



## Hoogste tijd om te stoppen met roken!

Stoppen met roken is een hele uitdaging. Willen stoppen met roken is stap een, maar volhouden is nog veel moeilijker. Je moet continu gefocust zijn. Hoe zorg je ervoor dat een stoppoging slaagt? De maand oktober, ook wel bekend als Stoptober, is alvast een duwtje in de goede richting.

### Feiten over roken

We weten allemaal dat roken ongezond is. Sigaretten bevatten veel schadelijke stoffen. Nicotine, teer, en koolmonoxide zijn het meest schadelijk. Maar wat doen die stoffen met je?

- Nicotine is verslavend en zorgt voor een hogere bloeddruk. Je hart gaat sneller kloppen, waardoor je bloedvaten smaller worden en beschadigd raken.
- Koolmonoxide neemt de plek in van zuurstof in het bloed. Als je rookt wordt er dus minder zuurstof door je lichaam vervoerd. Je bent sneller moe en krijgt een slechtere conditie.
- Teer bevat kankerverwekkende stoffen en zorgt voor geïrriteerde trilhaartjes in de longen. Je produceert meer slijm en moet daardoor vaker hoesten. Je luchtwegen zijn gevoeliger voor infecties en je vergroot de kans op longkanker.

Als je rookt heb je bovendien meer kans op een herseninfarct of beroerte, ruik en proef je minder goed en genezen wondjes slechter. Ook verouderd de huid zichtbaar sneller en komen oogaandoeningen vaker voor bij rokers.

### Hoe moet je stoppen?

De beslissing nemen om te stoppen met roken is de eerste en meest belangrijke stap. Het kan helpen om op te schrijven wat het je gaat opleveren: 'Stoppen met roken geeft mij...'. Wat kun je nog meer doen om het proces in goede banen te leiden?

1. Bereid je goed voor. Geef antwoord op vragen als 'Wat zijn je sterke en zwakke kanten?' en 'Weet je wat je moet doen als je last krijgt van ontweningsverschijnselen?'. Breng je rookgedrag in kaart, zodat je weet hoeveel en wanneer je rookt. Bedenk ook hoe je gaat stoppen. Ga je het alleen doen of wil je gebruik maken van hulpmiddelen? En gaat iemand je helpen? Als laatste is het verstandig om een noodplan te hebben, want het kan een keer misgaan natuurlijk. Bedenk alvast hoe je daarop gaat reageren.
2. Stel een stopdatum vast. Zorg ervoor dat je voor die tijd geen sigaretten, aanstekers en asbakken meer in huis hebt. Vertel de stopdatum ook aan anderen, zodat zij op de hoogte zijn en je kunnen behoeden van een sigaret.
3. Hou vol! Dit is de belangrijkste fase in het proces. Je krijgt hoe dan ook last van ontweningsverschijnselen, maar besef dat deze niet lang aanhouden. Bereid je erop voor dat je moeilijke momenten krijgt.





## Ontwenningsverschijnselen

Na ongeveer tien dagen heb je lichamelijk nauwelijks nog last van ontwenningverschijnselen, maar de geestelijke ontwenning duurt veel langer. Deze tips kunnen je helpen:

- ✓ Doorbreek je dagelijkse routine waarbij je voorheen een sigaret opstak.
- ✓ Drink veel water en zo min mogelijk alcohol (dan is de behoefte naar een sigaret vaak groter).
- ✓ Stel jezelf een beloning in het vooruitzicht als het goed gaat.
- ✓ Het kan helpen om bij te houden hoe je je voelt en hoeveel zin je hebt in roken. Dan zie je eerder dat het de goede kant opgaat.
- ✓ Sta elke dag stil bij de voordelen van niet meer roken: je huis en kleding stinken niet meer, frissere adem, je proeft beter en voelt je fitter.

Dan is het nu toch écht tijd om te gaan stoppen. Doe het voor jezelf en hou vol!