

Stoppen met roken, zo lukt het!

5 tips

In Nederland rookt ongeveer een op de vier mensen. Veel van hen willen stoppen. De Stoppen met roken-poli van Isala boekt goede resultaten. Vijf tips van longverpleegkundige Rianne Dijk.

TEKST: **YVETTE KUIPER**

1. Kies vooraf een stopdag

“Met een goede voorbereiding krijg je beter zicht op je eigen rookpatroon en eventuele moeilijke momenten en kun je naar het moment toeleven. Een geschikte stopdag is voor iedereen anders. Maandagmorgen, het weekend, vóór de vakantie of juist erna. Jij bepaalt. Overlijden of ziekte van een naaste, beoordelings- of sollicitatiegesprekken, relatiespanningen en andere momenten van stress zijn minder handig. Stop omdat jij dat wil, niet voor je kleindochter of omdat de dokter het zegt. Je staat het sterkst als de motivatie uit jezelf komt.”

2. Bedenk een plan

“Wat ga je doen met overgebleven sigaretten? Wat zeg je als iemand je een sigaret aanbiedt? Wil je ondersteuning van pleisters, zuigtabletten en/of kauwgum? Wat doe je als je collega's een rookpauze nemen? Wie vertel je dat je (ge)stopt (bent) en wie niet? Door hier vooraf over na te denken en

oplossingen te zoeken, voel je je zekerder. Zo neemt de kans op slagen toe.”

3. Zoek begeleiding

“Bijvoorbeeld via de huisarts, praktijkondersteuner of het ziekenhuis. Zo heb je een vangnet of stok achter de deur en sta je er niet alleen voor. De één heeft behoefte aan individuele coaching, terwijl een ander meer baat heeft bij groepsbegeleiding. Op rokeninfo.nl vind je gekwalificeerde begeleiding bij jou in de buurt. Hier vind je ook informatie over vergoeding vanuit de basisverzekering.”

4. Zorg voor afleiding als je het moeilijk krijgt

“Maak niet van elk rookmoment een eetmoment. Gemiddeld komt iemand die stopt met roken 4 tot 6 kilo aan, omdat de stofwisseling vertraagt en je soms meer zin hebt in zoetheid. Kies liever fruit in plaats van chocola en zoek afleiding: drink water, puzzel, brei, lees, wandel, tuinier, doe een spelle-

tje op de computer of ga in bad. Sporten maakt, net als roken, endorfines vrij. Sommige mensen houden graag een pen, wortel of zoethout in hun handen. Verstopping? Drink lauw water op een nuchtere maag en zorg voor veel vezels en beweging.”

5. Blijf positief

“Ook na een moment van zwakte. Elke sigaret die je niet rookt, is er één. Stel kleine doelen. Beloon jezelf voor elk uur of elke dag dat je het volhoudt. Na twee tot drie dagen is de nicotine uit je lichaam. Je kunt fysiek al snel vooruitgang merken: een verbeterde bloedsomloop, betere smaak en reuk en op termijn hebben mensen met diabetes minder insuline nodig. Zie eventuele eerdere stoppingsmomenten als leermomenten en je zult zien dat het nu wel lukt!” ◀

Meer weten? Isala polikliniek Stoppen met roken, tel. 038-4242456 en www.isala.nl.