DokterUslu.nl

**Anamnese**

* Wat rookt u (sigaretten of shag, sigaren, pijp, e-sigaret).
* Hoeveelheid per dag/hoeveel jaar.
* Eerdere stoppogingen en waarom deze mislukten.
* **Motivatie stoppen:** overwegen of echt wilt stoppen
- op welke termijn deze wil stoppen
- wens: niet-medicamenteuze begeleiding, maar ook medicamenteuze behandeling?
* Andere intoxicatie: alcohol, drugs enz.

**Adviezen**

**Maak een lijstje met redenen om te stoppen.**

Schrijf op wat voor jou de belangrijkste voordelen zijn van stoppen. Dan kun je dat op moeilijke momenten lezen.

* **Gezondheid niet verder achteruit**
* **Fitter worden: meer energie en kracht, minder snel moe en hijgen.**
* **Huid, haren mooier, minder kaal, minder grijs**
* **Gezond en jong uitzien**
* **Geen tabaksgeur**
* **Tanden minder geel en bruin; minder kans op ontstoken tandvlees**
* **Minder kans op:
- astma, COPD, bronchitis en longontsteking.
- Hart- en vaat ziekten zoals beroerte, hartinfarct
- Maagzweer**

**- Verslechterd vruchtbaarheid,
- Erectieproblemen
- Sneller botontkalking (als vrouw)
- Eerder in de overgang komen**

**- Kanker: longkanker, keelkanker, slokdarmkanker, alvleesklierkanker, blaaskanker, nierkanker baarmoederhals-kanker
- 10 jaar korter leven bij elke dag rokers
- Heesheid, sneller verkouden, meer kans op ontstekingen in de neus, bijholten, keel en oren**

* **Bij zwangerschap/baby, minder kans op:**

**- Miskraam**

**- Baby die weinig groeit**

**- Vroeggeboorte**

**- Doodgaan baby in de baarmoeder of rond de geboorte**

**- Wiegendood**

* **Beter voor de gezondheid van de mensen om je heen.**
* Goed voorbeeld aan je kinderen
* Veel geld over.

DokterUslu.nl

**Bedenk waarom en wanneer je rookt.**

Denk na wat jou belangrijkste rookmomenten zijn en wat jou redenen zijn om te blijven roken. Bijvoorbeeld:

* pauze/vrij zijn: ontspannen
* met vrienden: gezelligheid, iets vieren
* hard moet werken: aandacht bijhouden
* moeheid: jezelf energie geven
* iets goed hebt gedaan: jezelf belonen
* stress: om rustiger te worden
* boos of verdrietigheid: om je rustiger te maken of jezelf te troosten

**Bedenk wat je op moeilijke momenten gaat doen.**

* + Wacht dan 3 tot 5 minuten tot dat gevoel vanzelf weer weggaat.
	+ Probeer rustig te ademen en te ontspannen om zo’n moeilijk moment door te komen:
		- Denk aan iets prettigs.
		- Laat je schouders ontspannen hangen.
		- Adem 5 tellen diep en langzaam in door je neus.
		- En adem 5 tellen langzaam uit door je mond.
		- Wacht even en doe dit nog 3 tot 5 keer.
	+ Ga iets doen. Bijvoorbeeld:
		- Drink een glas water.
		- Loop even naar buiten (niet naar de rookplek).
		- Doe wat oefeningen: ren de trap op en af of doe 10 kniebuigingen.
		- Zet muziek op en zing mee.
		- Lees hardop voor uit de krant of uit een boek met een leuk verhaal.
		- Bel een vriend of vriendin.

**Kies een stopdatum.**

Bijvoorbeeld wanneer je het niet te druk hebt en ook genoeg leuke dingen te doen hebt.

Stop in 1 keer.

* Dat lukt beter dan langzaam minder sigaretten roken.
* **Doe alle sigaretten weg.**
 - Haal voor je stopdatum alle sigaretten weg uit je huis, jassen, tassen en auto.
 - Bewaar ook geen sigaretten voor bezoek. Zo maak je het voor jezelf makkelijker.

Vraag steun aan je partner, huisgenoten, vrienden en collega’s.

* Misschien ken je mensen die gestopt zijn. Praat er over met hen. Dan merk je dat ze allemaal blij zijn dat ze gestopt zijn.
* Spreek met andere rokers af dat ze je geen sigaret meer aanbieden.
* Vraag of ze niet meer in je omgeving roken als je gestopt bent.

**Rookgebieden vermijden**

* Ga in het begin niet naar plekkenwaar gerookt wordt. Zo kom je niet in de situatie dat je mee wilt gaan roken.
* **Zorg dat je altijd een antwoord klaar hebt** als iemand je een sigaret aanbiedt. Leg uit dat je gestopt bent en dus niet wilt roken. Denk aan je plan.

**Maak geen uitzondering**

ook niet als er iets bijzonders gebeurt. Na 1 trekje van een sigaret volgen er meestal meer.

**Niet opgeven na weer roken**

* Geef ook dan niet op. Je hebt al zoveel moeite gedaan. Ga meteen weer door met stoppen.

**Geef jezelf complimenten, beloon jezelf**

* Blijf positief denken. Bijv:
 - 'Ik ben sterk, ik heb het roken niet nodig om in een betere stemming te komen' of
 - 'Ik rook nou al zo veel dagen niet, dat wil ik volhouden'
* Geef jezelf vaak complimenten, omdat je doorzet en nog steeds niet rookt.
* Beloon jezelf: doe iets leuks, koop een goed boek, ga naar de bioscoop of neem een vrije dag.
De kans dat het stoppen lukt is dan groter.

Bewegen helpt goed

* Zorg dat je een halfuur per dag intensief beweegt. Minstens 5 dagen van de week.
* Bewegen zorgt dat je iets anders doet en geeft ontspanning. Je hebt ook minder zin in een sigaret.
* Bewegen zorgt er ook voor dat je niet veel gewicht erbij krijgt.
* Eet ook gezond. Maar ga geen dieet volgen.
* Drink genoeg (tenminste 1,5 liter water, thee en koffie) en [eet gezond](https://www.thuisarts.nl/gezonde-leefstijl/ik-wil-gezond-eten) met [genoeg vezels](https://www.thuisarts.nl/verstopping/ik-wil-vezelrijke-voeding-eten).

**Geen alcohol**

* **Drink een paar weken geen alcohol**. Alcohol maakt het veel moeilijker om nee te zeggen tegen roken.

Professionele begeleiding

Stoppen met roken lukt het beste met persoonlijke begeleiding van:

* je huisarts
* de praktijkondersteuner
* of een stoppen-met-roken coach (kijk op [Ikstopnu.nl](https://www.ikstopnu.nl/hulp-in-de-buurt/) voor adressen)

Je maakt samen een stopplan voor jouw situatie.
Je bespreekt ook of je een middel met nicotine of medicijn wilt gebruiken.
Je coach begeleidt je vanaf de voorbereiding tot een paar maanden na je stopdatum. Je krijgt adviezen, tips en steun.

Online hulpmiddelen

Als je het zonder hulp wilt, kun je natuurlijk wel steun krijgen:

* https://www.ikstopnu.nl/hulp-nodig/stoplijn
* <https://www.ikstopnu.nl/stopmail>
* <https://www.ikstopnu.nl/vraag-en-antwoord/online-hulp/5-van-de-beste-stoppen-met-roken-apps>
* https://www.ikstopnu.nl/vraag-en-antwoord/online-hulp/welke-online-programmas-bestaan-er-om-te-stoppen-met-roken/

DokterUslu.nl