



Stoppen

met

Roken

Een Vijf Dagen Plan

Completer is Beter

September 2018

Inhoud

INLEIDING	5
DAG ÉÉN	6
Praktische Tips.....	7
Controleblad Vijf-Dagen-Plan - DAG EEN.....	12
DAG TWEE	13
Controleblad Vijf-Dagen-Plan - DAG TWEE.....	17
DAG DRIE	19
Controleblad Vijf-Dagen-Plan - DAG DRIE.....	22
DAG VIER	24
Controleblad Vijf-Dagen-Plan - DAG VIER.....	26
DAG VIJF	27
Vervolgsessie	29
Samengevat:.....	29
Controleblad Vijf-Dagen-Plan - DAG VIJF.....	30

INLEIDING

Dit Vijf-Dagen-Plan is gebaseerd op één van de oudste en meest effectieve stoppen-met-roken programma's tot nu toe. Voor het eerst gepubliceerd door J. Wayne McFarland, Medical Doctor en Elman J. Folkenberg in 1964. Het wordt nog steeds gebruikt in landen over de hele wereld met meer dan 20 miljoen deelnemers. Het plan heeft ook erkenning gekregen van de World Health Organization (Wereldgezondheidsorganisatie), the American Cancer Society, the American Lung Association en the American Heart Association.

Het programma neemt de deelnemers door een vijftal stappen om de dagelijkse gewoonten te veranderen en hun doel om te stoppen met roken te bereiken. Door middel van psychologische motieven, zoals bevestigings-uitspraken en fysieke veranderingen, zoals dieetaanpassingen, werkt het vijf dagen plan om de trek in sigaretten en het roken van de deelnemer te doorbreken. Het plan behandelt ook zaken als gewichtstoename en symptomen die samenhangen met het stoppen met roken, samen met alternatieve activiteiten om dergelijke problemen te overwinnen en om rookvrij te blijven.



Stoppen, waarom?

1. Roken is verslavend...
2. Roken doodt...
3. Roken is kostbaar...



DAG ÉÉN

Wil je stoppen met roken? Heb je het al 1000 keer geprobeerd? Is het je telkens weer mislukt? Omdat je de gevaren, de kosten en de nutteloosheid ervan inziet, valt dat des te zwaarder. Tja roken is niet te vergelijken met andere nare gewoontes. Je hebt hier te maken met een verslaving die je **zenuwen**, je **hart**, ja je **hele lichaam** beïnvloedt.

Dit Vijf-Dagen-Plan is gebaseerd op psychologische en fysieke principes en helpt je goede keuzes te maken. Hou er wel rekening mee dat al de facetten in je leven aangesproken zullen worden. Alle zeilen moeten worden bijgezet in de strijd tegen deze verslaving. Dat houdt in, je lichaam, je verstand en je geest hebben elkaar nodig.

Zo en nu ben je er klaar voor: Je laatste sigaret is op – je stopt echt met roken! Je beseft goed dat je wat moeilijke uren en misschien wel dagen tegemoet kan gaan, maar je wil doorzetten. Dit programma wil je helpen die stressvolle periodes te doorstaan en om elke hunkering te verminderen.

Goed is hierbij te weten dat veel afhangt van jouw **wilskracht** of het wel of niet lukt!!! Als jij niet kiest, zal er niets gebeuren. Zodra je een keuze maakt is er veel gewonnen. Toch heb je vast meerdere keren in je leven ervaren dat je ondanks je goede keuzes en voornemens, niet altijd in staat bent geweest die waar te maken of vol te houden. Daarom hier nog een extra tip...

Iedereen weet wat er gebeurt als er een dikke zeegolf over je pasgebouwde zandkasteel spoelt. Ja, in één of twee golven is het hele kasteel weggespoeld. Zo voel je je vaak als het niet geluk is je keuzes of goede voornemens vol te houden. Er is nog één ingrediënt dat een mens hierbij kan helpen. Er bestaat namelijk een liefdevolle Vriend en Vader die klaarstaat om je te helpen. Zodra je Zijn hulp inroept doet hij bij het zand cement en als je cement bij zand doet wordt het keihard. Het zandkasteel blijft dan staan als een bak in het roerende water. De zee krijgt er geen vat meer op. Zo zorgt Hij ervoor dat je keuzes standhouden, tegen de strijd van je gevoelens en gedachten of omstandigheden in. Dit hulpmiddel staat je ter beschikking.

Praktische Tips

AVOND

Ga vroeger dan normaal naar bed vanavond. Waarom?

1. Om je zenuwen genoeg rust te geven. Morgen meer hierover.
2. Om uitgerust op te staan, een beetje eerder dan anders.

Vlak voor het slapen

1. Maak een korte wandeling en doe ademhalingsoefeningen. Haal diep adem 4 tellen lang, houd de ademhaling vast voor zeven tellen, en adem uit voor 9 tellen.
2. Neem een warme douche (niet te heet) of een warm bad.
3. Als je gewend bent om een warme drank te nemen, mag dat, maar drink savonds geen andere vloeistoffen behalve water, of thee. Dus geen alcohol voor deze vijf dagen.
4. Herhaal jouw keuze meerdere keren op de dag. Schrijf op een velletje papier: "Ik kies ervoor om niet te roken." Dat geeft een bevestigend effect op jouw keuze.
5. Leg dit papier bij je bed zodat je het 's morgens bij het wakker worden meteen kunt lezen.
6. Zet je wekker **één half uur eerder** dan normaal, dan heb je tijd voor:
 - Een ontspannende **douche** of bad vóór het ontbijt. Dit is een must. Borstel de huid van je hele lichaam. Dat helpt je huid de afvalstoffen uit te scheiden.
 - Drink meteen **twee glazen** (lauw/warm) water.
 - Maak een kruidenthee. Blijf uit de buurt van koffie en thee deze week. Die werken stimulerend waardoor het doorbreken van de sigaretten verslaving moeilijker wordt.
 - Eet als ontbijt veel **vers fruit** en/of vruchtensappen. Dat is het beste voor de eerste 24 uur. Maak een smoothy van appel of peer met pruimen en lijnzaad en om te zoeten wat banaan of druiven (kies vooral fruit van het seizoen) en een theelepeltarwegras.

OCHTEND

Laat 's morgens als je wakker wordt je eerste gedachten zijn:

"Ik kies er vandaag voor niet te roken, hoe sterk het verlangen ook is." Herhaal meerdere keren hardop!

Na het ontbijt

1. Doe wat ademhalingsoefeningen. Haal frisse lucht vanuit je diafragma binnen: Adem diep in (4 tellen), houd je adem vast (7 tellen), adem langzaam uit (9 tellen). Herhaal dit zo'n drie keer. Als je duizelig wordt stop dan. Er komt dan in één keer veel zuurstof binnen. Diep ademen zal je zenuwen helpen te kalmeren of kalm te blijven.
2. Geniet van een heerlijke wandeling (minstens 5 minuten). Adem weer diep in. Wandelen is van levensbelang: een 'must' na elke maaltijd.

Beweeg veel

Als je niet gewend bent regelmatig te bewegen, raadpleeg dan een sportarts of fysiotherapeut over wat je het beste kunt doen.

Stel dat je nu in de klas of op het werk bent en je wordt plotseling erg gespannen. Vergeet dan niet dat je bent gestopt met roken. Hier volgen tips voor wat je dan kan doen:

1. Zeg tegen jezelf: "Ik kies ervoor om niet te roken", meen het.
2. Ga onmiddellijk een glas water halen, dat helpt het verlangen tegen te gaan.
3. Doe ademhalingsoefeningen als je onderweg bent om het glas water te halen.
4. Knabbel op wat fruit, selderij, wortels of iets dergelijks. Vergeet je gewicht voor een paar dagen. Het belangrijkste is nu dat je stopt met roken. Gewichtscontrole, mocht dat nodig zijn, komt later wel.
5. Bel een vriend of kennis om je gedachten af te leiden.

Drink genoeg water

In 1988 meldde een Amerikaanse chirurg dat nicotine net zo verslavend werkt als heroïne en cocaïne. Je lichaam zal dus veel afvalstoffen moeten uitscheiden. Drink daarom veel water, dan help je je lichaam en je geest.

Check hoeveel je gedronken hebt

Tussen 8.00 en 12.00 uur 's morgens moet je minimaal 3 glazen water hebben gedronken. Tussen 12.00 en 17.00 uur 's middags moet je weer minimaal 3 glazen water hebben gedronken.

Schrijf op wanneer je ze gedronken hebt.

1. _____ om uur
2. _____ om uur
3. _____ om uur

Vloeistof vermindert de hunkering. Elke drang die je weerstaan hebt versterkt jouw wil.

MIDDAG

1. Vermijd een rokende metgezel tijdens de lunch als dat mogelijk is.
2. Als je toch wat meer als alleen maar fruit wil eten is hier een aanbevolen lunch:
 - a. Groene salade (geen normale slasaus: sprenkel er wat citroensap, olijfolie, knoflookpoeder en wat zout over)/ of wat fruit
 - b. Soep, licht gekruid/ of fruitsap
 - c. Boterham met vleesvervanger en tomaat of komkommer (vermijd kaas, ei en gebakken of gekruid vlees)

Vlees en dierlijke producten kunnen het verlangen naar sigaretten versterken.

Na het middageten

1. Maak een wandeling van 10 minuten in de frisse buitenlucht. Doe ademhalingsoefeningen. Diepe ademhaling werkt het verlangen naar sigaretten tegen.

2. Zeg tegen jezelf: "Natuurlijk kan het moeilijk zijn, maar op dit moment doorbreek ik die gewoonte!"

Voordelen

Ik wil mijn lichaam zo helpen af te komen van het hoesten en de kortademigheid.
Ik wil mijzelf zo helpen om luchtweginfecties, vroegtijdige rimpels, longemfyseem, longkanker, hartaanval en hoge ziekenhuisrekeningen te voorkomen.

Je eerste vrije middag

Neem 's middags contact op met een vriend of kennis, die je ondersteunt of een partner die aan hetzelfde programma deelneemt. Dit is van vitaal belang. Vraag hoe het met hem gaat. Jouw aanmoediging kan de ander helpen.

Noteer wat je 's middags gedronken hebt:

1. _____ om uur
2. _____ om uur
3. _____ om uur

Door te drinken verzwak je het verlangen naar sigaretten.

Laat in de middag

(15.30 tot 16.30 uur) Geef niet op!!!

1. Als je 't moeilijk hebt, lees dan het gedeelte "Wat te doen wanneer het verlangen naar een sigaret toeslaat."
2. Vergeet niet dat je op weg bent naar een rookvrij leven.
3. Zeg je besluit nog eens hardop: "Ik kies ervoor niet meer te roken."
4. Houd deze brochure binnen handbereik.

Vergeet niet dag twee van dit Vijf-Dagen-Plan te lezen. Het zal je helpen goede keuzes te maken.

Thuis na school of werk

Breng je vrije tijd niet door in niks doen. Houd jezelf bezig, al is het maar voor even. Maar blijf vooral uit de buurt van:

1. Een plek of stoel waar je graag zat om te roken
2. Mijd alle alcohol. Alcohol versterkt de drang naar nicotine. Zelf een klein glaasje kan je rechtstreeks naar een sigaret leiden.

AVOND

Fruit en nog eens fruit. Fruit bevat veel vocht en helpt bij de uitscheiding van afvalstoffen. Maar als je denkt dat je van je stokje gaat, eet dan een lichte maaltijd zoals bij de lunch:

1. Soep (geen scherpe kruiden die triggeren het verlangen)
2. Salade (verse groenten met zelfgemaakte dressing)
3. Volkorenbrood of toast
4. Bouillon, groenten- of vruchtensap

Niet natafelen

Blijf niet aan tafel hangen na een maaltijd. Een lekkere maaltijd en een goede gesprek nodigen altijd uit om een sigaret op te steken bij het avondeten, dus gebruik je wilskracht en sta op. Loop van tafel.

Doe het meteen

1. Je zult zien dat het werkt... en blijf vooral weg van je favoriete relax-rookstoel.
2. Maak een wandeling van 5 of 10 minuten. Adem de frisse lucht diep in. Goede ademhaling kalmeert de zenuwen.
3. Bij sommigen helpt mondwater om de drang naar een sigaret na de maaltijd tegen te gaan.

Wist je dat...

... Er meer dan 4.000 chemische stoffen in tabaksrook zitten. Meer dan 40 daarvan kunnen kanker veroorzaken (US Surgeon General's Report).

... Er komt een moment tijdens dit vijf-dagen-plan dat je verlangen naar een sigaret zo groot wordt dat het een climax bereikt. Maar weet dan dat vanaf dat moment je verlangen geleidelijk zal afnemen.

Heb je het moeilijk?

Als je denkt dat het niet meer lukt... En je gaat voor de bijl en denkt: Ach, als ik vandaag een paar sigaretten zou opsteken?

Bedenk dan dit:

Je hebt misschien één slag verloren, maar dat betekent niet dat je de hele oorlog verloren hebt.

1. Volg het plan nog zorgvuldiger
2. Vanavond gaan we proberen om je wilskracht te sterken...

*"Elk jaar sterven er meer Amerikanen aan roken gerelateerde ziekten dan aan AIDS, drugs, auto-ongelukken en moord gecombineerd."
USCDC, Smokefree Educational Services, Inc.*

Vanavond thuis

1. Neem een korte wandeling - doe ademhalingsoefeningen
2. Neem een ontspannende douche of bad, maar niet te warm.

3. Zet je wekker vroeg genoeg om een bad of douche te kunnen hebben en een niet gehaast ontbijt.
4. Houd dit blad bij je bed om 's morgens vroeg meteen te weten wat te doen.

Controleblad Vijf-Dagen-Plan - DAG EEN

Vul dit blad in

Datum: _____

Naam: _____

Hoofdpijn

Type: drukkende _____ scherpe steken _____ kloppende _____
barstende _____ doffe pijn _____ druk _____

Locatie: het hele hoofd _____ rechterkant _____ linkerkant _____
voor/boven ogen _____ achterkant hoofd _____ achterkant nek _____

Duur: de hele dag _____ halve dag _____ 2 uur of minder _____
's nachts _____ geen _____

Nervositeit

Meer geïrriteerd _____ licht in het hoofd /duizelig _____
een black-out _____ koude rillingen _____
concentratie problemen _____ moeite met focussen van de ogen _____
pijn in de ogen _____ stippen voor de ogen _____ bevende handen _____

Eetlust

Geen eetlust _____ misselijkheid _____ braken _____
smaakverandering _____ hunkeren naar voedsel _____

Verlangen naar roken

Zeer ernstig _____ ernstig _____ gering _____
minder _____ geen _____

Spieren

Spierspanningen _____ pijnlijke spieren _____ spierkrampen _____
prikkelende sensatie op de huid _____

Andere symptomen

Moe _____ slaperig _____ zweethanden _____
zere keel _____ andere: _____

EINDE VAN DAG ÉÉN

DAG TWEE

OCHTEND

Bij het wakker worden

1. Lees je Vijf-Dagen-Plan
2. Bevestig je keuze en zeg opnieuw: "Ik kies ervoor om vandaag niet te roken."
3. De eerste 24 uur zijn voorbij. Ze waren misschien moeilijker of misschien gemakkelijker dan je verwacht had.
4. Doe vanochtend een "koude washand wrijving": Wrijf met een natte koude washand krachtig over de huid van heel je lichaam. Dit stimuleert je bloedsomloop en helpt de afvalstoffen via de huid uit te scheiden. Wrijf tot je huid roze/rood is en je voelt dat er een warme gloed over je huid komt. Als je het moeilijk vindt begin je eerst met lauw water, totdat je lichaam aan de kou gewend raakt.

Ontbijt

Eet vooral vers fruit. Appels, sinaasappels, pruimen, peren of bananen.

Nog wat adviezen:

- Neem volkoren brood of pap
- Neem wat amandel-, kokos- of sojamelk
- Drink alleen kruidenthee (rooibos, kamille, pepermint ed), geen koffie of zwarte/groene thee. Koffie en thee stimuleren een hunkering naar tabak).

Ga meteen na het ontbijt wandelen in de frisse lucht

Als dat niet mogelijk is, probeer dan om op weg naar school of je werk te bewegen.

1. Neem een appeltje of iets anders mee voor onderweg als afleiding bij stress, wanneer het verkeer je hindert of als je een lange wandeling voor de boeg hebt.
2. Natuurlijk, er kunnen zich situaties voordoen die zenuwslopend zijn, maar roken is nog zenuwslopend voor de zenuwen. Nicotine stimuleert je zenuwen eerst en verlamt ze daarna.
3. Haal diep adem en rij of loop voorzichtig. Denk aan een mooie vakantie - je spaart er immers geld voor - je bent gestopt met roken!!!

Op het werk of op school

Wanneer spanningen oplopen, neem een glas water of vruchtensap. Dit helpt het verlangen naar tabak tegen te gaan.

Doe ademhalingsoefeningen

1. Probeer zo vaak mogelijk en bij elke gelegenheid diep adem te halen.. Dat zal de zenuwen helpen te kalmeren.
2. Doe dit minstens drie keer per dag.
3. Vergeet niet dat je ervoor kiest om niet te roken!

In de pauzes

In de koffiepauze of tussen lessen... Laat je niet afleiden!

1. Blijf uit de buurt van vrienden die roken.
2. Blijf veel drinken, vooral water!!! Als je ook sap drinkt, wissel het wat af: cranberry, framboos, appel, bosbes, kersen (bessen helpen ontgiften). Vloeistoffen zijn essentieel in het uitscheiden van alle tabaksresten.
3. Zodra je een hunkering hebt en je geen zin in water hebt neem dan iets om op te knabbelen: wortel, bleekselderijstengel, appel). Dat helpt de verlangens naar een sigaret te verminderen.
4. Vermijd koffie en thee. Dit stimuleert het verlangen naar tabak.

MIDDAG

Lunch

Probeer dit menu: ·

1. Laat een groot deel van je eten een verse salade zijn met veel zijn (chlorofyl helpt bij de uitscheiding van afvalstoffen)
2. Gestoomde of gekookte aardappels
3. Gestoomde of gekookte groente
4. Peulvruchten (erwten, linzen, bonen, etc.)
5. Of volkorenbrood (zonder kaas – vette spijsen stimuleren de hunkering naar tabak)
6. Neem geen zoet of vet toetje! (suiker stimuleert net als de vette spijsen de hunkering)

Tip

Laat je vrienden weten dat je ervoor kiest niet meer te roken en dat je dus misschien meer gespannen bent. Als je hoofdpijn krijgt, neem weer een glas water, ga naar buiten of ga even liggen met een natte washand en wat pepermuntolie op je voorhoofd en slapen. Mocht het ondragelijk worden neem dan aspirientje. Het is veel beter dan een sigaret waar meer dan 4000 chemicaliën inzitten die je ziek maken.

Je bent op weg om je lichaam te helpen beter te kunnen functioneren, dat houdt vaak in: een betere gezondheid. Daarvoor is een andere leefstijl nodig. Dat vermindert je kans op kanker en coronaire hartziekten door tabak-gerelateerde oorzaken. Het lichaam heeft geweldige herstellende krachten. Geef het een kans.

Het goede nieuws: je vermindert het risico op hartziekten, longkanker, maar ook minstens zes andere kankers en chronische longziekte wanneer je stopt met roken.

*“Stoppen met roken op elke leeftijd
vermindert de progressie van longfunctieverlies
en zorgt voor een onmiddellijke verbetering van de longfunctie.”
Journal of American Medical Assn., Juni 1993.*

Vrije middag

1. Bel je partner. Hij of zij heeft misschien een bemoediging nodig.
2. Blijf veel water of kruidenthee drinken.
3. Als het telefoongesprek je teveel wordt, praat langzaam, haal diep adem tussen elk zin, maak het gesprek kort en zet de telefoon op flight modus, zodat je wat rust hebt. Je zenuwen hebben al veel te verstouwen.
4. Zorg dat je altijd wat water of sap bij de hand hebt.
5. Als je thuis bent - en anderen om je heen zijn je te veel, spring dan onder de douche en relax!

Op weg naar huis

Feliciteer jezelf! Je wilskracht is sterker geworden. Je bent gestopt met roken. Blijf vol goede moed. Denk aan alle gezondheidsrisico's die je zou missen en alle gezondheidsvoordelen die je zal behalen. Schrijf ze voor jezelf op.

*"Roken blijft de meest
te voorkomen doodsoorzaak in onze samenleving."
U.S. Surgeon General.*

AVOND

Avondeten

Je bent uitgehongerd. Doe rustig aan. Kies eenvoudig voedsel, niet vet en gemarineerd.

1. Vermijd maaltijden met complexe mengsels, met veel vet, room of boter.
2. Vermijd gefrituurd voedsel of voedsel dat zeer gekruid is met kruiden en specerijen.
3. Eet niet te veel. Pas op voor een te volle maag want dat maakt slaperig en verzwakt je wilskracht zodat je eerder in de fout gaat.

Eet de volgende dagen een lichte avondmaal en daarvoor in de plaats 's morgens een stevig ontbijt, net als bij de lunch. Je zal merken dat je beter kunt slapen en het helpt je zenuwen te herstellen zodat je ook meer energie zult hebben.

Na het eten, pas op !

Ga niet zitten in je favoriete stoel of rookplek na het eten - het herinnert je aan je rookgewoonte. Als je partner rookt, ga naar buiten, want de geur kan het verlangen naar een sigaret op wekken. Wandelen helpt met ontspannen! Blijf dus niet aan tafel hangen.

Controleblad Vijf-Dagen-Plan - DAG TWEE

Vul dit blad in

Datum: _____

Naam: _____

Hoofdpijn

Type: drukkende _____ scherpe steken _____ kloppende _____
barstende _____ doffe pijn _____ druk _____

Locatie: het hele hoofd _____ rechterkant _____ linkerkant _____
voor/boven ogen _____ achterkant hoofd _____ achterkant nek _____

Duur: de hele dag _____ halve dag _____ 2 uur of minder _____
's nachts _____ geen _____

Nervositeit

Meer geïrriteerd _____ licht in het hoofd /duizelig _____
een black-out _____ koude rillingen _____
concentratie problemen _____ moeite met focussen van de ogen _____
pijn in de ogen _____ stippen voor de ogen _____ bevende handen _____

Eetlust

Geen eetlust _____ misselijkheid _____ braken _____
smaakverandering _____ hunkeren naar voedsel _____

Verlangen naar roken

Zeer ernstig _____ ernstig _____ gering _____
minder _____ geen _____

Spiëren

Spierspanningen _____ pijnlijke spieren _____ spierkrampen _____
prikkelende sensatie op de huid _____

Andere symptomen

Moe _____ slaperig _____ zweethanden _____
zere keel _____ andere: _____

EINDE VAN DAG TWEE

DAG DRIE

OCHTEND

Zo gaat 'ie goed, zo gaat 'ie beter...

Dit is je derde dag zonder te roken. Voor sommigen lijkt het misschien drie maanden. Maar eigenlijk is het maar 48 uur geleden. Misschien sleep je je erdoorheen, maar maak je geen zorgen. Over een paar dagen verdwijnen deze en andere symptomen. Heb je je kleren gewassen of buiten gelucht om de geur van sigarettenrook kwijt te raken? Zo niet, dan zal je dit morgen ruiken omdat je zenuwen en reukvermogen weer beter gaan functioneren.

Vandaag is het belangrijk dat je op je hoede bent

1. Vul de controlebladen in
2. Begin de dag weer met lekker water drinken
3. Geniet van een koude afwrijving onder de douche
4. En maak weer een krachtig besluit.

"Ik kies ervoor om vandaag niet te roken, hoe sterk de drang ook is."

Vermijd vandaag problemen:

Vermijd de aankomende dagen zo veel mogelijk probleemsituaties. Gun jezelf alle voordelen en stel de lastige dingen even een dag of wat uit. Maak vandaag het leven zo ongecompliceerd mogelijk.

Tijdens het ontbijt

- Richt je gedachten op het heerlijk voedzame ontbijt; denk eraan dat het je goed doet
- Neem veel vers fruit of verse sappen met veel vitamine C
- Vergeet niet volkoren producten zoals volkoren brood en pap te eten. Daarin zitten de B-vitamines die nodig zijn voor je zenuwstelsel en die vermoeidheid tegengaan.

Na het ontbijt

Geniet van een 10 - 15 minuten heerlijke ontspannen wandeling. Mogelijk moet je je wekker een half uur eerder instellen om tijd te hebben voor ontbijt en een wandeling. Geniet ervan dat je van je sigaretten af bent.. Je zit niet meer gevangen in de rookverslaving.

Houd je vochtinname vandaag opnieuw goed in de gaten.

Als je vóór het ontbijt twee glazen water hebt gedronken, moet je er voor de lunch nog minstens twee nemen en in de namiddag nog twee.

Wist je dat...

"Longkanker borstkanker ingehaald heeft bij vrouwen die roken."

Hoe zit het met je partner?

Het is veel gemakkelijker om te stoppen met roken als je elke dag iemand anders kan aanmoedigen die ook stopt. Als je partner rookt vraag hem/haar of hij/zij ook niet wil stoppen met roken..

Noodplan voor onweerstaanbare drang

Als die drang komt, en je nood is groot... volg dan het noodplan dat hieronder vermeld staat. Het is bewezen dat dit noodplan helpt!

1. Besluit om de eerstvolgende twee minuten niet te roken. Zeg: "Ik kies ervoor om het twee minuten uit te houden, Ik kan het zo lang volhouden."
2. Ga naar buiten en haal diep adem, zoals hiervoor beschreven staat.
3. Vraag je Beste Vriend: "Geef me kracht, ik kan dit!"
4. Zeg aan het einde van de twee minuten: "Ik kies ervoor om nog twee minuten vol te houden" en doe het.
5. Onthoud - de drang zal nu verzwakken. Blijf vasthouden.
6. Richt je gedachten op iets anders als je die sterke drang voelt aankomen: iets wat je leuk vindt, de natuur, je tuintje, je huisdier, je kinderen, mooie muziek, kleding, geld, auto's, vakantie!

MIDDAG

Lunchtijd

Is het je opgevallen hoeveel beter je dingen nu kan proeven? Waarom? Tabak verdooft het smaakvermogen. Je bent gestopt met roken, dus je smaakpapillen worden "wakker".

Hoe voel je je? Veel mensen voelen zich lichamelijk veel beter tijdens deze dag omdat ze weten dat ze vechten tegen een nare gewoonte, die gezondheidsbedreigend is, veel geld opeist, hen oud en lelijk maakt en hen gevangen houdt. Sommige dagen zullen toch misschien moeilijk zijn, maar blijf bij je besluit. Ook al wordt het lastig. Je komt er wel doorheen!

Beloningen

Overdenk dat je allerlei beloningen hebt gekregen:

1. Je kunt beter proeven en ruiken
 2. Het verlangen is verminderd en duurt ook minder lang
 3. Mijn partner/ vrienden/ familieleden zijn trots op mij
 4. Mijn ontwenningverschijnselen zijn niet zo ernstig meer
- Ik heb deze dingen al opgemerkt:

Schrijf nog een paar positieve dingen op die je hebt opgemerkt:

In de hemel of diep in een dal...

Heb je moeite met schommelende emoties? Dat kan, want nicotine heeft een enorme invloed op je zenuwen. Er zijn mensen die zich plotseling erg depressief voelen tijdens het stoppen met roken. Anderen worden weer uitbundig opgetogen. Omdat je zenuwen alle hulp nodig hebben die ze kunnen krijgen, is het belangrijk om diep te blijven ademen. Water drinken helpt je om minder snel naar stimulerende middelen te grijpen, zoals thee en koffie. Deze stimuleren namelijk het verlangen naar sigaretten weer enorm. Het regelmatig en voldoende water drinken is dus een belangrijke zaak!!!

Neem een extra hoeveelheid vitamines en mineralen, vooral C- en B-vitamines voor een gezonde zenuwfunctie. In volkoren brood en volkoren ontbijtgranen zitten veel B-vitamines. Door daar veel van te eten verhoog je de inname van vitamine B. Met voedingsmiddelen zoals citrusfruit, groene groenten, tomaten, paprika en verse aardappelen verhoog je de inname van vitamine C. Laat al de vrije en geraffineerde suikers weg. Die verminderen de opname van vitamine B. Dus laat deze vijf dagen de toetjes en tussendoortjes weg. Geef je lichaam en je zenuwen een kans!

AVOND

Na het eten

1. Maak een wandeling in de buitenlucht en oefen je ademhaling zoals gewoonlijk.
2. Maak je klaar voor de volgende dag: dag vier! Sla dit niet over.
3. Ga op tijd slapen zonder elektrische apparaten in de buurt. Zet je telefoon op flightmodus. Zorg voor een goede nachtrust.

*"Degenen die een pakje of meer per dag roken,
die minstens een jaar zijn gestopt met roken,
hebben een sterftecijfer van minder dan de helft
van diegenen die zijn blijven roken."
American Cancer Society*

Controleblad Vijf-Dagen-Plan - DAG DRIE

Vul dit blad in

Datum: _____

Naam: _____

Hoofdpijn

Type: drukkende _____ scherpe steken _____ kloppende _____
barstende _____ doffe pijn _____ druk _____

Locatie: het hele hoofd _____ rechterkant _____ linkerkant _____
voor/boven ogen _____ achterkant hoofd _____ achterkant nek _____

Duur: de hele dag _____ halve dag _____ 2 uur of minder _____
's nachts _____ geen _____

Nervositeit

Meer geïrriteerd _____ licht in het hoofd /duizelig _____
een black-out _____ koude rillingen _____
concentratie problemen _____ moeite met focussen van de ogen _____
pijn in de ogen _____ stippen voor de ogen _____ bevende handen _____

Eetlust

Geen eetlust _____ misselijkheid _____ braken _____
smaakverandering _____ hunkeren naar voedsel _____

Verlangen naar roken

Zeer ernstig _____ ernstig _____ gering _____
minder _____ geen _____

Spieren

Spierspanningen _____ pijnlijke spieren _____ spierkrampen _____
prikkelende sensatie op de huid _____

Andere symptomen

Moe _____ slaperig _____ zweethanden _____
zere keel _____ andere: _____

EINDE VAN DAG DRIE

DAG VIER

Vandaag ben jij de baas

Begin je eigen leven te leiden zonder dat tabak de baas is over jouw leven. Vandaag kun je weer weigeren nog langer een slaaf te zijn. Kies ervoor om aan andere dingen te denken ipv aan die sigaret.

Maar wees overtuigd en zeg hardop: **"Ik kies ervoor om niet te roken."**

Vandaag kun je de hele dag zonder één enkele sigaret! Waarom?

1. Je lichaam heeft al veel gif uitgescheiden
2. De juiste keuzes hebben jouw wil versterkt
3. Je hebt intussen geleerd wat je moet doen als je naar een sigaret verlangt

Lees en herlees 1, 2 en 3 hierboven, opnieuw en opnieuw. Laat het goed tot je doordringen.

Daar gaan we dan!

1. Begin met een afwrijving met koude washand en twee glazen water vóór het ontbijt
2. Zorg bij je ontbijt dat je genoeg vitamine B en C binnenkrijgt, dus neem veel vers fruit
3. Probeer je partner/een vriend of kennis aan te moedigen die ook gestopt is met roken (als je die hebt).
4. Weet dat het in jouw macht ligt om helemaal vrij te zijn van sigaretten
5. Weiger een tabaksslaaf te zijn
6. Zeg hardop: **"Ik kies er opnieuw voor om niet te roken."**

"Drie belangrijke leefstijlbenaderingen moeten worden aangepakt bij het voorkomen van hartziekten, diabetes, hoge bloeddruk en longziekten: roken, dieet en lichaamsbeweging." World Health Forum, 1991

Heb je hoofdpijn gehad?

Hoofdpijn kan een ontwenningverschijnsel zijn, omdat tabakeen narcotisch (verslavend) middel is, kun je ontwenningverschijnselen krijgen zoals bij drugs het geval is.

Verlang je er nog steeds naar?

Prikkelende kruiden en specerijen, zoals *mosterd, sambal, zwarte peper, nootmuskaat, mierikswortel*, kunnen het verlangen naar een sigaret stimuleren. Dat doen ook vette, rijke *sauzen en sterk gekruid vlees*. Het cholesterol wordt niet alleen door roken verhoogd maar ook door het gebruik van *dierlijk vet*. Tijdens deze vijf dagen stop je niet alleen met roken, maar leer je ook hoe je je cholesterol en de inname van vet voedsel kunt minimaliseren.

Ken je het verhaal van de rups en de vlinder? Wel jouw leven lijkt er een beetje op. Je krijgt een nieuwe leven met een nieuwe levensstijl. Gun jezelf alle voordelen. Weet je nog hoe je

op onverwachte momenten met die bijna onweerstaanbare drang omgaat? (lees anders nog eens na bij 'De onweerstaanbare drang', dag 3).

*"Leven zonder vlees is zowel mogelijk als wenselijk.
Een uitgebalanceerd dieet hoeft geen vlees te bevatten."
World Health Document, 1990*

Motivaties om te stoppen

1. Vermijd kanker, hartaanval, emfyseem, impotentie, onvruchtbaarheid en voortijdige rimpeling van de huid
 2. Bespaar geld
 3. Weg met die geur
 4. Je krijgt meer frisse adem en smaak in je mond
 5. Je bent een bemoediging en voorbeeld voor anderen
 6. Jij hebt de touwtjes in handen, niet meer de tabak.
 7. Je krijgt een betere kwaliteit van leven met een betere leefstijl
 8. Wat is jouw motivatie?
-
-
-

*"Meeroken (passief roken) is gekoppeld
aan overlijden door longkanker van ongeveer 3000 niet-rokers elk jaar."
Chirurg Generaal, Journal of American Medical Assn. 1993.*

Beweging, dieet, gewicht

Lopen

Plan elke dag, naast een korte wandeling na elke maaltijd, flinke lichaamsbeweging in van zo'n 20 tot 30 minuten. Lopen is uitstekend. Je hoeft niet te joggen. Raadpleeg je arts voordat je aan een inspannend trainingsprogramma begint.

Eten

Eet in de ochtend als een koning; 's middags als een prins; en 's avonds als een bedelaar

Gewicht

Als jouw gewicht normaal is, doe dan drie keer per week aan lichaamsbeweging, zo'n 20 tot 30 minuten lang om fit te blijven en die drang tot roken te beperken. Als je gewicht een probleem is, zullen we je op dag vijf meer hulp bieden.

Vergeet niet

Blijf bij het programma. Je komt er wel doorheen. De enige mensen die het niet redden zijn degenen die halverwege opgeven. Bereid je voor op de volgende dag!

Controleblad Vijf-Dagen-Plan - DAG VIER

Vul dit blad in

Datum: _____

Naam: _____

Hoofdpijn

Type: drukkende _____ scherpe steken _____ kloppende _____
barstende _____ doffe pijn _____ druk _____

Locatie: het hele hoofd _____ rechterkant _____ linkerkant _____
voor/boven ogen _____ achterkant hoofd _____ achterkant nek _____

Duur: de hele dag _____ halve dag _____ 2 uur of minder _____
's nachts _____ geen _____

Nervositeit

Meer geïrriteerd _____ licht in het hoofd /duizelig _____
een black-out _____ koude rillingen _____
concentratie problemen _____ moeite met focussen van de ogen _____
pijn in de ogen _____ stippen voor de ogen _____ bevende handen _____

Eetlust

Geen eetlust _____ misselijkheid _____ braken _____
smaakverandering _____ hunkeren naar voedsel _____

Verlangen naar roken

Zeer ernstig _____ ernstig _____ gering _____
minder _____ geen _____

Spieren

Spierspanningen _____ pijnlijke spieren _____ spierkrampen _____
prikkelende sensatie op de huid _____

Andere symptomen

Moe _____ slaperig _____ zweethanden _____
zere keel _____ andere: _____

EINDE VAN DAG VIER

DAG VIJF

OCHTEND

Bij het ontwaken

Dit is je vijfde dag in dit programma!! Je bent gestopt met roken!!! Gefeliciteerd!!!! Maar blijf alert!.

Het weerstaan van de sigaretten heeft vier dagen lang zijn vruchten afgeworpen. Houdt je controle papieren bij de hand en blijf die goede gewoonten volgen die je nu begonnen bent! Blijf rookvrij!

Neem actie

1. Begin met een afwrijving met koude washand over het hele lichaam
2. Drink 2 glazen water vóór het ontbijt
3. Eet een goed ontbijt, zonder koffie of thee
4. Maak een wandeling van minimaal 10-15 minuten, dat geeft je een goede start
5. Herhaal telkens: "Ik kies ervoor om niet te roken."

Geef niet op

Je wordt soms moe en zou de moed op willen geven. Maar niet doen hoor. Houd vast wat je al hebt bereikt. Blijf je nieuwe gewoonten volgen. Die mogen net zo stevig geworteld worden als de slechte gewoonten die je nu opgeeft. En dat heeft tijd nodig! In drie tot zes weken is een nieuwe gewoonte gevormd. En zijn er nieuwe hersenbanen aangelegd. Tijdens de afgelopen paar dagen heb je ontdekt hoe je de rookgewoonte kunt doorbreken. Houd die doorbroken en geniet van de gevolgen van al die nieuwe levensprincipes. Die zullen je levensverwachting verlengen, je gezondheid verhogen en je geluk doen toenemen.

Je waardevolle lichaam

Jouw lichaam is de meest kwetsbare maar waardevolle machine in de hele wereld. Waarom stoppen miljoenen mensen het vrijwillig vol met gif, of mishandelen het met tabak en nicotine? Je bent veel te intelligent om je lichaam ooit nog zo te behandelen.

Gewichtstoename?

Er zijn verschillende redenen waarom je nu gewichtstoename kunt verwachten maar je kunt er iets tegen doen.

1. Snoepen tussen de maaltijden zorgt voor gewichtstoename. Je kunt in plaats van zoetigheid ook suikervrije kauwgom of een worteltje, bleekselderij, stukje komkommer of appel nemen.
2. 's Avonds warm eten zorgt voor gewichtstoename. Het is beter om 's avonds een lichte maaltijd te nemen en 's middags of 's morgens de warme maaltijd te nemen.

3. Tabak heeft bepaalde spijsverterings- en stofwisselingsfuncties van uw lichaam verstoord. Deze worden weer hersteld. Je lichaam begint de voeding efficiënter te gebruiken. Je eetlust neemt toe.
4. Met lichaamsbeweging, een gezonde leefstijl, een vetarm en cholesterol arm dieet en weinig suiker, kun je je gewicht onder controle houden en begin je je beter te voelen.
5. Ga minstens drie keer per week door met een goed bewegingsprogramma. Plan elke week met dit dieet een halve kilo kwijt te raken in plaats van op een speciaal dieet te gaan.

Vergeet niet dat je ook een psychologisch verslaving hebt. Dus als je...

1. ziet dat anderen roken, heb geen medelijden met jezelf.
2. Heb in plaat daarvan medelijden met die anderen die nog steeds verslaafd zijn aan nicotine.
3. Jij hebt intussen meer wilskracht gekregen. Jouw goed keuzes hebben je zelfvertrouwen opgebouwd. Je hebt een beter zelfbeeld gekregen.
4. Je laat anderen weten dat ze kunnen stoppen!!!

Denk aan positieve dingen

Maak een lijst van de voordelen van stoppen met roken, wat heb je opgemerkt?:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Voeg zoveel toe als je wilt. Bewaar je lijstje op de koelkast, aan uw bureau, op het dressoir of in je agenda.

Overdenk de laatste dag

Misschien heb je nu minder ontwenningverschijnselen dan eerst. Misschien merk je dat je onbedwingbare verlangen naar een sigaret nu minder sterk is én minder vaak voorkwam. Misschien had je een zware dag en gaf je het bijna op? Maar wees gerust: Geef jezelf nog eens 24 tot 48 uur en je zult het verschil zien.

Vergeet niet dat je al vele jaren rookt, en je bent nog maar een paar dagen gestopt. Dus ga ermee door. Je komt er wel doorheen.

Nieuwe interesses

1. Start een nieuwe hobby. Het geld dat anders aan de sigaretten besteed werd, kun je nu gebruiken voor nieuwe hobbys!
2. Kijk eens om je heen; zoek iemand die je kunt helpen. Klagen helpt niet; zeg gewoon: "Ik heb het tot hiertoe gehaald!" Kom wil je hetzelfde succes ook niet behalen?
3. Mijn hobby is:

Tips voor het weekend

1. Plan een leuke activiteit. Als mensen je op je lip zitten, ga dan naar het bos of een speciale plek waar je zoveel mogelijk kunt ontspannen.
2. Maar als je alleen sneller in de verleiding komt, zoek dan gezelschap op. Vraag iemand mee, blijf onder gezelschap van anderen. Ga anders naar een winkelcentrum of een recreatieve faciliteit.
3. Mijd grote feesten, alcoholische dranken, thee en koffie. Deze stimuleren de drang naar een sigaret. Houd de controle over je acties.. Trakteer jezelf op een fruitsalade in je favoriete restaurant.
4. Start je nieuwe hobby
5. Houd contact met je partner of niet-rokende vrienden voor ondersteuning.

Vergeetde vervolgsessie niet!

Vervolgsessie

Wat je in vijf dagen hebt geleerd

Onze lichamen zijn ontworpen om ons gezond te houden als we de eenvoudige, maar belangrijke regels van het vijfdaagse plan volgen. Elk facet is belangrijk om u te helpen vrij van nicotine te blijven en een gezonde levensstijl te behouden.

Samengevat:

- ✓ **"Ik kies ervoor om niet te roken."**
- ✓ Diepe ademhaling
- ✓ Zes tot acht glazen water per dag
- ✓ Koude afwrijving met washand onder douche
- ✓ Lichaamsbeweging minimaal drie tot vijf dagen per week
- ✓ Voldoende rust, slaap en ontspanning
- ✓ Een uitgebalanceerd dieet, met minder vet, suiker en cholesterol.
- ✓ Vermijd té veel eten
- ✓ Vermijd alcohol, thee en koffie
- ✓ Vermijd plaatsen waar anderen roken
- ✓ Start een nieuwe hobby of een nieuwe interesse
- ✓ Denk aan alle voordelen van niet roken
- ✓ Moedig anderen aan om te stoppen met roken

Controleblad Vijf-Dagen-Plan - DAG VIJF

Vul dit blad in

Datum: _____

Naam: _____

Hoofdpijn

Type: drukkende _____ scherpe steken _____ kloppende _____
barstende _____ doffe pijn _____ druk _____

Locatie: het hele hoofd _____ rechterkant _____ linkerkant _____
voor/boven ogen _____ achterkant hoofd _____ achterkant nek _____

Duur: de hele dag _____ halve dag _____ 2 uur of minder _____
's nachts _____ geen _____

Nervositeit

Meer geïrriteerd _____ licht in het hoofd /duizelig _____
een black-out _____ koude rillingen _____
concentratie problemen _____ moeite met focussen van de ogen _____
pijn in de ogen _____ stippen voor de ogen _____ bevende handen _____

Eetlust

Geen eetlust _____ misselijkheid _____ braken _____
smaakverandering _____ hunkeren naar voedsel _____

Verlangen naar roken

Zeer ernstig _____ ernstig _____ gering _____
minder _____ geen _____

Spiieren

Spierspanningen _____ pijnlijke spieren _____ spierkrampen _____
prikkelende sensatie op de huid _____

Andere symptomen

Moe _____ slaperig _____ zweethanden _____
zere keel _____ andere: _____

EINDE VAN DAG VIJF

Hoe stop je met roken?

S – stop met roken op jouw tijd

T – tijdstip doorgeven aan je familie en vrienden

A – afrekenen met moeilijke situaties en gevoelens

R – reinig je huis en auto van alle sigaretten en tabak

T – tegen je dokter zeggen: ik stop en heb evt. hulp nodig

