Uw begeleider is:
Telefoonnummer:
E-mailadres:

Stoppen met roken

© 2022

Gemaakt en getest in Taal voor allemaal.
www.taalvoorallemaal.com

Stoppen met roken

U wilt gaan stoppen met roken of u bent al gestopt.
U krijgt daarbij begeleiding.
De naam, het telefoonnummer en e-mailadres van uw begeleider staan op de voorkant van deze folder. Bewaar deze folder daarom goed.
Uw begeleider wordt ook wel eens stopcoach genoemd.
In deze folder staat steeds: begeleider.

Deze folder

In deze folder leest u de belangrijkste informatie over stoppen met roken:

- U leest over wat belangrijk is **voordat** u echt gaat stoppen.
- U leest over wat er gebeurt bij het stoppen en over bijwerkingen.
- U leest over niet meer roken en hulpmiddelen daarbij.

U hoeft niet alles in 1 keer te lezen, maar het mag natuurlijk wel.
Lees gerust een paar keer dezelfde informatie opnieuw.
Als u graag filmpjes bekijkt, kijk dan op bladzijde 14 voor meer informatie.

Gesprekken

U heeft gesprekken met uw begeleider en daarin krijgt u tips en advies.
U gaat stap voor stap stoppen met roken. Deze folder helpt daarbij.
Uw begeleider vertelt wat u voor ieder gesprek kunt lezen uit deze folder.

Vragen

Met vragen over stoppen met roken, kunt u bellen of mailen naar uw begeleider.
Kijk op de voorkant voor het telefoonnummer en het e-mailadres.

Kleuren in de folder

Stoppen met roken gaat in stappen. Elke stap heeft een eigen kleur in deze folder.

- Voordat u stopt met roken — blauw - bladzijde 3-6
- Het stoppen met roken — oranje - bladzijde 7-8
- Niet meer roken — groen - bladzijde 9-13

Voordat u stopt met roken

Zo maar in 1 keer stoppen met roken is voor veel mensen moeilijk.
Weten waar je aan begint is belangrijk om het stoppen te laten lukken.

In dit blauwe deel van de folder staat informatie die belangrijk is **voordat** u gaat stoppen met roken. Bijvoorbeeld over:

- Waarom is roken een verslaving en hoe werkt die verslaving.
- Wat kunt u doen in plaats van het roken en hoe **oefent** u daarmee.
- **Waarom** en **wanneer** heeft u zin in een sigaret.

Verslaving

Roken is een verslaving. Dat betekent dat het moeilijk is om ermee te stoppen.
Sigaretten zijn gemaakt van tabak en in tabak zit nicotine.
Nicotine is de stof die verslavend is.
Als u rookt, komt de nicotine in 7 seconden in uw hersenen.
Uw hersenen maken door de nicotine stoffen aan waardoor u een fijn gevoel krijgt.

Hoe de rookverslaving werkt

Hersenen leren dat een sigaret roken hoort bij een fijn gevoel.
Hersenen leren ook wanneer uw rookmomenten zijn.
Meestal rookt u op vaste momenten, bijvoorbeeld na het eten.
Of u rookt als u stress heeft, of als u op stap bent.

Vanuit uw hersenen krijgt u de drang om een sigaret op te steken.
Als u dat niet doet, dan voelt u zich niet lekker en onrustig.
En dan wordt de drang om te roken alleen maar groter.

De nicotine zorgt er dus voor dat u steeds opnieuw wil roken.

Wat stoppen met roken betekent

Als u stopt met roken komt er **geen** nicotine meer in uw lichaam.
De drang naar het roken is groot in het begin. Dat is heel normaal.
Uw hersenen moeten van de verslaving afkomen. En dat heeft even tijd nodig.
Na 3 dagen is alle nicotine uit uw lichaam.

Na ongeveer 1 maand gaan uw hersenen weer zelf de stoffen maken die u een fijn gevoel geven. Zonder de nicotine.
Voordat uw hersenen dit weer zelf doen, kunt u slechte zin hebben. Dat is normaal.

Het kost dus tijd en moeite om te stoppen met roken.
Het is belangrijk dat u er helemaal klaar voor bent:

- klaar om uw laatste sigaret te roken
- klaar om een tijd last te hebben van de drang om te roken
- klaar om een tijd slechte zin te hebben
- klaar om een tijd sterk te zijn om echt niet meer te roken

In plaats van roken

Het is belangrijk dat u **iets anders** gaat doen in plaats van roken.
Bijvoorbeeld sporten, wandelen, iets eten, in de tuin werken, iemand opbellen of met iemand appen.
Zorg dat u weet wat u kunt doen in plaats van het roken, **voordat** u ermee stopt.

Plan maken

Het helpt om een plan te maken samen met uw begeleider.
In het plan komen afspraken over het stoppen met roken.
U spreekt ook af op welke dag, op welke datum, u gaat stoppen.
Dan weet u ook op welke dag u uw laatste sigaret rookt.

Voordat u het plan gaat maken, denkt u na over:

1. Wat vindt u prettig aan roken?
2. Waarom wil u stoppen met roken?
3. Op welke momenten rookt u vooral?
4. Hoe voelt u zich bij of na het roken?
5. Wat kunt u doen in plaats van roken?
6. Welke andere verslavingen heeft u?

Vul hieronder de antwoorden in op de vragen.
U bespreekt dit met uw begeleider. Daarna maakt u samen het plan.

1. Wat vindt u prettig aan roken?

_____
_____
_____
_____

2. Waarom wil u stoppen met roken?

_____
_____
_____
_____

3. Op welke momenten rookt u?

_____
_____
_____
_____

4. Hoe voelt u zich bij of na het roken?

_____
_____
_____
_____

5. Wat kunt u doen in plaats van roken?

_____
_____
_____
_____

6. Welke andere verslavingen heeft u? Denk aan wiet, alcohol en drugs.

_____
_____
_____
_____

Oefenen met stoppen

Voordat u voor het echt stopt met roken, kunt u alvast **oefenen** met stoppen.
Oefenen is belangrijk, omdat u dan gaat voelen hoe het is om te stoppen:

- U leert welke momenten voor u het moeilijkst zijn.
- U leert hoe u reageert op stoppen en wat u dan voelt.
- In plaats van het roken leert u nieuwe gewoontes aan.
- U leert dat u **zonder** te roken de lastige momenten doorkomt.
- U krijgt vertrouwen in uzelf.

Bij het oefenen hoeft u niet meteen de hele dag te stoppen met roken.
Oefen eerst met 1 of 2 keer per dag een sigaret overslaan.
Oefen op verschillende momenten. Bijvoorbeeld een keer in de ochtend en avond.
Oefen daarna eens met wat langer niet roken. Bijvoorbeeld een halve of hele dag.

U spreekt met uw begeleider af hoe u het oefenen precies aanpakt.

De eerste 5 minuten

Als u voelt dat u wil roken, zijn vooral de eerste paar minuten lastig.
U zult na die eerste minuten voelen dat uw zin in roken minder wordt.
Daarom is het belangrijk om in ieder geval **de eerste 5 minuten** iets anders te gaan doen in plaats van roken.

Hulp

Stoppen met roken gaat beter als de mensen om uw heen u helpen.
Mensen kunnen u helpen door niet te roken waar u bij bent.
Vraag mensen daarom om niet te roken waar u bij bent.
Als u stress heeft, is stoppen met roken moeilijker.
Probeer daarom over zo weinig mogelijk dingen stress te hebben.
Vraag anderen om hulp om stress te verminderen.

Dit kunt u doen:

- Leg uw sigaretten op een andere plek dan waar u ze normaal legt.
- Verander uw ritme van de dag. Voorbeelden:
  - sta op een andere tijd op
  - verander de volgorde waarin u de dingen doet: draai ontbijt en douchen om.
- Probeer verschillende dingen uit die u kunt doen in plaats van roken.
- Oefen met de dingen uit uw plan.
- Oefen vaker met wat voor u het fijnst is om te doen in plaats van roken.

Het stoppen met roken

De eerste dag dat u niet meer rookt heet de stopdag.
U heeft zich goed voorbereid op deze stopdag.
Op deze dag en de dagen erna, zult u voelen dat u graag wil roken.

U heeft geen sigaretten en asbakken meer. Uw aanstekers zijn ook weg.

In dit oranje deel van de folder staat belangrijke informatie over het stoppen zelf.

Iets anders doen

Als u voelt dat u wil roken, gaat u iets anders doen.
Doe dit iedere keer als u zin heeft in een sigaret.

U gaat iets doen dat in uw plan staat bij: **Wat kan ik doen in plaats van roken?**
U maakte dit plan eerder al, samen met uw begeleider.
Kijk in het blauwe deel van de folder voor meer informatie over het plan.

U heeft geoefend met welke dingen u het beste kunt doen in plaats van het roken.
Uw begeleider en u hebben hierover afspraken gemaakt.

Vooral de eerste 5 minuten zijn moeilijk. Daarna zakt de zin om te roken weg.

Zwaarder worden

De meeste mensen komen een paar kilo's aan als ze stoppen met roken.
De meeste mensen worden tussen de 3 en 5 kilo zwaarder.
Dat komt doordat zij meer gaan eten of snoepen, in plaats van roken.

Maar ook omdat uw lichaam weer op een normaal tempo gaat werken om energie te verbranden.
Nicotine zorgt ervoor dat uw lichaam sneller werkt en dus sneller energie verbrandt.
Als er geen nicotine meer in uw lichaam komt, gaat uw lichaam weer normaal werken.

Dit kunt u doen:

- Beweeg iedere dag iets meer dan normaal.
- Kies voor gezond eten zoals groenten, fruit, magere kwark of magere yoghurt.
- Eet en drink zo weinig mogelijk dingen met suiker en vet erin.
- Drink veel water.

Een paar kilo aankomen is gezonder dan blijven roken.

Gezonder

Uw lichaam wordt gezonder als u niet rookt:

- Uw longen gaan beter werken, waardoor u beter kunt ademen.
- Uw conditie wordt beter en u kunt beter bewegen.
- U gaat beter ruiken en proeven.
- Uw huid en haar worden mooier.
- Uw tanden blijven witter. Hoe langer u rookt, hoe geler uw tanden worden.
- Uw handen worden mooier en uw nagels sterker.

Niet meer roken

In dit groene deel van de folder staat wat u moet weten om gestopt te blijven.
En welke hulpmiddelen er zijn om niet meer te roken. Of opnieuw te beginnen.
Overleg altijd met uw begeleider over deze hulpmiddelen.

Die ene sigaret

Wees sterk door **echt niet meer** te roken vanaf de stopdag.
Ook niet die ene sigaret.
Als u eenmaal weer 1 sigaret rookt, of zelfs maar 1 trekje neemt, is het heel moeilijk om gestopt te blijven. De kans is groot dat u dan **weer gaat roken**.

Als u toch die ene sigaret heeft gerookt, stop dan zo snel mogelijk weer!
Praat erover met uw begeleider. Per ongeluk die ene sigaret roken heet: uitglijder.

Hulp bij niet meer roken

Er zijn 4 soorten hulpmiddelen om niet meer te roken met daarin **nicotine**:

1. Nicotine**pleisters**
2. Nicotine**zuigtabletten**
3. Nicotine**kauwgom**
4. Nicotine**mondspray**

Bij deze hulpmiddelen krijgt u toch nog een beetje nicotine in uw lichaam.
U gaat steeds minder van deze hulpmiddelen gebruiken.
Daardoor heeft u na een tijd helemaal geen nicotine meer nodig.
Er zijn ook medicijnen **zonder nicotine**.

De hulpmiddelen en medicijnen kunnen helpen om de zin in roken minder te maken.
Ze maken het makkelijker om niet meer te roken.
Lees meer over de hulpmiddelen en medicijnen op de volgende bladzijden.

Let op:
Gebruik alleen een hulpmiddel of medicijn **in overleg** met uw begeleider!
Dan vergoedt de zorgverzekeraar meestal de kosten.
Alle hulpmiddelen en medicijnen hebben nadelen.

4 Hulpmiddelen met nicotine

1. Nicotine**pleisters**

2. Nicotine**zuigtabletten**

3. Nicotine**kauwgoms**

4. Nicotine**mondspray**

---

1. Nicotinepleisters

Een nicotinepleister is een pleister die nicotine afgeeft aan uw lichaam.
Deze pleister kan op uw arm, schouder, rug of heup worden geplakt.
Kies een plek met weinig haar en zonder littekens.
U plakt iedere ochtend een nieuwe pleister en u kiest dan een nieuwe plek.
De pleister blijft ook in de nacht zitten.
Alleen als u dat heel storend vindt, haalt u de pleister eraf voor het slapen gaan.

Uw begeleider vertelt u hoeveel dagen u de nicotinepleisters gebruikt.
Er zijn verschillende soorten nicotinepleisters.
Uw begeleider vertelt welke pleister u precies nodig heeft. En maakt een recept.
U krijgt de pleisters van de apotheek.

Nadelen
Door de nicotinepleisters kan uw huid rood worden of kunt u jeuk krijgen.

---

2. Nicotinezuigtabletten

Een nicotinezuigtablet stopt u in uw mond en zuigt u langzaam op.
U neemt een zuigtablet en geen sigaret.

Uw begeleider vertelt op welke momenten u een zuigtablet mag nemen.
Er zijn verschillende soorten zuigtabletten.
Uw begeleider vertelt welke tabletten u precies nodig heeft. En maakt een recept.
U krijgt de tabletten van de apotheek.

Nadelen
Zuigtabletten kunnen vies smaken.

---

3. Nicotinekauwgoms

U neemt een nicotinekauwgom en geen sigaret.
U kauwt langzaam op de kauwgom. Slik de kauwgom nooit door.
Uw begeleider legt u uit waar u nog meer op moet letten bij de kauwgom.
Het is namelijk anders kauwen dan op een gewone kauwgom.

Er zijn verschillende soorten nicotinekauwgoms.
Uw begeleider vertelt welke kauwgoms u precies nodig heeft. En maakt een recept.
U krijgt de kauwgoms van de apotheek.

Uw begeleider vertelt u ook dit:
- Op welke momenten u een kauwgom mag nemen.
- Hoeveel kauwgoms u mag nemen.
- Hoe lang u moet kauwen op 1 kauwgom.

Nadelen
De kauwgoms zijn heel giftig voor kinderen.
En de kauwgoms zien er ongeveer hetzelfde uit als normale kauwgoms.
Let daarom erg goed op dat kinderen **nooit** een nicotinekauwgom nemen.
Op nicotinekauwgoms moet je anders kauwen dan op normale kauwgoms.
Dat kan lastig zijn.

---

4. Nicotinemondspray

Met een nicotinemondspray spuit u een vloeistof in uw mond.
U gebruikt de mondspray en geen sigaret.
U probeert pas een mondspray, als de andere hulpmiddelen met nicotine niet werken bij u. Overleg dit altijd met uw begeleider.

Uw begeleider vertelt u op welke momenten en hoeveel keer u de mondspray mag gebruiken. Er zijn verschillende soorten mondsprays.
Uw begeleider vertelt u welke mondspray u precies nodig heeft en waar u die koopt.

Een mondspray wordt **niet** vergoed door de zorgverzekeraar.

Nadelen
Door de mondspray kunnen uw mond en keel pijn gaan doen.
En u kunt last krijgen van de hik.
Ook kunt u verslaafd raken aan de mondspray.

Medicijnen zonder nicotine

Er zijn medicijnen zonder nicotine die zorgen voor minder zin in roken.
Door de medicijnen heeft uw lichaam geen behoefte meer aan nicotine.

Deze medicijnen kunt u alleen krijgen met een recept van uw begeleider.
U krijgt alleen medicijnen als de hulpmiddelen met nicotine bij u niet werken.
En als u begeleiding heeft bij stoppen met roken.

Er zijn verschillende soorten medicijnen zonder nicotine.
Uw begeleider vertelt welke medicijnen u precies nodig heeft.
En hoeveel u per dag mag nemen en hoeveel weken u de medicijnen gebruikt.

Nadelen
Van deze pillen kunt u een droge mond krijgen en misselijk worden.

E-sigaret

Sommige mensen gaan een elektronische sigaret roken: e-sigaret.
Maar de e-sigaret is om 2 redenen **geen** goed idee:

1. **De e-sigaret is slecht voor uw gezondheid.**
   Er zitten schadelijke stoffen in. Vaak zit er ook nicotine in.
   Het is nog onbekend hoe slecht de e-sigaret precies is als u deze vaak en lang gebruikt.

2. **Het blijft toch roken.** U brengt de e-sigaret naar uw mond, zuigt aan de e-sigaret en blaast de rook uit.
   Het is dan heel gemakkelijk om het weer echte sigaretten te gaan roken.

Als u toch een e-sigaret wil roken, praat er dan over met uw begeleider.
Samen met uw begeleider maakt u afspraken over hoe u de e-sigaret gaat gebruiken. En over hoe u daarna met de e-sigaret stopt.

Vragen en filmpjes

Bel of stuur een e-mail naar uw begeleider als u vragen heeft.
Kijk op de voorkant van deze folder voor het nummer en het e-mailadres.

Filmpjes
U kunt de informatie uit deze folder ook zien in deze 3 filmpjes van 5 minuten:

Filmpje 1: Ga naar: https://youtu.be/609a-8_S2Ko of scan deze QR-code:

Filmpje 2: Ga naar: https://youtu.be/UfGFGUJvR3U of scan deze QR-code

Filmpje 3: Ga naar: https://youtu.be/-1l_-_dfeJs of scan deze QR-code

© Deze folder is gemaakt door:
Enid Reichrath van **Taal voor allemaal ®** en toetsen meten & weten en Hanneke Schaap, verpleegkundig specialist Algemene Gezondheidszorg en stoppen-met-roken-begeleider.

Het idee voor deze folder is van Hanneke Schaap en Ikazia ziekenhuis in Rotterdam.

Deze folder mag door iedereen gebruikt worden.
Ook mogen anderen delen uit deze folder gebruiken in hun eigen materialen.
Het is dan wel nodig om de makers van deze folder te noemen.

De makers van deze folder hebben geprobeerd om alle informatie goed op te schrijven. Maar misschien staan er toch fouten in de folder.
De makers zijn niet verantwoordelijk voor schade die misschien ontstaat door het opvolgen van de informatie in deze folder en de filmpjes.

Dank aan alle mensen die geholpen hebben als tester van deze folder.
En dank aan de gemeente Rotterdam die heeft mee betaald.

Deze folder is gemaakt en getest volgens de methode Taal voor allemaal:
www.taalvoorallemaal.com

Taal voor allemaal

Gemeente Rotterdam

toetsen & meten & weten