

In het kort

Stoppen met roken of vaperen



Stoppen met roken of vaperen is belangrijk. Het heeft veel voordelen voor uw gezondheid. Stoppen met roken of vaperen is niet makkelijk, maar u hoeft het niet alleen te doen. Samen zetten we stappen naar een rookvrij leven.

Stoppen

Video

Video voice-over

Je wil stoppen met roken of met vaperen.

Stoppen is niet makkelijk.

Maar je kunt hulp krijgen.

Samen bespreken we jouw motivatie om te stoppen en je eerdere stoppogingen.

En we bekijken je rookgewoonten.

Zoals roken bij stress, of na het eten.

Je krijgt adviezen om deze gewoontes te veranderen

Als je stopt met roken, hebben je lichaam en geest afkickverschijnselen.

*Bijvoorbeeld moeite hebben om je aandacht erbij te houden tijdens het werk.
Of snel geïrriteerd zijn.*

Deze klachten zijn vaak het sterkst in de eerste weken. Daarna worden ze minder.

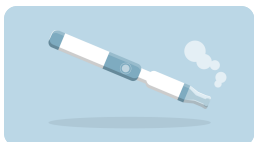
Stoppen met roken of vaperen heeft veel voordelen.

Je hebt minder kans op ziektes. Zoals kanker en hartproblemen.

Je conditie wordt beter, je reuk en smaak kunnen beter worden en je houdt meer geld over.

Samen maken we een plan om je te helpen bij het stoppen met roken.

Vaperen

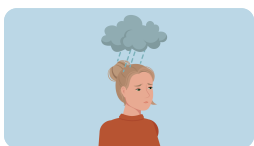


Vaperen lijkt minder schadelijk dan roken, maar het is nog steeds slecht voor de longen en hart. U ademt schadelijke stoffen in. In veel vapes zit nicotine. Dit is verslavend.

Door te vaperen kunt u zich minder concentreren. Dit maakt het moeilijker om helder te denken.

Gevolgen van roken

Verslaving



Sigaretten en vapes bevatten de ernstig verslavende stof nicotine. Dit is een stof die snel naar de hersenen gaat en daar een prettig gevoel geeft. Na korte tijd verdwijnt dit gevoel. De hoeveelheid nicotine in het bloed wordt minder. Dit kan zorgen voor ontwenningsverschijnselen. Zoals trek, stress en prikkelbaarheid. Om u weer prettig te voelen gaat u weer roken of vaperen.

Het lichaam raakt gewend aan nicotine. Hierdoor heeft u steeds meer nicotine nodig.

Hoesten en kortademigheid



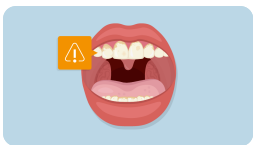
Roken of vaperen beschadigt de longen. U krijgt last van hoesten en kortademigheid. Ook heeft u meer kans op longziekten, zoals COPD en longkanker.

Rimpels en grauwe huid



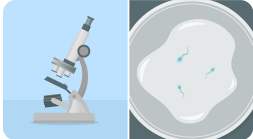
Roken versnelt de veroudering van de huid. U krijgt sneller rimpels. Ook kan roken zorgen voor een dofte en grauwe huid.

Slecht gebit



Roken zorgt voor gele tanden en een slechte adem. Het verhoogt ook de kans op ontstoken tandvlees en tandverlies.

Verminderde vruchtbaarheid



Roken kan de vruchtbaarheid verminderen. Dit geldt voor zowel mannen als vrouwen. Roken kan het moeilijker maken om zwanger te worden.

Zwangerschap

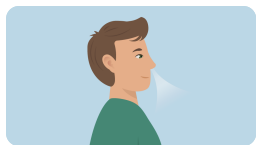


Roken tijdens de zwangerschap is gevaarlijk voor u en uw baby. Het verhoogt de kans op een miskraam, vroeggeboorte en een laag geboortegewicht. Stoppen met roken zorgt voor een gezondere start.

Wat stoppen oplevert

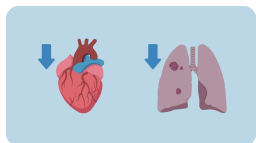
Stoppen met roken heeft veel voordelen voor uw gezondheid.

Meer lucht



Als u stopt met roken, kunt u meestal beter ademen. De longen worden gezonder. U hoest minder en u heeft vaak meer energie.

Minder kans op ziektes



Door te stoppen met roken, heeft u minder kans op longkanker en hart- en vaatziekten.



Meer geld over

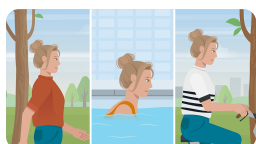
U bespaart geld omdat u geen rookwaar meer koopt. Dit geld kunt u aan andere dingen uitgeven.



Frissere adem en wittere tanden

Als u stopt met roken, krijgt u een frissere adem. Uw mond wordt gezonder en u heeft minder kans op tandbederf.

Betere conditie



U krijgt meer energie en uw conditie kan verbeteren.

Hulp bij stoppen

U hoeft het stoppen met roken of vaperen niet alleen te doen. VNN (Verslavingszorg Noord-Nederland) kan u hierbij helpen. Op de Stoppen met roken-groep krijgt u deskundige begeleiding.



Stoppen met roken-groep



U wordt begeleid door een verslavingsarts en een verslavingscoach van VNN.

Samen bespreken we uw rookgedrag. We bespreken uw motivatie om te stoppen. Ook kijken we naar eerdere stoppogingen. We bekijken samen de beschikbare hulpmiddelen. Daarna maken we samen een plan. Stoppen met roken is een proces. U krijgt stap voor stap begeleiding naar een rookvrij leven.

Soorten begeleiding



De begeleiding van de Stoppen met roken-groep kan op verschillende manieren;

- persoonlijke begeleiding
- groepsbegeleiding

Alleen of samen



Wilt u samen met iemand stoppen? Bijvoorbeeld met uw partner? Geef dit dan op tijd door. Jullie kunnen dan samen begeleiding krijgen. Het begint met een intakegesprek. Dat gebeurt nog apart.

Contact



Wilt u hulp krijgen bij het stoppen met roken? Geef dit dan door aan uw zorgverlener. U krijg dan van uw zorgverlener een verwijzing naar de [VNN](https://www.vnn.nl/).
(<https://www.vnn.nl/>).

Tips

Gewoontes doorbreken



Roken is vaak gekoppeld aan dagelijkse gewoontes. Door deze gewoontes te doorbreken, kunt u minder trek krijgen in een sigaret. Denk hierbij aan:

- Op een andere plek te ontbijten;
- Tijdens pauzes een korte wandeling te maken;
- Iets nieuws te doen na het eten, zoals tandenpoetsen.

Afleiding zoeken



Als u trek krijgt in een sigaret, kunt u afleiding zoeken. Probeer bijvoorbeeld:

- Een glas water te drinken;
- Iets actiefs te doen, zoals sporten;
- Iemand bellen voor een gesprek;
- Ontspanningsoefeningen doen.

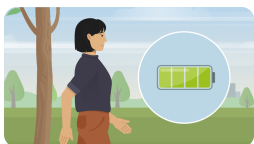
Moeilijke situaties voorkomen



Probeer situaties te voorkomen die stoppen moeilijker maken, zoals:

- alcohol drinken;
- in ruimtes zijn waar gerookt wordt;
- niks te doen hebben na het eten.

Redenen om te stoppen



Het kan helpen om helder te krijgen waarom u wilt stoppen met roken of vaperen. Denk aan redenen zoals:

- beter voor uw gezondheid;
- geld besparen;
- meer energie;
- een frissere adem.

Controle over uw gedachten

Roken is naast een verslaving ook een gewoonte. Het is daarom belangrijk om controle over uw eigen gedachten te hebben. Als u stopt met roken, kunnen negatieve gedachten opkomen. Herken deze gedachten, zoals:



- "Ik kan dit niet."
- "Eén sigaret kan geen kwaad."
- "Ik ben gestrest, ik moet roken."

Het herkennen is de eerste stap om deze gedachten te veranderen.

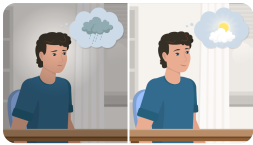
Succes



Focus op wat u al bereikt hebt. Denk bijvoorbeeld:

- "Ik rook al 3 dagen niet."
- "Mijn conditie is beter."
- "Ik ben trots op mezelf dat ik doorzet."

Blijf realistisch



Roken of vaperen opgeven kan moeilijk zijn. Het is normaal om soms te worstelen. Denk op die momenten:

- "Stoppen is niet makkelijk, maar ik kan dit."
- "Het wordt elke dag makkelijker."
- "Fouten maken is niet erg, ik blijf proberen."