

Leefstijl veranderen

Het veranderen van de leefstijl is voor veel mensen moeilijk. Het vraagt om aanpassingen in uw gewoonten en die blijken vaak lastig te breken. Zelfmanagement speelt dan ook een zeer belangrijke rol bij leefstijlverandering. Door persoonlijke begeleiding ondersteunen we u bij het opstarten, maar u moet de verandering zelf volhouden. Uw eigen motivatie en inzet zijn dan ook de sleutel tot succes.

Maatwerk

Ieder mens is anders. Dit maakt dat niet elke aanpak voor iedereen even goed werkt. Zo kan het zijn dat u meer moeite heeft met stoppen of meer last heeft van ontweningsverschijnselen. Daarom streven wij altijd naar een persoonlijke aanpak. Dit betekent zorg die zo veel mogelijk is afgestemd op uw behoeften en wensen. Zorg op maat dus.

Met een persoonlijk zorgplan helpen we u om stapsgewijs de nodige veranderingen door te voeren. Gezamenlijk wordt gekeken naar uw situatie en mogelijkheden. Door kleine en haalbare doelen te stellen begeleiden en motiveren we u om uw nieuwe leefstijl te integreren in uw dagelijkse leven.

Uw mening telt

Heeft u klachten of opmerkingen met betrekking tot de Leefstijlmodule Stoppen met Roken, dan horen wij dat graag. Met behulp van uw feedback kunnen wij verbeteringen doorvoeren en u en anderen beter van dienst zijn. Aarzel niet om contact met ons op te nemen via: info@zorginhouten.nl.

Zorg in Houten

De Leefstijlmodule Stoppen met Roken is ontwikkeld door Zorg in Houten. Deze stichting wordt gevormd door de vijf Medische Centra in Houten en Schalkwijk. Zorg in Houten zet zich in voor een goede samenwerking tussen de verschillende zorgverleners. Dit maakt het mogelijk om u meer en betere zorg te bieden. Kijk voor meer informatie op: www.zorginhouten.nl.

2016.06/ZiH



Leefstijlmodule Stoppen met Roken

- Wat is een gezonde leefstijl?
- Welke behandelingen zijn er?
- Richtlijnen
- Leefstijl veranderen

Wat is een gezonde leefstijl?

Wanneer u gezond leeft, zit u beter in uw vel. Bij een gezonde leefstijl hoort goede voeding, voldoende beweging en niet roken. Een gezonde leefstijl zorgt ervoor dat u meer energie heeft en minder snel stress ervaart. Door bewuste keuzes te maken in uw voeding en bewegen profiteert u dagelijks van een gezond en fit lichaam. Een gezonde leefstijl vermindert bovendien bepaalde gezondheidsrisico's als overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten.

Waarom een Leefstijlmodule Stoppen met Roken?

Roken leidt tot gewenning en lichamelijke en geestelijke verslaving. U heeft steeds meer nodig om hetzelfde effect te bereiken, het verlangen naar tabak neemt toe en er treden ontwenningsverschijnselen op wanneer u stopt. Daarnaast brengt roken vele gezondheidsrisico's met zich mee voor u en uw directe omgeving. Gezinsleden die niet roken (mee-rokers) hebben bijvoorbeeld een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en longkanker. Vaak hebben ze ook klachten als hoofdpijn, prikkelende ogen, luchtwegklachten en oorontsteking. Rokers hebben o.a. een (verhoogd) risico op het krijgen van verschillende soorten kanker, op hart- en vaatziekten en op longziekten.

Leefstijlmodules

In Houten hebben we meerdere leefstijlmodules ontwikkeld die bijdragen aan een gezondere leefstijl. Binnen deze leefstijlmodules leert u hoe u zelf aanpassingen kunt aanbrengen in uw leefstijl en hoe u hiermee omgaat. Afhankelijk van uw situatie wordt u indien nodig ondersteund door één of meerdere zorgverleners. We hebben leefstijlmodules ontwikkeld voor stoppen met roken, voeding, bewegen, alcoholgebruik, slaapstoornissen en stress. Kijk voor meer informatie op www.zorginhouten.nl/leefstijl

Welke behandelingen zijn er?

Spreekuur

In Houten is er een stoppen-met-roken spreekuur. Tijdens dit spreekuur bespreekt u (meestal de praktijkondersteuner of de doktersassistente) waarom u wilt stoppen en welke voordelen dit heeft. De zorgverleners zijn speciaal opgeleid en kunnen u adviseren over de beschikbare hulp en helpen bij het maken van een besluit. Welke hulp bij u past, hangt mede af van uw motivatie.

Begeleiding

Door u te begeleiden kunnen wij helpen om te stoppen met roken.

We bespreken de volgende onderwerpen met u:

- Waarom rookt u?
- Hoe kunt u het stoppen voorbereiden?
- Welke hulp werkt voor u?
- Hoe maakt u een stopplan?
- Hoe gaat u om met moeilijke momenten bij het stoppen?
- Hoe houdt u het niet-roken vol?

Bij individuele begeleiding spreekt u regelmatig af met een vaste zorgverlener om u te helpen bij het stoppen. U gaat naar de zorgverlener toe of u heeft contact via telefoon of e-mail.

Behandeling met medicijnen

Medicijnen of nicotinevervangers kunnen u ondersteunen bij het stoppen met roken. Deze medicatie heeft vooral zin als u tien of meer sigaretten per dag rookt. Vaak begint u met nicotinevervangers, omdat deze de minste kans op bijwerkingen hebben. Soms werken nicotinevervangers echter niet genoeg en kan andere medicatie worden voorgeschreven. Er zijn verschillende soorten medicijnen die u kunnen helpen, waarbij u soms wel last kunt krijgen van bijwerkingen. Welk medicijn het beste bij u past, hangt af van uw situatie. Wij adviseren u daarbij.

Richtlijnen

Voordat u stopt

- Verander uw gewoonten. Als u altijd rookt bij de koffie, probeer dan eens thee te drinken. Als u rookt na het eten, probeer dan wat anders te doen.
- Maak uw huis rookvrij. Dan is het voor u gemakkelijker om niet te roken.
- Kies een stopdag en schrijf de stopdatum ergens op.

Vanaf de eerste stopdag

- Gooi alle sigaretten, aanstekers en asbakken weg. U wordt dan niet steeds herinnerd aan het roken.
- Stop vanaf de stopdag helemaal. Neem niet af en toe een sigaret, ook niet één trekje.
- Vertel mensen die u kunnen steunen dat u gestopt bent. Of vraag iemand in uw omgeving om u te steunen.
- Beloon uzelf. Bedenk wat uw beloning is en wanneer u die verdient. Dan houdt u het stoppen beter vol. Wees niet te streng voor uzelf. Na een week niet roken heeft u al geld bespaard. Koop hier voor iets leuks als beloning.
- Probeer niet te gaan eten als u zin heeft in een sigaret. Of neem dan alleen een druivensuiker. Dit neemt de ergste trek weg.
- Ga bewegen. Dat zorgt voor afleiding en voor minder stress. En u komt minder snel aan. Door te bewegen kan de zin in een sigaret minder worden. Ook kunnen de ontwenningsverschijnselen verminderen.
- Ontbijt elke dag. Dit voorkomt dat u later op de dag gaat snoepen.
- Bedenk vooraf wat u kunt doen bij stress. Bijvoorbeeld: lezen of een wandeling maken. Of iemand bellen die weet dat u gestopt bent.

Tips

Kijk voor meer informatie over stoppen met roken ook eens op:

- www.thuisarts.nl
- www.rokeninfo.nl