



Rookstopbegeleiding

Werkbrochure

31.017N

Inhoud

DE VOORBEREIDING	3
1. Hoe verslaafd ben jij aan je sigaret?	3
2. Evaluatie van rookstopmotivatie	5
3. Redenen om te stoppen met roken:.....	6
4. Voordelen rookstop:	8
5. Verleidingen van roken:.....	9
6. Plan je beloning:.....	10
7. Tips & tricks:.....	11
STOPPEN.....	13
30 dingen.....	13
Uitgaan ≠ toegeven	14
Omgaan met twijfels en stress.....	14
Stoppen met roken en gewichtstoename.....	14
Pak die verleidingen aan	15
Zelfinstructie	15
De positieve veranderingen	16
Rookobservatieformulier	17
Rookstopkalender	18

DE VOORBEREIDING

1. Hoe verslaafd ben jij aan je sigaret?

1 Hoe vlug na het ontwaken rook je je eerste sigaret?

- | | |
|--|---------|
| <input type="checkbox"/> Binnen 5min. na ontwaken | 3punten |
| <input type="checkbox"/> Na 6 – 30min na ontwaken | 2punten |
| <input type="checkbox"/> Na 30-60min na ontwaken | 1punt |
| <input type="checkbox"/> Na meer dan 60min na het ontwaken | 0punten |

2 Vind je het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar dit verboden is?

- | | |
|--|---------|
| <input type="checkbox"/> Ja, ik heb het daar erg moeilijk mee om dan niet te roken | 1punt |
| <input type="checkbox"/> Neen, ik heb daar geen probleem mee | 0punten |

3 Hoeveel sigaretten rook je per dag?

- | | |
|--|---------|
| <input type="checkbox"/> 10 of minder sigaretten | 3punten |
| <input type="checkbox"/> 11-20 sigaretten | 2punten |
| <input type="checkbox"/> 21-30 sigaretten | 1punt |
| <input type="checkbox"/> 31 of meer sigaretten | 0punten |

4 Welke sigaret kun je het moeilijkst missen

- | | |
|---|---------|
| <input type="checkbox"/> De eerste ochtendsigaret | 1punt |
| <input type="checkbox"/> Alle andere | 0punten |

5 Rook je de eerste 2 uren van de dag meer dan de rest van de dag?

- | | |
|---|---------|
| <input type="checkbox"/> Ik rook de 2 eerste uren van de dag meer | 1punt |
| <input type="checkbox"/> Ik rook de eerste 2uren niet meer dan de rest van de dag | 0punten |

6 Rook je terwijl je zo ziek bent dat je het grootste deel van de dag in bed moet blijven?

- | | |
|---|---------|
| <input type="checkbox"/> Ja, in die omstandigheden rook ik toch | 1punt |
| <input type="checkbox"/> Neen, in die omstandigheden rook ik niet | 0punten |

7 Hoeveel nicotine bevat jouw merk van sigaretten? (Kijk op pakje)

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> 0,1 tot 0,9mg | 2 punten |
| <input type="checkbox"/> 1 tot 1,2 mg | 1punt |
| <input type="checkbox"/> 1,3mg of meer | 0punten |

8 Hoe vaak inhaleer je?

- | | |
|--|---------|
| <input type="checkbox"/> Altijd | 2punten |
| <input type="checkbox"/> Soms wel en soms niet | 1punt |
| <input type="checkbox"/> Nooit | 0punten |

RESULTAAT:

Categorie 1
(0-5punten)

**= lage nicotine
afhankelijkheid**

Categorie 2
(6-10punten)

**= nicotine afhank-
elijkheid**

Categorie 3
(11-15punten)

**=zware nicotine
afhankelijkheid**

2. Evaluatie van rookstopmotivatie

1. Denkt u binnen zes maanden:

Nog te zullen roken?	0 punten
Uw sigarettenverbruik al te hebben verminderd?	2 punten
Uw sigarettenverbruik al sterk te hebben verminderd?	4 punten
Te zijn gestopt met roken?	8 punten

2. Hebt u momenteel zin om te roken?

Helemaal niet	0 punten
Een beetje	1 punten
Veel	2 punten
Ongelooflijk veel	3 punten

3. Denkt u binnen vier weken:

Nog te zullen roken?	0 punten
Uw sigarettenverbruik al te hebben verminderd?	2 punten
Uw sigarettenverbruik al sterk te hebben verminderd?	4 punten
Te zijn gestopt met roken?	6 punten

4. Komt het soms voor dat u niet tevreden bent dat u rookt?

Nooit	0 punten
Soms	1 punten
Dikwijls	2 punten
Zeer dikwijls	3 punten

Interpretatie van de resultaten:

- ≤6 punten = **onvoldoende motivatie**
- 7 tot 12 punten = **gemiddelde motivatie**
- 12 punten = **goede tot zeer goede motivatie**

3. Redenen om te stoppen met roken:

Iedereen heeft zijn eigen redenen om te stoppen met roken. Iedereen heeft daarin ook zijn eigen tempo en manier om dit aan te pakken. Toch zijn er een aantal dingen die je kunnen helpen in dit proces...

Duidelijk voor ogen hebben waarom je nu precies wilt stoppen is één van de belangrijkste zaken die je helpen om te slagen.

Bv. slecht voor de gezondheid, komst nieuwe baby, goed voornemen voor het nieuwe jaar, ...

Het is makkelijker om roken op te geven als je een duidelijk idee hebt waarom je wilt stoppen. Stoppen met roken is makkelijker als je er goed over nagedacht hebt en alles op een rijtje hebt gezet waarom je nu precies wilt stoppen.

Noteer je redenen om te stoppen met roken hieronder...

-
-
-
-
-
-
-

Maak een balans op:

Maak een lijst van de voor- en nadelen van roken enerzijds en een balans van het veranderen van rookgedrag anderzijds. Kijk voor jezelf welke richting jouw balans doorslaat.



ROKEN

+		-
---	--	---



VERANDEREN VAN ROOKGEDRAG

+		-
---	--	---

4. Voordelen rookstop:

Als je niet meteen op enkele redenen kan komen, kunnen wij je wel op ideeën brengen...



- **De onmiddellijke voordelen van rookstop**
 - Normalisering van huidtemperatuur, polsslag en bloeddruk
 - Normalisering van de zuurstofspiegel in het bloed
 - Na 24uur: CO uit lichaam verwijderd
 - Na 48uur: alle nicotine uit lichaam
- **Na enkele weken**
 - De smaak- en reukzin verbetert
 - Ademen gaat gemakkelijker
 - Verbetering van conditie
- **Na 1 jaar**
 - Het risico op een hartaanval is met de helft verminderd
 - De longfunctie verbetert
- **Na 5 jaar**
 - Het risico op een beroerte is bijna gelijk aan het risico voor een niet-roker
- **Na 10 jaar**
 - Het risico op longkanker is met de helft verminderd
 - Het risico op mond-, slokdarm- en blaaskanker is met de helft verminderd
- **Na 20 jaar**
 - Het risico op longkanker is bijna gelijk aan het risico voor een niet-roker

5. Verleidingen van roken:

Waarom rook je en waar rook je ? Wat verleid je ertoe om te roken? Kortom wat zijn je rookgewoonten?

Door hier bij stil te staan krijg je een beter zicht op welke momenten gevaarlijk zijn voor herval en verleiding.

Verleidingen kunnen o.a. zijn: stress op het werk, kopje koffie drinken, wakker worden, ...

Uiteindelijk ervaar je de hele dag een sterke drang om te roken. Dat komt omdat roken veel meer is dan een gewoonte, het is een verslaving.

Deze verslaving is niet alleen fysiek maar ook psychologisch en dit maakt het zo moeilijk om te stoppen met roken.

Benoem je verleidingen:

Dit kunnen mensen, gebeurtenissen of dingen zijn in je dagdagelijkse routine die het nodig maken dat je rookt of dat jij met roken associeert.

Dit is niet erg makkelijk, omdat je je er in de meeste gevallen niet van bewust bent.

Hieronder is al een lijstje samengesteld voor jou, vul zelf aan indien nodig.

- Wanneer ik opsta
- Als ik bij andere rokers ben
- Wanneer ik stress ervaar
- Als iemand me een sigaret aanbiedt
- Wanneer ik een maaltijd heb beëindigd
- Bij het uitgaan
- Wanneer ik me verveel
- Als ik alcohol drink
- Wanneer ik een kop koffie / thee drink
-
-
-
-
-

6. Plan je beloning:

Rookvrij zijn is een echte reden om jezelf te belonen.

Beslis van tevoren wat je zou willen doen, zodat je hier naar uit kan kijken.

Als je een plan voor jezelf maakt, ben je meer geneigd om je daaraan te houden.

2 dingen waar je aan moet denken als je je beloning inplant:

1. Je moet het echt leuk vinden / echt naar uitkijken
2. Zorg dat je er niet door in verleiding wordt gebracht om te roken

Voorbeelden:

- uitslapen, gevolgd door ontbijt op bed
- jezelf trakteren met nieuwe kleren
- gezichtsverzorging plannen
- haar laten knippen
- geniet van een film
- uitstapje met de kinderen
- winkelen
- ga uit eten
- ...

Als je straks stopt met roken ga je een heleboel geld uitsparen. Met een deel van dit geld kan je jezelf belonen. Wat zou jij graag willen doen met het geld dat je gaat besparen?

Met welke beloning(en) wil ik mezelf trakteren:

€

€

€

€

Zet een rookstopdag vast

Zie het als een uitdaging, niet iets dat je wordt opgelegd. Je hebt zelf de keuze gemaakt om te stoppen met roken.

Bereid deze rookstopdag goed voor

Zie volgende tips voor het creëren van een rookvrije omgeving.

Maar daarnaast kan je je directe omgeving inlichten over het feit dat je gaat stoppen met roken. Zoek eventueel steun bij iemand uit je omgeving.

Plan op deze dag iets om je gedachten wat te kunnen afleiden bv. bezoek aan sauna, uitstapje met kinderen / vrienden, Tenzij je liever rust wil, kies dan een dag waarop je thuis bent en niet veel te doen hebt.

Creëer een rookvrije omgeving

- Gooi al je sigaretten weg
- Zet je asbak weg
- Gooi aanstekers weg
- Was je kleren, lakens,
- Verlucht het huis, open alle ramen en deuren
- Ga naar de carwash om je auto grondig te laten reinigen (indien je in de auto rookt)

Tracht negatieve denkpatronen te vermijden

Denkt niet in de zin van: "dit gaat me nooit lukken", maar eerder "vandaag rook ik niet".

Drink veel water

Het lichaam heeft namelijk veel water nodig om nicotine en andere afvalproducten uit te scheiden. Dit kan ook zorgen dat de trek in een sigaret daalt. Overigens is het ook gezond.

Eet veel fruit

Iets in je mond steken kan helpen om de zin in een sigaret te verminderen.

Handige tip: de geur van mandarijnen kan de zin in een sigaret doen verminderen.

Tracht zoveel mogelijk alcohol en koffie te vermijden

Alcohol en koffie worden vaak gelinkt aan het roken van een sigaret.

Daarnaast ondermijnt alcohol je wilskracht.

Vergeet jezelf niet te belonen voor je inspanningen

Vermijd je verleidingen

Als je onverwachts in een dergelijke situatie terecht komt, tracht de situatie te verlaten en zoek een veiligere plek op.

Zoek afleiding door andere activiteiten te ondernemen

Ga bv. na het eten iets actiefs doen en doorbreek de gewoonte om naar een sigaret te grijpen.

Het beste is om een fysieke activiteit te ondernemen zoals bv. wandelen, joggen, ...

Ook buitenactiviteiten zijn aan te raden.

Denk aan de redenen waarom je wilt stoppen met roken

Kijk eens terug naar wat je redenen om te stoppen met roken zijn.

Wanneer je zin in een sigaret krijgt, denk je vaak enkel aan de positieve effecten van roken en ben je de negatieve vergeten. Denk daarom aan de voordelen van niet-roken en de negatieve gevolgen van het roken.

Tracht anders te denken

Niet helpende gedachten zijn bv.: zin in een sigaret kan niet weerstaan worden, zin in een sigaret kan enkel overgaan door te roken,

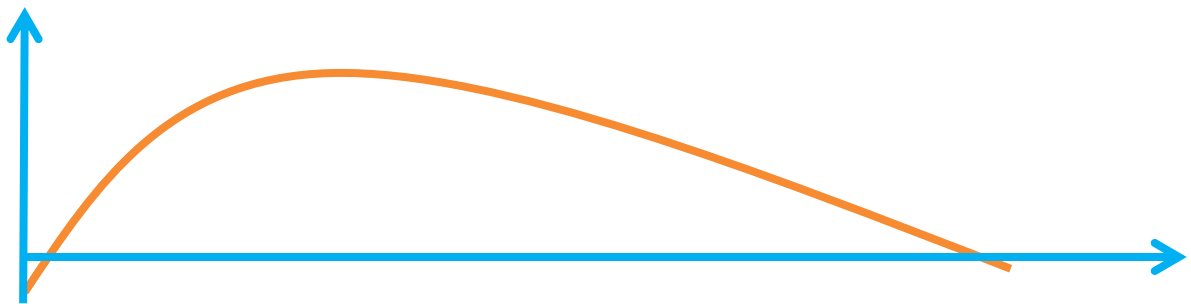
Deze kloppen daarnaast ook niet met de werkelijkheid.

Formuleer een alternatieve gedachte die kan helpen om die zin in een sigaret te weerstaan

Bv. het is een vervelend gevoel, maar ik ben het de baas of de zin in een sigaret gaat na een tijd vanzelf weg.

Soms is het beter om de gevoelens van zin in een sigaret te laten zijn in plaats van er tegen te gaan vechten. Het kan immers extra spanning opleveren, waardoor de zin in een sigaret net gaat gaan toenemen. Soms is het beter om deze gevoelens toe te laten en te ervaren.

Zin in... is namelijk iets tijdelijks en kan je vergelijken met een golfbeweging. Het begint klein, wordt steeds groter tot het een piek bereikt en verdwijnt dan weer geleidelijk.



STOPPEN

30 dingen...

Heb je het soms moeilijk om niet naar een sigaret te grijpen?

Hier zijn alvast enkele dingen die je kan doen in plaats van een sigaret op te steken. Vul je zelf aan tot 30?

1. Een boek lezen
2. De auto wassen
3. Gaan wandelen
4. Een kruiswoordpuzzel invullen
5. Een vriend(in) bellen
6. Met je huisdier spelen
7. Naar muziek luisteren
8. Naar de cinema gaan
9. Een puzzel doen
10. Diep inademen
11. Een glas water drinken
12. Met een nieuwe hobby beginnen
13. Tuinieren
14. "Always look on the bright side of life" fluiten
15. Je douchen
16. Een nieuw enthousiasme ontdekken voor klussen
17. Breng tijd door met je kinderen
18. Leer een instrument bespelen
19. Poets je tanden
20. Eet een mandarijn
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.

Uitgaan ≠ toegeven

Wanneer je eens uit gaat, naar een feestje gaat, uit gaat eten, iets alcoholisch drinkt, ... moet je beseffen dat je wordt blootgesteld aan verschillende mogelijke risicovolle verleidingen. Besef hebben van de verborgen gevaren van een avondje uit en jezelf mentaal voorbereiden, is een belangrijk onderdeel van het genieten van een uitje als ex-roker.

Tips:

- Zorg ervoor dat je vrienden weten dat je net gestopt bent met roken
- Vraag aan je vrienden om niet in uw bijzijn te roken
- Tracht niet meer dan 1 alcoholisch drankje te nuttigen
- Wees voorbereid op verleidingen door muntjes of kauwgom mee te nemen
- Herinner jezelf aan de voordelen en redenen van het stoppen met roken
- Weet dat stoppen met roken het beste idee is dat je ooit had

Omgaan met twijfels en stress

Er zijn verschillende manieren om met twijfels en stress om te gaan. Eén van de beste manieren is om deze gevoelens (en het probleem) te accepteren in plaats van deze te onderdrukken. Laat die gevoelens of gedachten toe en denk na over wat je aan het probleem kan doen.

Tips:

- Geef toe dat je je gestresst of negatief voelt
- Probeer de reden hiertoe te achterhalen
- Stel een actieplan op om de oorzaak actief weg te nemen
- Gaat het om twijfels rond je gezondheid? Raadpleeg je arts

Stel jezelf de volgende vragen:

- Heb je recent negatieve gedachten gehad
- Waarom denk je dat je ze had
- Kun je een manier bedenken om de reden voor deze gevoelens/gedachten weg te nemen

Neem de tijd om hierop een antwoord te formuleren.

Stoppen met roken en gewichtstoename

In het algemeen zijn er 3 factoren die aan de grondslag liggen van een gewichtstoename tijdens een rookstop. We sommen ze hier even voor je op, waarbij je zelf kan nagaan waar het bij jou fout loopt.

- Eten tussen de maaltijden:
velen reageren op zin in een sigaret door te eten. Meestal gaat het dan ook om een snelle snack zoals koek, snoep, chips,...
- Verhoogde eetlust:
De dosis nicotine die in je bloed zat was een onderdrukker van eetlust.
- Lagere stofwisseling:
Nicotine pept je op waardoor je stofwisseling sneller gaat. Vandaar is het een goed idee om te gaan bewegen.

Pak die verleidingen aan

In het begin van dit boekje heb je je verleidingen moeten noteren die ervoor konden/kunnen zorgen dat je drang naar roken enorm stijgt. Deze bekijken we nog eens terug. Sommigen zullen zelf niet meer van toepassing zijn of misschien zijn er zelf wel enkele bijgekomen. Schrijf ze even op en denk er zelf over na hoe je met elke situatie om kunt gaan zonder een sigaret aan te raken.

Voorbeeld:

VALKUIL	OPLOSSING
Wat drinken met vrienden	Ergens heengaan waar roken verboden is. Mezelf beperken tot 1 alcoholisch drankje
Na de maaltijd	Sta op van tafel en ga even wandelen

Zelfinstructie

Zelfinstructie is een techniek die gebruikt wordt om je aan jezelf te kunnen toegeven dat je een probleem hebt en niet weet hoe deze op te lossen. Je moet jezelf dus zelfinstructie geven. Dit doe je door het probleem onder ogen te zien, te realiseren wat voor moeilijkheden het kan veroorzaken, richten op praktische dingen die je kan ondernemen...

Herhaal volgende zinnen:

Het is me gelukt om te stoppen met roken

Vele mensen steunen mij

Ik ben een vrijer persoon dan vroeger

Stoppen met roken was mijn beslissing

Ik ben gelukkiger als ex-roker

Ik vind mezelf aardig

Ik heb een beter leven zonder roken

De oefening:

We vragen je om te denken aan één of meer van je omstandigheden die je kunnen verleiden tot roken van een sigaret.

Waarom zouden die omstandigheden zo moeilijk zijn ?

Wat zou jij er aan kunnen doen ?

Door het beantwoorden van bovenstaande vragen ben je beter uitgerust om dergelijke situaties te lijf te gaan.

Wanneer je die antwoorden vergelijkt met wat je hierboven opgeschreven hebt, bij verleidingen van roken, kan je starten met je zelfinstructie-antwoorden.

De positieve veranderingen

In het begin van dit boekje hadden we je al meegedeeld dat roken tal van voordelen met zich meebrengt. Heb je er zelf al opgemerkt ?

Het werkt altijd motiverend om deze eens bij te houden.

Hieronder is al een lijstje waarbij je kan aanvinken welke bij jou van toepassing zijn. Schrijf gerust zelf ook verdere veranderingen op in de onderste rijtjes...

- Ik voel me over het algemeen beter
- Mijn reukzin is beter geworden
- Mijn smaakzin is beter geworden
- Mijn huis ruikt frisser
- Ik ben trots op mezelf
- Vrienden/familie zijn trots dat ik gestopt ben
- Mijn rokershoest is verminderd / verdwenen
- Mijn kleding, haar, handen, ... ruikt niet meer naar de rook
- Ik voel me fitter en heb meer energie
- Ik spaar veel geld op
- ik denk dat ik langer zal leven
-
-
-
-
-

ROKOBSERVATIEFORMULIER

Hou voor 1 dag goed je sigaretten bij en vul de tabel hieronder aan...

	Tijdstip	Zin	Omstandigheden	Genot
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

ROOKSTOPKALENDER

Noteer het aantal sigaretten dat je per dag rookt. Hou zo je vorderingen bij

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
W1							
W2							
W3							
W4							
W5							
W6							
W7							
W8							
W9							
W10							

