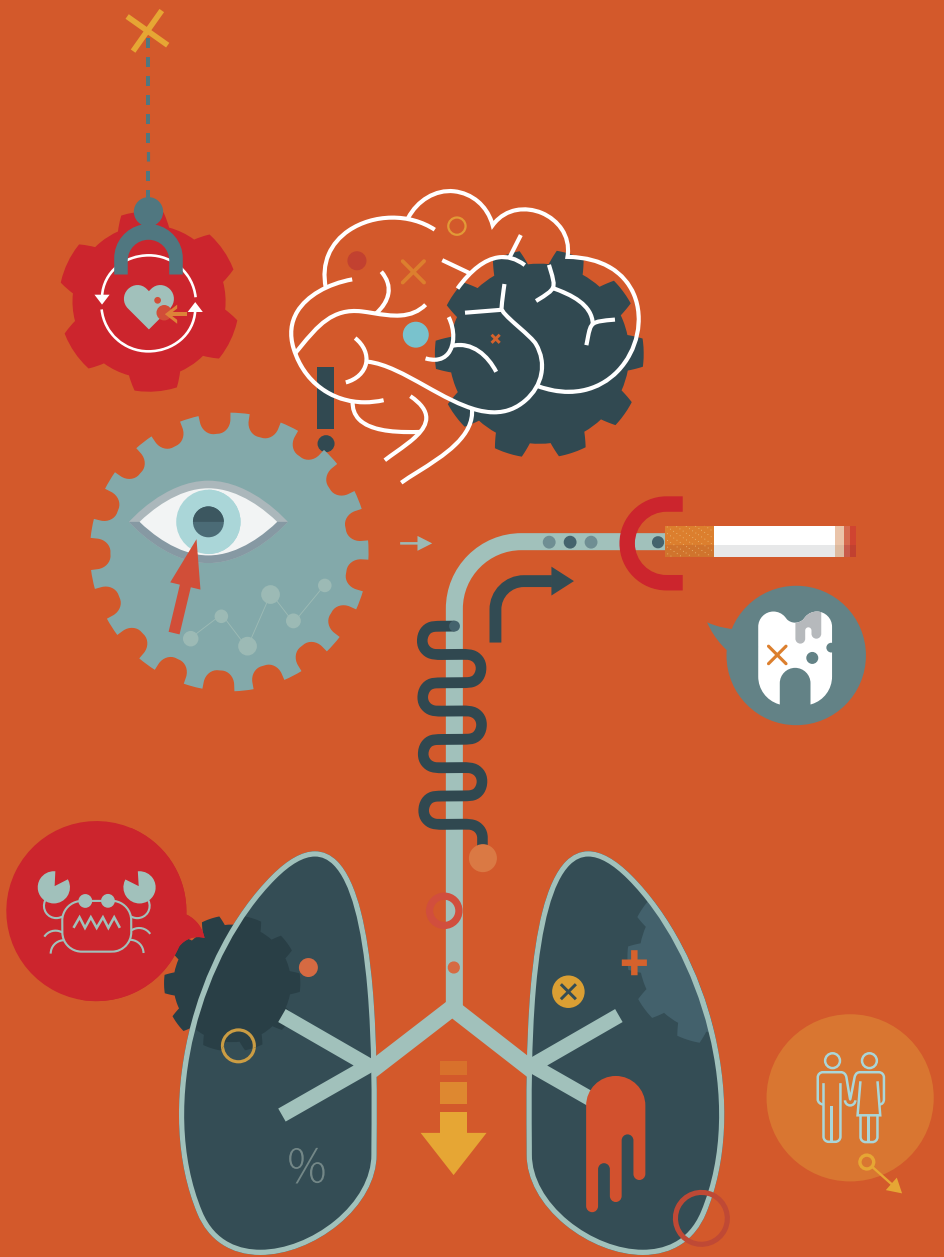




STOPPEN MET ROKEN WEGWIJZER

 Pfizer



www.ikkanstoppen.nl

DEZE WEGWIJZER BIEDT STEUN

Je weg naar een rookvrij en gezond leven

Gefeliciteerd! Je overweegt om te stoppen met roken of hebt het besluit al genomen dat je een niet-roker wilt worden. Wil je je kans om te stoppen echt vergroten? Bespreek dit dan met je huisarts of specialist, zij kunnen je ondersteunen.

HIER VIND JE WAT JE ZOEKT

- Het is nooit te laat 02
- Zo snel verbetert je gezondheid 02
- Dit gebeurt er in je hoofd 03
- Feiten over roken en nicotineverslaving op een rij 04
- Wat kan de huisarts of specialist voor je doen 05
- Je stoppen met roken paspoort 06
- De extra voordelen van stoppen 08
- Hoe blijf je op hetzelfde gewicht 09
- Tips voor de weegschaal 10
- Dit ga je (be)sparen 12
- Notities 13

HET IS NOOIT TE LAAT

Een rookverslaving is moeilijk te overwinnen, want niet alleen de verslaving aan nicotine speelt een rol maar ook de handeling zelf. Roken bestaat vaak ook uit vaste gewoontes. Om met succes te stoppen, moet je beide kanten van je rookgedrag aanpakken.

En vergeet niet: de meeste mensen doen meerdere stoppogingen voordat ze slagen, dus maak je geen zorgen als het eerder niet gelukt is.

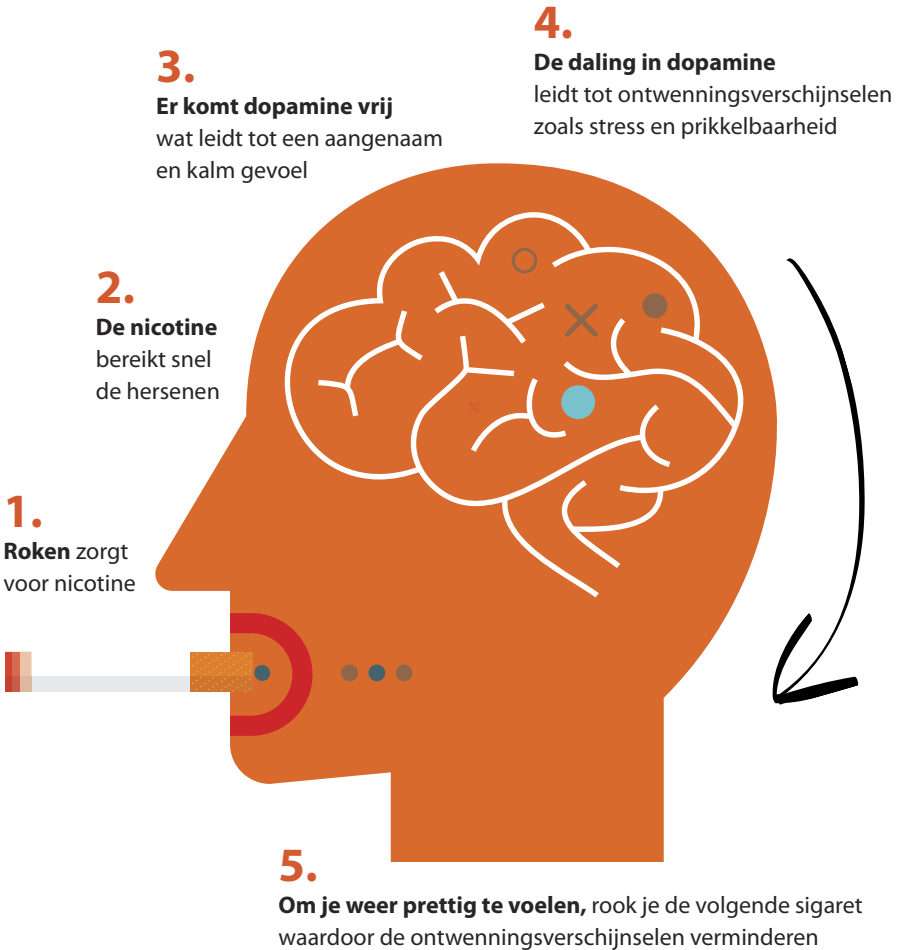
- Als je voor je **35ste** stopt met roken, ontloop je 90% van de risico's die aan tabak worden toegeschreven.
- Rokers die vóór hun **50ste** verjaardag stoppen met roken hebben gemiddeld 50% minder kans op overlijden aan de gevolgen daarvan in de volgende 15 jaar.
- Rokers die op hun **65ste** stoppen met roken, verlengen hun leven met 2 tot 4 jaar ten opzichte van diegenen die doorgaan.

ZO SNEL VERBETERT JE GEZONDHEID*

Na 20 minuten	Je hartslag wordt normaal en je bloeddruk daalt.
Na 24 uur	Het koolmonoxidegehalte van het bloed wordt weer normaal.
Na 48 uur	Je lichaam is nu 100% nicotinevrij.
Na 72 uur	Ademen wordt makkelijker en je hebt meer energie.
Na 2-12 weken	De doorbloeding van het hele lichaam is verbeterd en bewegen wordt makkelijker.
Na 3-9 maanden	Je longfunctie is met 5-10% verbeterd, hoesten en piepende ademhaling nemen geleidelijk af.
Na 1 jaar	Het risico op hart- en vaatziekten is half zo groot vergeleken met een roker.
Na 5 jaar	Het risico op kanker van de mond, keel en slokdarm is half zo groot vergeleken met een roker. Het risico op een beroerte is na 5 tot 15 jaar na het stoppen net zo laag als bij een niet-roker.
Na 10 jaar	Het sterftcijfer door longkanker is ongeveer half zo groot vergeleken met een roker.
Na 15 jaar	Het risico op hart- en vaatziekten is gelijk aan een niet-roker.

DIT GEBEURT ER IN JE HOOFD

Het ontstaan van nicotineafhankelijkheid



FEITEN OVER ROKEN EN NICOTINEVERSLAVING OP EEN RIJ

- Rokers overlijden gemiddeld 13 tot 14 jaar vroeger dan niet-rokers.
- Sigarettenrook bevat meer dan 4.000 chemische stoffen. De meesten zijn zeer giftig en zeker 40 veroorzaken kanker.
- Aan tabak worden ook nog stoffen toegevoegd om de kans op verslaving te vergroten. Zoals luchtwegverwijders en smaak- en geurstoffen.
- De meeste rokers zijn afhankelijk van nicotine. Onderzoek wijst uit dat nicotine net zo verslavend is als heroïne, cocaïne of alcohol.
- Er is sterk medisch bewijs dat roken verband houdt met meer dan 24 ziekten en aandoeningen en vrijwel elk orgaan in het lichaam negatief beïnvloedt.

Ziekten die het gevolg zijn van roken

Longkanker

Roken is de belangrijkste veroorzaker van longkanker. Veranderingen in de cellen van de longen leiden tot het ontstaan daarvan.

Andere soorten kanker

Roken verhoogt het risico op kanker in de mond of keel. Ook is er een verband met het ontstaan van leukemie en blaas-, maag-, nier- en alveesklierkanker. Vrouwelijke rokers hebben bovendien een verhoogd risico op baarmoederhalskanker.

Luchtwegproblemen

Als je rookt, loop je meer risico op ademhalingsklachten zoals hoesten, teveel slijmproductie en een piepende, moeilijke of zware ademhaling.

Hart- en vaatziekten

Van roken is bekend dat het hart- en vaatziekten veroorzaakt, zoals hartaanvallen, pijn op de borst (angina pectoris), hartziekten, bloedstolsels in de benen en beroertes.

Impotentie

De kans op impotentie is bij rokers bijna tweemaal zo groot ten opzichte van niet-rokers.



WAT KAN DE HUISARTS OF SPECIALIST VOOR JE DOEN?

Je stoppoging heeft een grotere kans op succes als je hulp krijgt van een zorgprofessional. Want van de rokers die op wilskracht alleen stoppen, rookt slechts 3% tot 5% na een jaar nog steeds niet. Vraag je huisarts of specialist naar de mogelijkheden van een stoppen-met-roken behandeling.

Zij kunnen:

- met je samenwerken aan het opstellen van je persoonlijke stopplan
- je een stoppen-met-roken ondersteuning aanraden die bij je past, zoals een nicotinevervanger of een hulpmiddel op recept
- eventuele ongerustheid wegnemen en zorgen met je bespreken
- je doorverwijzen naar extra ondersteuning als dat nodig is

Gebruik de vragenlijst op de volgende pagina bij je afspraak.

JE STOPPEN MET ROKEN PASPOORT

Makkelijk, neem deze vragenlijst ingevuld mee bij je eerstvolgende afspraak met je huisarts of specialist.

1. Wat rook je doorgaans?

- Sigaretten
- Shag
- Sigaren
- E-sigaret

2. Hoeveel rook je gemiddeld per dag?

- 1 tot 5
- 5 tot 10
- 10 tot 20
- 20 of meer

3. Hoeveel tijd na het opstaan start je met roken?

- Direct na het opstaan
- Na 30 min
- Na 60 min
- Later op de dag

4. Hoeveel jaar rook je al?

- 1 tot 5
- 5 tot 10
- 10 tot 20
- 20 tot 30
- 30 of meer

5. Wordt er in je directe omgeving gerookt?

- Nee, over het algemeen niet
- Ja, door mijn partner en/of kinderen
- Ja, door mijn ouders
- Ja, door mijn collega's
- Anders:

.....

.....

.....

.....

.....

6. Wat vind je fijn aan roken?

.....

.....

.....

.....

.....

7. Wat vind je vervelend aan roken?

.....

.....

.....

.....

.....

8. Heb je al eerder geprobeerd te stoppen met roken?

- Nee (ga verder met vraag 11)
- Ja, één keer
- Ja, twee of drie keer
- Ja, vier keer of meer

9. Wat was toen de belangrijkste reden om te stoppen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. Heb je een hulpmiddel gebruikt tijdens je stoppoging(en) en zo ja, welke?

- Nee
- Acupunctuur
- Boek van Allen Carr
- Nicotinekauwgom
- Laser
- Pleisters
- Nortriptyline (Nortrilen®)
- Bupropion (Zyban®)
- Varenicline (Champix®)
- Begeleiding door stoppen-met-roken deskundige
- Anders:

.....

11. Wanneer wil je stoppen met roken?

- Ik wil direct stoppen
- Ik wil binnen 1 maand stoppen
- Ik wil binnen 6 maanden stoppen
- Ik wil binnen 1 jaar stoppen
- Ik wil ooit stoppen
- Ik wil nooit stoppen
- Weet niet

12. Hoe graag wil je stoppen met roken?

1 is helemaal niet en 10 is heel graag.

Cijfer:

13. Hoeveel vertrouwen heb je dat het stoppen met roken je gaat lukken?

1 is helemaal geen vertrouwen en 10 is heel veel vertrouwen.

Cijfer:

14. Welke stap wil je gaan zetten om te stoppen met roken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



DE EXTRA VOORDELEN VAN STOPPEN

- Je gezondheid gaat er aanzienlijk op vooruit
- Je kleding, haar en handen ruiken niet meer naar rook
- Je krijgt weer een frisse adem
- Je smaak- en reukvermogen verbeteren
- Je krijgt een gezonder gebit en tandvlees
- Je slaapt beter
- Je hebt minder last van hoofdpijn
- Je rokerhoestje verdwijnt
- Je omgeving rookt niet meer met je mee
- Je houdt meer geld over
- Je hoeft geen plek meer te zoeken waar je kunt roken

HOE BLIJF JE OP HETZELFDE GEWICHT?

Met de juiste maatregelen kun je je gewicht onder controle houden.

Ondanks alle voordelen kan er soms toch nog twijfel zijn om de stap te nemen naar een rookvrij leven. Een belangrijke drempel is bijvoorbeeld de angst om kilo's aan te komen. Dat kan best lastig zijn maar je kunt het risico van een (tijdelijke) gewichtstoename wel verkleinen.

Met een goede voorbereiding en de juiste maatregelen kun je je gewicht goed onder controle houden. Omdat je energiebalans verandert, draait alles om de hoeveelheid energie die je uit je eten en drinken haalt en de hoeveelheid energie die je lichaam verbruikt.

De belangrijkste oorzaken van (tijdelijke) gewichtstoename:

Een verhoogde eetlust

Wanneer je rookt, zorgt de hoge dosis nicotine die daardoor in je bloed komt voor een onderdrukking van je eetlust. Als je stopt met roken, valt deze onderdrukking weg. Je kunt daarom een verhoogde eetlust ervaren.

Een lagere stofwisseling

Roken verandert je energiebalans (opname versus verbruik van energie). Het roken van een sigaret zorgt ongeveer 20 tot 30 minuten voor een verhoging van de stofwisseling met 2 tot 20%. Dit is in calorieën omgerekend 140 tot 200 calorieën per dag, te vergelijken met een boterham met pindakaas. Als je stopt met roken mis je deze extra energieverbranding.

Een ander eetpatroon

Veel rokers gaan anders eten als ze stoppen. De sigaret wordt vervangen door koek, snoep of snacks. Ook als de ontwenningperiode voorbij is, zijn deze extra's dan een gewoonte geworden. Daar komt bij dat je smaakvermogen verbetert, alles smaakt lekkerder waardoor je gemakkelijk meer eet.

TIPS VOOR DE WEEGSCHAAL

Voordat je met stoppen met roken begint, is het verstandig om te accepteren dat je in het begin misschien iets aankomt. Wat je vooral niet moet doen, is tegelijkertijd stoppen en lijnen. Dat werkt niet.

Roken is een verslaving en je hebt alle energie nodig om je stoppoging tot een succes te maken. Bij stoppen én lijnen is de kans groot dat een van beide niet lukt waardoor je gefrustreerd raakt. Besteed de eerste tijd daarom alle aandacht aan het stoppen. Door goed op je voeding te letten en niet ongezond te snoepen als vervanging van het roken, kun je een verandering in gewicht zoveel mogelijk beperken.

De tips op de volgende bladzijde kunnen je helpen.



Let op je eetgewoonten

- Probeer geen slechte eetgewoonten aan te leren, zoals veel snacken en snaaien.
- Plan je tussendoortjes en eetmomenten. Zorg voor vaste eettijden, hou eventueel een eetdagboek bij.
- Besteed meer aandacht aan je voeding. Verdiep je in wat gezonde voeding is.
- Voorkom dat je het rookmoment gaat vervangen door een eetmoment. Drink liever een glas water.
- Kies voor vezels, die geven een voller gevoel.
- Kies voor gezonde tussendoortjes. Bijvoorbeeld (gedroogd) fruit, yoghurt, kwark, wortels, komkommer. Of maak een smoothie van vers fruit, groenten en magere yoghurt.

Ga bewegen

- Ga meer bewegen om je veranderde energiebalans te corrigeren. Dat hoeft niet door intensief te sporten, maar denk bijvoorbeeld aan wandelen en fietsen.
- Neem bewegen op in je leefpatroon. Fiets bijvoorbeeld naar je werk, breng je kinderen lopend naar school of maak na het eten een wandeling. Nieuwe gezonde gewoonten gaan je helpen.
- Om bewegen te stimuleren, zijn er handige bewegingsapps en stappentellers. Zo kun je het leuker maken en bijhouden wat je doet.

Zorg voor afleiding

- Voorkom stresssituaties die je aanzetten tot meer eten door deze in kaart te brengen. Ga op dit soort momenten iets doen wat afleiding geeft: het bellen van een vriend of vriendin, een warm bad, het uitlaten van de hond of het poetsen van je tanden.
- Probeer verleidingsmomenten te voorkomen.
- Zorg dat je iets om handen hebt. Zoek bijvoorbeeld een nieuwe hobby.
- Vind een nieuwe invulling van rookpauzes.

Ben je bewust van je gezondheid

- Geniet van het 'gezondheidsgevoel' nu je niet meer rookt. Probeer dit uit te breiden door meer met je uiterlijk en gezondheid bezig te zijn. Ga naar de sportschool, sauna, kapper of schoonheidsspecialist.
- Zet geregeld alle voordelen van gezond leven op een rij.
- Wees trots op wat je al hebt bereikt.
- Ga je een dag de fout in? Geef niet op, ga door waar je gebleven was.
- Weeg jezelf niet iedere dag. Ga op een vast moment in de week op de weegschaal staan. Je gewicht schommelt misschien de eerste weken.



DIT GA JE [BE]SPAREN

Heb je er wel eens bij stil gestaan wat stoppen met roken
betekent voor je portemonnee?
Hieronder kun je heel snel zien wat je aan geld gaat besparen.

AANTAL SIGARETTEN PER DAG

	5	10	15	20	30	40
1 maand	51,-	102,-	153,-	204,-	306,-	408,-
3 maanden	153,-	307,-	460,-	613,-	920,-	1.226,-
1 jaar	613,-	1.226,-	1.839,-	2.452,-	3.678,-	4.904,-
5 jaar	3.065,-	6.131,-	9.196,-	12.261,-	18.392,-	24.522,-
10 jaar	6.131,-	12.261,-	18.392,-	24.522,-	36.783,-	49.044,-

De bedragen in euro's zijn gemiddelden en afhankelijk van de kosten van je pakje sigaretten.



NOTITIES

* www.rokeninfo.nl/publiek/info-over-stoppen/effecten-gezondheid-stoppen-met-roken



Pfizer - postbus 37 - 2900 AA Capelle a/d IJssel - www.pfizer.nl

PP-CHM-NLD-0411

