we ontwenningssverschijnselen.

De roker wil deze ontwenningssverschijnselen opheffen. Daardoor gaan rokers steeds opnieuw roken. De roker rookt dus de ontwenningssverschijnselen weg. Rokers houden hierdoor hun verslaving in stand, kun je zeggen.

Vervolgens stijgt het nicotine niveau in het lichaam en begint de cirkel opnieuw. In onderstaand plaatje zie je deze verslavingscirkel.



Wat zit er in een sigaret?

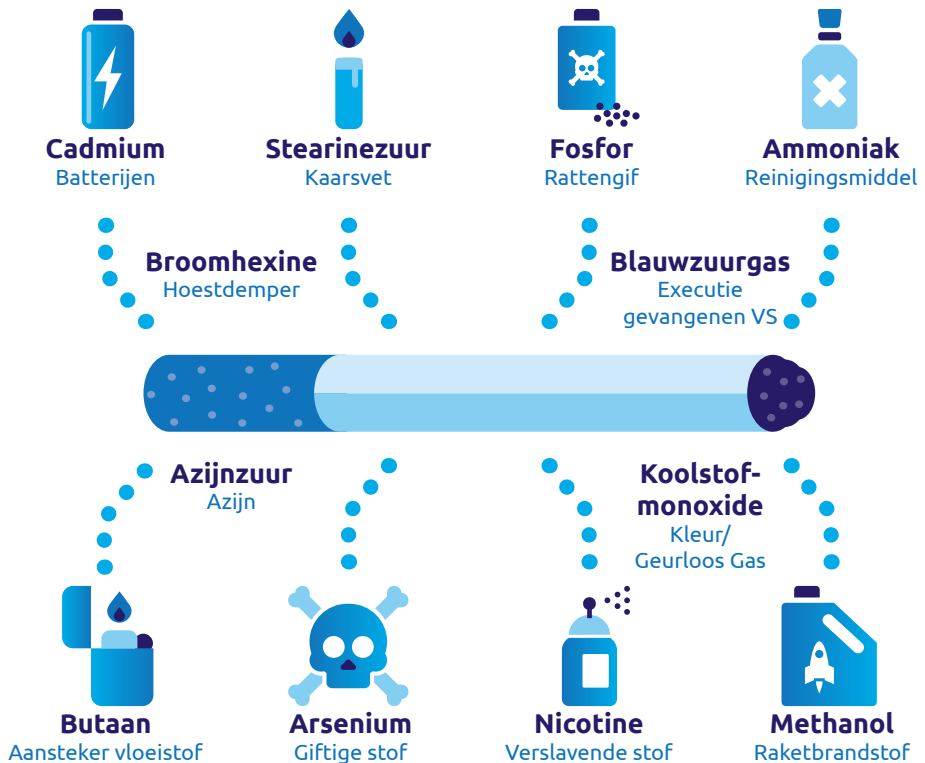
Een sigaret bevat naast tabak allerlei stoffen die fabrikanten toevoegen, zoals smaak- en geurstoffen. Er zitten ook stoffen in die de tabak vochtig houden en die als bindmiddel of opvulling van de sigaret dienen.

De tabak en veel van de toevoegingen in sigaren en sigaretten zijn schadelijk voor de gezondheid als ze verbranden. Ze verhogen bijvoorbeeld het risico op verschillende vormen van kanker. Ook irriteren of beschadigen ze de luchtwegen en ogen. Door de verbranding krijg je ook teveel koolmonoxide binnen, dit zorgt ervoor dat je minder zuurstof op kunt nemen.

Veel van de toegevoegde stoffen in sigaren en sigaretten, zoals suikers, maken het roken aantrekkelijker. Dat komt doordat een sigaar of een sigaret er lekkerder door smaakt en ruikt. Ook kunnen ze de rook witter kleuren.

Sommige van die toegevoegde stoffen zorgen ervoor dat rokers sterker verslaafd raken aan roken. Ze zorgen er bijvoorbeeld voor dat het lichaam nicotine beter kan opnemen, waardoor ze het prettige gevoel van de nicotine versterken.

Naast nicotine bevat tabaksrook ruim 6000 andere stoffen. Veel van deze stoffen zijn schadelijk voor de gezondheid. Zeker 70 ervan zijn kankerverwekkend. Hieronder staan een aantal van die kankerverwekkende stoffen afgebeeld.



De rookvrije route

Je hebt de eerste stap gezet op weg naar een rookvrij leven! Dat is een goed voornemen! Het doel van de gesprekken is het bereiken van de finish van de rookvrije route. Op die finish ben je één maand rookvrij. Een fantastische stap op weg naar een rookvrij leven!

Op de afbeelding zie je links het voor jou bekende pad: een herkenbaar pad van sigaret naar sigaret. Rechts zie je een nieuwe route: de route naar een rookvrije toekomst. Deze nieuwe weg is een mooie uitdaging, ook al is alles nog niet bekend. Tijdens jouw route zal de coach jou helpen om op de rookvrije route te blijven. De

begeleidingsgesprekken dragen bij aan jouw succes om de verleiding van de sigaret (de verslaving) te overwinnen, keer op keer. Daardoor blijf je op het nieuwe rookvrije pad. Je automatische gedrag (aan de linkerkant van de afbeelding) verandert naar nieuw gedrag. Tijdens de gesprekken krijg je handvatten voor jouw unieke stopproces. Tijdens het laatste gesprek ben je vier weken rookvrij! Daarna kun je elke uitdaging aan! Jij kunt met vertrouwen verder op weg naar jouw rookvrije toekomst.



Rookvrije route



Het gebruik van hulpmiddelen

Er zijn verschillende, bewezen effectieve hulpmiddelen beschikbaar om te stoppen met roken. Bij het gebruik van een hulpmiddel verdubbelt de kans dat je rookvrij wordt. De meest succesvolle manier om te stoppen is gedragsmatige ondersteuning in combinatie met een hulpmiddel. De hulpmiddelen kunnen verdeeld worden in twee groepen: nicotinevervangers en medicijnen.

Nicotinevervangers worden door de coach uitgeschreven en medicijnen zijn op doktersrecept. Alleen de hulpmiddelen die aantoonbaar effectief zijn worden besproken en geadviseerd. Met de coach bespreek je welk hulpmiddel voor jou het best passend is.

Nicotinevervangers

Nicotinevervangers zijn onder andere de nicotinepleister, de nicotinekauwgum en nicotinezuigtablet.

Nicotinevervangers helpen om de lichamelijke ontweningsverschijnselen tegen te gaan door de hele dag een gelijkmatige hoeveelheid nicotine af te geven. Deze middelen zijn veel



minder schadelijk dan een sigaret omdat je de teer, koolmonoxide en andere giftige stoffen niet meer inhaleert.

Nicotinevervangers zijn er in verschillende sterktes. De coach zal samen met jou bekijken welke sterkte het beste past bij jouw rookgedrag. Doordat de sterkte wordt afgebouwd, wordt jouw nicotinebehoefte gecontroleerd afgebouwd. Het gebruik van nicotinevervangers kun je als een kuur beschouwen en kan voor een langdurig resultaat het beste 8 tot 12 weken gebruikt worden.

Is de beste keuze voor jou een nicotinevervanger dan regelt de coach de aanvraag van deze middelen voor jou. Met het LAN-formulier worden de middelen aangevraagd bij de landelijke apotheek (in verband met de vergoeding) en ze worden per post thuisbezorgd.

Medicijnen

Medicijnen worden altijd voorgeschreven door de (huis) arts. Jouw (huis)arts kijkt bij het voorschrijven of deze medicijnen geschikt voor je zijn. Er zijn drie



soorten medicijnen: Decigatan, Zyban en Nortrilen. Deze medicijnen voorkomen de trek (hunkering/zucht) naar de sigaret. Door het gebruik van medicijnen is het makkelijker om rookvrij te blijven. Je hebt minder last van de ontwenningverschijnselen. Je gebruikt medicijnen meestal 9 tot 12 weken.

Maak na het eerste gesprek zo snel mogelijk een afspraak met je huisarts om te overleggen welke medicatie de beste keuze is voor jou (Decigatan, Zyban of Nortilen). Daarvoor neem je het recept en de brief die je van de coach hebt

gekregen mee. De huisarts schrijft de medicijnen voor je uit op het door je coach verstrekte recept. De huisarts is degene die medicatie voorschrijft, hij of zij is hier verantwoordelijk voor.

Wil je meer weten over hulpmiddelen bij het stoppen met roken, neem dan een kijkje op onze website. Ga naar: www.rookvrijookjij.nl, kies voor 'ik ga stoppen' en vervolgens voor 'hulpmiddelen'. Ook op de websites van www.thuisarts.nl en www.rijveiligmetmedicijnen.nl vind je nuttige informatie over hulpmiddelen bij het stoppen met roken.

Gesprek 2

In het tweede gesprek zijn de volgende onderwerpen besproken. Hieronder kun je de belangrijkste informatie teruglezen.



Koolmonoxidemeting (CO meting)

Alleen als jouw coaching op locatie plaatsvindt heb jij een 'blaastest' gedaan. Het meten van koolmonoxide in de uitademing laat de mate van verslaving zien.

Koolmonoxide (CO) is een giftig gas dat je niet kunt ruiken of zien. Wanneer iemand rook inademt van een sigaret, wordt CO via de longen in het bloed opgenomen. CO is gevaarlijk omdat je lichaam daardoor minder zuurstof op kan nemen.

Wat betekent de uitslag van de test? Het laat de hoeveelheid koolmonoxide zien in de adem van een roker en dit zegt iets over de mate van verslaving.



CO-waarde kleur	Beschrijving	Volwassenen	Adolescenten/ zwanger
Groen	Niet-roker	0 - 6	0 - 4
Geel	Gevarenzone	7 - 10	5 - 6
Rood	Roker	Meer dan 11	Meer dan 7

Hoe minder je rookt, hoe lager het koolmonoxide zal zijn. Toch is er niet altijd een daling te zien. Dat komt doordat een roker die minder sigaretten rookt dan hij gewend is, toch (meestal) zal proberen dezelfde hoeveelheid nicotine binnen te krijgen. Dat wil dus zeggen dat degene die minder sigaretten gaat roken, vaak intensiever zal roken en dieper zal inhaleren.

De rook van een (water)pijp, sigaar

of joint is veel geconcentreerder en het inademen ervan geeft een hoge CO-waarde. Het is de bedoeling dat je vanaf de stopdatum stopt met alle rookwaar. Dit verhoogt de kans om langdurig rookvrij te blijven.

Vanaf het eerste gesprek mits op locatie, starten alle gesprekken met een CO-meting. Hieronder kun je het resultaat opschrijven.

Week	Datum	Gemeten CO waarde	Aantal sigaretten gerookt (laatste 24 uur)
Week 1			
Week 2			
Week 3			
Week 4			
Week 5			
Week 6			

Fagerström-test: hoe verslaafd ben jij?

De mate van verslaving is bij iedere roker anders. Onderstaande test helpt om zicht te krijgen op je afhankelijkheid van nicotine. Beantwoord onderstaande vragen en omcirkel het puntenaantal dat daarbij hoort. Tel de scores bij elkaar op: dit is je persoonlijke score.

Vragen	Antwoorden	Punten
Hoe snel na het wakker worden rook je je eerste sigaret?	Binnen 5 minuten Binnen 6 - 30 minuten Binnen 31 - 60 minuten Na meer dan een uur	3 2 1 0
Vind je het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar het verboden is om te roken zoals de kerk, de bibliotheek, het theater?	Ja Nee	1 0
Welke sigaret zou voor jou het moeilijkste zijn om niet te roken?	De eerste sigaret van de dag Een van alle andere sigaretten	1 0
Hoeveel sigaretten rook je per dag?	10 of minder 11 - 20 21 - 30 31 of meer	0 1 2 3
Rook je meer sigaretten dan gemiddeld in de eerste uren na het wakker worden?	Ja Nee	1 0
Rook je ook als je zo ziek bent dat je het grootste deel van de dag in bed ligt?	Ja Nee	1 0
Totaal		

Score

0 - 4: Licht verslaafd aan nicotine **5:** Behoorlijk verslaafd aan nicotine **6 - 10:** Zeer verslaafd aan nicotine

Wat levert stoppen met roken jou op?

Jouw lichaam ondergaat een ontwenningproces als je stopt met roken. Het werkt hard om zichzelf te reinigen. Hieronder de voordelen voor je gezondheid.

Na 20 minuten

- ✓ De bloeddruk en hartslag zijn weer normaal.
- ✓ De bloedsomloop verbetert - vooral in de handen en voeten.

Na 8 uur

- ✓ Het zuurstofniveau in het bloed normaliseert weer.
- ✓ De kans op een hartaanval neemt af.

Na 24 uur

- ✓ De koolmonoxide van het roken is nu uit het lichaam.
- ✓ De longen beginnen met het opruimen van teer, slijm en andere rookoverblijfselen.

Na 48 uur

- ✓ Jouw lichaam is nu vrij van nicotine via tabak.
- ✓ Reuk- en smaakvermogen zijn verbeterd.

Na 72 uur

- ✓ Ademhalen wordt gemakkelijker.
- ✓ Jouw energieniveau neemt toe.

Na 2 - 12 weken

- ✓ De bloedsomloop is nu in het hele lichaam verbeterd.
- ✓ Wandelen en sporten worden gemakkelijker.

Na 3 - 9 maanden

- ✓ Ademhalingsproblemen, hoesten, kortademigheid verminderen.
- ✓ De longinhoud is nu met 5-10% toegenomen.



Na 1 jaar

- ✓ Het risico op een hartziekte (door aderverkalking) is gehalveerd.

Na 5 jaar

- ✓ Het risico op een hartaanval is nu nog de helft van het risico dat een roker heeft om een hartaanval te krijgen.

Na 10 jaar

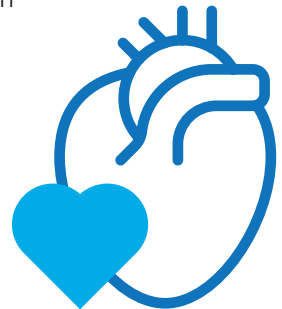
- ✓ Het risico op longkanker is nu met de helft afgenomen ten opzichte van een roker.
- ✓ Het risico op een hartaanval is nu gelijk aan dat van iemand die nooit heeft gerookt.

Na 5 - 15 jaar

- ✓ Na 5-15 jaar is het risico op een beroerte gelijk aan dat van een niet-roker.

Na 15 jaar

- ✓ Na 15 jaar is het risico op hart- en vaatziekten (door aderverkalking) gelijk aan dat van een niet-roker.



Welke voordelen ervaar je zelf:

- ✓
- ✓

Hulpmiddelen

Zorg dat je voldoende kennis hebt van het hulpmiddel dat je gaat gebruiken.

Let op bij het starten met medicatie, dit is namelijk al vóór de stopdag.

Bij het gebruik van een nicotinevervanger begin je op de eerste rookvrije dag (stopdag). Heb jij last van bijwerkingen van de medicatie bespreek dit met je coach.

Mijn Stoppen-met-roken-plan

Vul jouw eigen stopplan in.

Mijn motivatie om rookvrij te worden is:

.....

Mijn laatste sigaret rook ik:

.....

De stopdatum is:

.....

Mijn eerste rookvrije dag ziet er zo uit:

.....

Drie acties die mij kunnen ondersteunen om rookvrij te blijven zijn:

.....

Bij wie kan ik terecht voor steun om rookvrij te blijven?

.....

Drie activiteiten die ik ga doen bij moeilijke momenten:

.....

Om de verleiding te weerstaan ga ik de eerste weken niet

.....

Vorbereiden op de eerste dag rookvrij

Gooi alle rookwaar, aanstekers en asbakken weg. Informeer je omgeving, zodat je je ook naar hen verantwoordelijk voelt dat je de stoppoging aangaat. Vraag aan iemand of je diegene mag bellen bij een moeilijk moment of om even te delen hoe het met je gaat.



Zet de stopdatum in je telefoon. Installeer een app die je ondersteunt met het stoppen met roken. Neem daadwerkelijk afscheid van de laatste sigaret, plan welk moment voor jou het beste is om dit te doen. Denk na over de eerste dag, hoe kom je die zo goed mogelijk door. Zie het als een mooie uitdaging die jij aangaat met jezelf.



Gesprek 3

**In het derde gesprek zijn de volgende onderwerpen besproken.
Hieronder kun je de belangrijkste informatie teruglezen.**

De eerste dag rookvrij

Je stopdag is een belangrijke dag. Het is de eerste dag van een rookvrije toekomst. Stoppen met roken gaat in kleine stapjes. Zeg elke dag tegen jezelf: Ik ben rookvrij! Het is belangrijk om je te realiseren dat trek in een sigaret slechts een paar minuten duurt en daarna verdwijnt.

Tips voor de eerste dag rookvrij

- ✓ Neem rustig de tijd voor een ontbijt.
- ✓ Verander je dagelijkse routine. Drink bijvoorbeeld minder koffie, drink koffie op een andere plek of vervang het door thee. Drink 's avonds koffie zonder cafeïne voor een betere nachtrust.
- ✓ Bedenk voor de momenten waarop je voorheen rookte een andere invulling. Ga bijvoorbeeld na het eten bewust iets anders doen. Kijk wat bij jou past. Voorbeelden kunnen zijn: een wandeling, een puzzel zoals woordzoeker of sudoku, een ontspanningsoefening.
- ✓ Herhaal jouw besluit om rookvrij te blijven vandaag een aantal keren en bedenk hoe goed het vanavond zal voelen, als je een hele dag rookvrij bent.
- ✓ Haal gezonde tussendoortjes in huis, zoals worteltjes, tomaatjes en fruit.
- ✓ Beperk het drinken van alcohol. Alcohol vergroot de kans op een 'uitglijder' of terugval.
- ✓ Als je trek in een sigaret hebt: Maak je geen zorgen, laat het over je heen komen als een wolk en laat het ook weer wegdrijven als een wolk of zorg voor afleiding.

De kracht van de belofte

De eerste rookvrije dagen beleef je dag voor dag. Elke dag zeg je tegen jezelf: "ik blijf rookvrij vandaag." De eerste week rookvrij is een mijlpaal. Uit onderzoek blijkt dat als je deze week rookvrij doorkomt, de kans groot is dat je het gehele traject succesvol doorloopt. Dus ga ervoor en neem zelfs geen enkel trekje in de eerste week.

Positief denken

Positieve gedachten helpen je om doelen te bereiken. Ze versterken je zelfvertrouwen en je voelt je beter over jezelf. Kijk welke positieve gedachten jou helpen om de rookvrije route te bewandelen. Schrijf deze op of spreek het hardop uit. Blijf deze gedachten dagelijks herhalen. Ze zullen je helpen, ook bij moeilijke momenten. Stoppen met roken is een topprestatie. Je mag er trots op zijn!

Ontwenning- verschijnselen

Sommige mensen die stoppen met roken krijgen last van ontwenningverschijnselen van nicotine. Anderen merken er weinig van. De ontwenningverschijnselen zijn het ergste tijdens de eerste stopweek. De meeste ontwenningverschijnselen zijn na 4 weken verdwenen. Hieronder worden veel voorkomende verschijnselen genoemd en hoe je ermee om kunt gaan. Vragen hierover kun je stellen aan de coach. Bij twijfel of acute ongerustheid/klachten neem je contact op met je huisarts.

Het meest herkenbare ontwenningverschijnsel is trek in de sigaret. Als je (hevige) trek in een sigaret krijgt is het belangrijk om te weten dat de trek maar 3 minuten duurt. Het is als een soort golf die over je heen komt en dan weer verdwijnt. Afleiding kan helpen om deze momenten door te komen.

Symptoom	Wat is de reden?	Wat doet u eraan?
Trek in een sigaret De trek is in de eerste dagen na het stoppen het hevigst. Dit duurt ongeveer 3-5 minuten en gaat daarna weer weg	De hersenen vragen om nicotine	Zucht een paar keer diep Ga een stukje wandelen Bel een vriend of familielid Verander je routine Gebruik zo nodig een zuigtablet/ nicotinekauwgom
Hoesten, droge mond, dit duurt meestal een paar weken	De teer wordt uit de longen verwijderd/het lichaam ruimt op	Warme dranken kunnen helpen/verlichting geven
Honger	De stofwisseling verandert en eten smaakt (en ruikt) beter na het stoppen met roken	Eet gezonde snacks Eet veel groente en fruit Drink veel water Neem een gewone kauwgom
Slechte stoelgang	Het lichaam herstelt zich en zoekt een nieuwe balans om te functioneren zonder nicotine	Drink veel water Eet groente, fruit en vezels Beweeg voldoende
Duizeligheid, dit zal na een paar dagen verdwijnen	Er komt meer zuurstof in de hersenen in plaats van koolmonoxide	Wees voorzichtig
Slapeloosheid, dit duurt meestal 2 tot 3 weken	Het lichaam herstelt zich en zoekt een nieuwe balans om te functioneren zonder nicotine	Probeer minder koffie en thee te drinken Frisse lucht en bewegen kunnen helpen Meer rustmomenten op een dag nemen

Symptoom	Wat is de reden?	Wat doet u eraan?
Humeurig/chagrijnig zijn, verminderde concentratie, dit duurt meestal 4 weken	Het nicotine-niveau daalt (zie verslavingscirkel)	<p>Informeel familie en vrienden en vraag hen om steun</p> <p>Neem de tijd om te ontspannen</p> <p>Bespreek problemen met een vertrouwd persoon</p> <p>Zorg dat je voldoende slaapt</p>
Tandvleesontsteking, de ontsteking wordt zichtbaar door een betere doorbloeding	Nicotine doodt bacteriën in de mond en verzwakt het eigen immuunsysteem.	Ga indien nodig naar de tandarts voor advies

Het nut van belonen en ontspannen

Als je je gedrag beloont, gebeurt er iets in je hoofd waardoor dit vaker gaat optreden. Eerder beloonde je jezelf met het roken van een sigaret. Vanaf de start op de rookvrije route ga je dit op een andere manier doen. Je kunt jezelf een kleine beloning geven als je bijvoorbeeld een dag of een week rookvrij bent. Kies een beloning die bij jou past.

We weten dat ontspanning, net zoals inspanning, helpt om weer

nieuwe energie te krijgen. Bedenk wat voor jou ontspannings- of inspanningsmomenten zijn in de komende tijd. Het ontspannen kan in het begin wat lastig zijn, omdat de sigaret nog belangrijk kan voelen en de ontwenningverschijnselen een rol spelen. Er komt meestal meer ruimte voor ontspanning na de eerste week van je stopproces. Afleiding helpt vaak het best in de eerste week.

Ideeën hiervoor zijn:

- ✓ Geef jezelf regelmatig een compliment. Het geven van een compliment kan energie geven en een goed gevoel. Als je dit niet gewend bent, kan dit overdreven of opschepperig voelen maar dat is het zeker niet.
- ✓ Maak een wandeling, het geeft rust en je neemt even afstand
- ✓ Beweeg, het is goed voor je conditie en geeft zelfvertrouwen
- ✓ Geef jezelf af en toe een cadeautje en/of spaar voor een grotere beloning.

In het volgende overzicht kan je plannen hoe je in de eerste week jezelf kunt belonen en welke ontspannende activiteiten je kan uitvoeren. Beloon jezelf veel en vaak omdat je niet rookt, zeker in de eerste week.

Dag 1	Mijn beloning:
	Mijn ontspanning/inspanning:
Dag 2	Mijn beloning:
	Mijn ontspanning/inspanning:
Dag 3	Mijn beloning:
	Mijn ontspanning/inspanning:
Dag 4	Mijn beloning:
	Mijn ontspanning/inspanning:
Dag 5	Mijn beloning:
	Mijn ontspanning/inspanning:
Dag 6	Mijn beloning:
	Mijn ontspanning/inspanning:
Dag 7	Mijn beloning:
	Mijn ontspanning/inspanning:

Gesprek 4

In het vierde gesprek zijn de volgende onderwerpen besproken. Hieronder kun je de belangrijkste informatie teruglezen.



Het nicotinemonster

Je kunt je verslaving zien als een nicotinemonster dat is ontstaan bij het roken van de eerste sigaret. Het monster vraagt om nicotine en jij geeft het. Wanneer je gestopt bent met roken, wordt het monster steeds kleiner. Het zal nooit helemaal verdwijnen doordat de hersenen altijd verslaafd blijven. Dit betekent niet dat je er nooit vanaf komt. Veel mensen denken nauwelijks meer aan roken als ze eenmaal succesvol hun rookverslaving hebben overwonnen.

Omdat het nicotinemonster je probeert te verleiden om weer een sigaret op te steken, kan hij met je gedachten op de loop gaan. Je hebt je aangeleerd om op bepaalde momenten te roken. Omdat je dit gewend was, ga je merken dat de

rookverslaving op die momenten weer groter wordt, waardoor je de sigaret weer even als belangrijk ziet. Het monster zal altijd bij je blijven en weer groeien zodra je ook maar één trekje neemt van een sigaret. Als je geen enkel trekje meer neemt, zul je van dit 'monster' geen last meer ondervinden en zul je genieten van je rookvrije leven.

Je hebt een klein nicotinemonster, Nicotientje, gekregen van de coach. Dit symboliseert het steeds kleiner wordende nicotinemonster. Zet dit kleine monster op een zichtbare en belangrijke plek in je huis of werkplek zodat je je bewust blijft dat jouw nicotinemonster klein is en klein moet blijven. Je kan dan bijvoorbeeld zeggen: "Ik ben en blijf nu de baas."

Hulpmiddelen

Je bent op de stopdag (of bij medicatie iets eerder) gestart met een hulpmiddel om je extra te ondersteunen. Het hulpmiddel zorgt ervoor dat je minder hunkering hebt naar de sigaret en makkelijker op de rookvrije route kan blijven. Het helpt om het nicotinemonster de baas te blijven. Het blijven gebruiken van het hulpmiddel is één van de succesfactoren op de rookvrije route. Iedereen reageert anders op een hulpmiddel, kijk hoe het voor jou werkt en blijf hier alert op.

Eén week rookvrij

De eerste rookvrije week zit erop! Deze mijlpaal is bereikt. Een hele belangrijke week als basis voor een rookvrije toekomst. We maken kleine stapjes richting de rookvrije toekomst. Blijf krachtig zeggen: ik ben vandaag rookvrij!

Trek in sigaret

Het is heel logisch dat je in het stopproces nog behoefte hebt aan een sigaret. Je behoefte om te roken duurt vaak maar een minuut of drie en daarna verdwijnt de trek weer. Accepteer dat de behoefte aan een sigaret er is. Kijk hoe jij hiermee om kan gaan. Kijk welke afleiding jou ondersteunt om op het rookvrije pad te blijven. Uiteindelijk lukt dit steeds beter en zal de behoefte aan een sigaret afnemen.



Stoppen met roken en je gewicht

Stoppen met roken is de beste beslissing die je voor jezelf kunt nemen. Wist je dat elke dag dat je niet rookt 6 uur toevoegt aan je leven? Rookvrij leven, levert vele voordelen op. Veel rokers zien deze voordelen, maar maken zich zorgen over het aankomen in gewicht. Dat is normaal. Het stoppen met roken kost energie en tijd om goed te volbrengen.

De helft van de mensen die stoppen met roken, komt 4 tot 6 kilo aan. Na de eerste drie maanden neemt de gewichtstoename af en na zes maanden is het gewicht meestal weer stabiel. Er zijn een aantal redenen waarom je aan kunt komen als je stopt met roken.

- ✓ Een verhoogde eetlust. De nicotine die je binnenkreeg door te roken, onderdrukte de eetlust.
- ✓ Een normalisatie van je stofwisseling. Roken zorgt voor een hogere stofwisseling met als gevolg een extra energieverbranding van zo'n 140 tot 200 calorieën per dag. Als je stopt met roken, mis je deze extra verbranding.
- ✓ Een ander eetpatroon. Veel rokers gaan anders eten als ze stoppen met roken. In plaats van een sigaret stoppen ze iets lekkers in hun mond. Vooral koek, snoep en snacks. Tijdens de vierde bijeenkomst is besproken hoe je ervoor kunt zorgen dat je de sigaret niet gaat vervangen voor snoep en koek als beloning.



Tips voor gezonde leefstijl

Voeding

Eet gezond en besteed aandacht aan je voedingspatroon.

Kies voor gezonde tussendoortjes, bijvoorbeeld fruit, yoghurt, wortels of komkommer. Drink minimaal 1,5 a 2 liter per dag, liefst water of een drank zonder suiker. Kies voor vezelrijke voeding en drink bij trek in een sigaret een glas water. Probeer de verleiding te weerstaan om ongezonde tussendoortjes te nuttigen.

Beweging

Probeer dagelijks wat extra te bewegen. Stel een haalbaar doel


en doe dit dagelijks. Fiets of maak een wandeling. Met een half uur doorwandelen verbruik je 200 kilocalorieën.

Beloning

Door het stoppen met roken is het beloningssysteem van slag. Je gebruikt niet langer de sigaret als beloning. Let op dat je als vervanging hiervoor een gezonde beloning kiest. Dit kan beweging of gezonde voeding zijn. Wat is een beloning die bij jou past?

Uitglijder

Er wordt gesproken over een uitglijder als iemand na de stopdatum een sigaret rookt. Zelfs bij het nemen van één trekje spreken we over een uitglijder. Er zijn een aantal factoren die een uitglijder kunnen uitlokken. Het gebruik van alcohol vergroot de kans op een uitglijder omdat dit gedrag gekoppeld is aan het roken van een sigaret. Wees hier alert op.

Ook bij stress,  verveling en druk van anderen wordt de kans op een uitglijder vergroot. Het roken van een sigaret is geen oplossing in stressvolle situaties of bij verveling. Zorg dat je op een andere manier hiermee om kunt gaan. Hoe je hiermee omgaat is voor iedereen verschillend. Zoek een oplossing die bij jou past.

Maak je toch een uitglijder? Zorg dan dat je niet direct in jouw oude gedrag terugvalt. Maakt het roken van die ene sigaret je direct weer een roker? Zeker niet! Spreek jezelf toe dat dit een misser was en dat dit kan gebeuren

maar dat je door wilt gaan op de rookvrije route! Je hebt al een tijdje niet gerookt en hebt hiermee je nicotineverslaving doorbroken. Leer van de uitglijder door onderstaande vragen te beantwoorden.

Waar was je toen je een sigaret opstak?

.....

Wie was erbij?

.....

Waardoor ben je gaan roken?

.....

Wat dacht je dat het roken van de sigaret zou opleveren?

.....

Hoe voelde je je na het roken?

.....

Wat had je kunnen doen om te voorkomen dat je de sigaret opstak?

.....

Wat heb je van deze ervaring geleerd?

.....

Gesprek 5

In het vijfde gesprek zijn de volgende onderwerpen besproken. Hieronder kun je de belangrijkste informatie teruglezen.

Motivatie

Je hebt inmiddels gemerkt wat de motivatie betekent en hoe belangrijk je motivatie is tijdens dit proces. Je bent nu al goed op weg richting een rookvrije toekomst. Het is goed om even terug te gaan naar waarom je deze weg bent ingegaan. Wat is jouw motivatie geweest tijdens de start van deze route? Het kan je helpen om weer even terug te denken waarom je rookvrij wilt zijn. Dit kan je motivatie bekrachtigen. Het kan je ook op moeilijke momenten helpen om weer even stil te staan bij de redenen waarom je gestopt bent met roken. Bespreek huidige motivatiecijfer en cijfer voor het vertrouwen en vergelijk dit met de start van dit traject.

Je motivatie om rookvrij te worden is:

- ✓ Langer leven
- ✓ Gezondheid
- ✓ Vrijheid
- ✓ Uiterlijk
- ✓ Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven
- ✓ Een voorbeeldfunctie
- ✓ Familie en vrienden
- ✓ Financiële redenen
- ✓
- ✓
- ✓

Als je nogmaals de belangrijkste reden voor jezelf hieronder opschrijft, is dat een effectief hulpmiddel om op de rookvrije route te blijven.

Mijn motivatie om rookvrij te blijven is:

.....

.....

Helpende gedachten

Gedachten creëer je in je hoofd, dit kunnen zowel positieve gedachten als negatieve gedachten zijn. Hoe meer ruimte je aan deze gedachten geeft, hoe groter ze worden in je hoofd. Dus als je positieve gedachten denkt, ontstaat meer positiviteit. Je voelt je optimistischer en krachtiger.

Het is belangrijk om ook in moeilijke situaties positief te blijven. De volgende uitspraken kun je hierbij gebruiken. Zeg één of meerdere van deze uitspraken regelmatig tegen jezelf. Zeg het gerust hardop!

- ✓ Ik merk dat ik meer lucht heb.
- ✓ Mijn huid ziet er frisser uit.
- ✓ Ik geef een goed voorbeeld.
- ✓ Elke dag dat ik rookvrij ben is er één.
- ✓ Ik wil graag rookvrij zijn, ik ben de sigaret (het monster) de baas en niet andersom.
- ✓ Gisteren is het me gelukt, dus dan kan ik het vandaag ook!
- ✓ Wat er ook gebeurt, vandaag blijf ik rookvrij!
- ✓ Ik ruik weer lekker en fris en mijn omgeving ziet/zegt dat ook.

Deze gedachten kunnen je helpen om positief te blijven als je even vergeten bent hoe ver je al bent gekomen!

Reeks van kleine beslissingen

Als je op de rookvrije route wil blijven, is het belangrijk om je bewust te zijn van risicovolle of verleidelijke situaties en van je keuzes hierin. De beslissingen die je in deze situaties neemt, kunnen effect hebben. Zo kan het gebeuren dat je de sigaret weer in handen hebt, terwijl je dit niet wil. Het blijkt vaak achteraf dat dit gebeurt naar aanleiding van een aantal kleine beslissingen, die je in de situatie brengen die je eigenlijk niet wenst. Kies dus vooraf heel bewust of je deze situatie wel ingaat. Je kunt dan zorgen dat je op de rookvrije route blijft, zonder op het zijpad terecht te komen.

Hieronder een voorbeeld, om dit concreet te maken:

- ✓ Een vriend belt of je vanavond mee gaat eten in de stad.
- ✓ Na het eten vraagt hij ook of je nog zin hebt in een afzakkertje in de kroeg.
- ✓ Na een eerste alcoholische drankje neem je er nog één en nog één.
- ✓ Opeens sta je rokend in de kroeg.

Dit simpele voorbeeld geeft aan dat je op meerdere momenten een andere beslissing had kunnen nemen waardoor je uiteindelijk niet gerookt zou hebben.

Gesprek 6

In het zesde en laatste gesprek zijn de volgende onderwerpen besproken. Hieronder kun je de belangrijkste informatie teruglezen.

Omgaan met risicovolle situaties

Tijdens de rookvrije route kom je ook risicovolle situaties tegen. Dit betekent een situatie waarin de verleiding om te roken je behoorlijk op de proef stelt.

Het helpt om deze situatie, die in de toekomst voor zou kunnen komen, alvast te bedenken en te beschrijven. Op het moment dat de situatie zich in het echt voordoet, weet je hoe je het beste kunt handelen om rookvrij te blijven. Hierdoor is het makkelijker om op de rookvrije route te blijven. In je hoofd wordt deze situatie namelijk opgeslagen.

Vaak merken mensen die rookvrij zijn geworden dat het je steeds gemakkelijker af gaat. In het begin is alles dat je voor het eerst weer doet zonder te roken (heel) lastig. Als je deze situaties overwint en rookvrij blijft, zeg je de volgende keer dat je in die situatie komt al tegen jezelf: "Dát kon ik de vorige keer óók." Zo bouw je nieuw (rookvrij) gedrag op.

Bedenk een situatie die voor jou risicovol kan zijn om toch weer te gaan roken, of op een eerder moment risicovol is geweest.

Beantwoord onderstaande vragen.

Hoe ging je met een risicovolle situatie om als roker?

Wat zei je tegen jezelf in die situatie?

.....

Wat deed je in die situatie?

.....

Hoe ga je er nu of straks mee om als je rookvrij bent?

Wat zeg je tegen jezelf om rookvrij te kunnen blijven?

.....

Wat doe je om rookvrij te kunnen blijven?

.....

Het is belangrijk om ook in risicovolle of moeilijke situaties positief te blijven. Het kan helpen om één of meerdere van de volgende uitspraken hardop tegen jezelf te zeggen:

- ✓ Ik kan heel goed zonder die sigaretten.
- ✓ Roken lost niets op. Als ik weer zou gaan roken, heb ik er eerder een probleem bij.
- ✓ Het wordt elke dag iets makkelijker.
- ✓ Natuurlijk kan ik het ook. Het is anderen toch ook gelukt!
- ✓ Roken is duur. Ik kan het geld heel goed ergens anders voor gebruiken.
- ✓ Ik ben rustiger, ik hoef niet te roken.
- ✓ De rookvrije start is gemaakt. Ik houd absoluut vol!

Wanneer je in een moeilijke situatie komt is het belangrijk om te beseffen dat de sigaret geen oplossing biedt. De neiging om er één op te steken zit nog wel in het geheugen gegrift. Maar wanneer je niets doet, gaat de drang in enkele minuten voorbij en dan ben je blij dat je er niet aan hebt toegegeven. Het gaat maar om korte momenten. Heb je een dergelijke situatie succesvol doorstaan, dan is een

zelfde situatie de volgende keer vaak al weer gemakkelijker. Besef ook dat nicotine alleen dat 'rustgevende' effect heeft in een verslaafd lichaam. Het verslaafde lichaam vraagt om nicotine. Dat geeft een onrustig gevoel. En met het roken van een sigaret breng je je nicotineniveau weer op peil. Wanneer je langer dan 3 weken gestopt bent, is je lichaam niet meer verslaafd en brengt roken dus ook geen rust meer.

Vier weken rookvrij!

Vier weken rookvrij, de start van een rookvrije toekomst is gemaakt. Dat is een feestje waard. In deze vier weken:

- heb je geleerd hoe rookvrij te zijn.
- leerde je wat werkt en wat niet om rookvrij te blijven.
- heb je als hulpmiddel medicatie of een nicotinevervanger gebruikt, die je nog blijft gebruiken nu de training afgelopen is.
- heb je Nicotientje een plek gegeven waar je regelmatig kunt zeggen: "ik houd je klein, ik blijf rookvrij, ik ben de baas."

Je nieuwe identiteit, een rookvrije "ik"

Uit onderzoek blijkt dat het helpt als je jezelf als een rookvrij persoon kunt zien. Je blijft beter en langer rookvrij als je jezelf als een niet-roker beschouwt. Dat heeft te maken met je identiteit. Je wordt een toekomstig andere "ik". Je identiteit verandert. Je hoort niet meer bij de sigaret. Dat oude leven, je oude identiteit, past niet langer bij je.

Het voelt dan niet meer als volhouden om te stoppen met roken, maar echt als een nieuw rookvrij leven. Je beslist voor jezelf dat je iemand wil zijn die rookvrij is. Hoe meer jij jezelf blijft zien als rookvrij persoon, hoe beter dit is voor jouw blijvende gedragsverandering.

Tips voor aankomende weken:

- ✓ Leef van dag tot dag!
- ✓ Misschien vind je de gedachte moeilijk om nooit meer te roken. Het kan helpen om tegen jezelf te zeggen: "Vandaag ben ik rookvrij!" Morgen zeg je dat weer. Zo blijf je rookvrij.
- ✓ Bedenk hoe je om kan gaan met stressvolle situaties. Roken is geen oplossing.
- ✓ Vertel tegen iedereen dat je een maand rookvrij bent.
- ✓ Wees trots.
- ✓ Blijf jezelf belonen, zoek afleiding en zorg voor ontspanning.
- ✓ Zoek geen moeilijke situaties op. Ga bijvoorbeeld niet bij mensen zitten of staan die roken.
- ✓ Bekijk je resultaten in de stoppen-met-roken-app.
- ✓ Vraag mensen om je heen om regelmatig te informeren of je nog rookvrij bent (en dit dan met jou te vieren).
- ✓ Verleg grenzen en beloon jezelf bijvoorbeeld na weer een maand rookvrij.

Vier weken
ROOKVRIJ



Rookvrij! Ook jij?

Onderdeel van SineFuma

Website www.rookvrijookjij.nl

Telefoon 076 - 88 95 195

E-mail info@rookvrijookjij.nl

