



## Stoppen met roken

Wanneer uw nieren niet goed meer werken is het belangrijk er alles aan te doen om verdere achteruitgang van uw nierfunctie te voorkomen of te vertragen en de kans op hart- en vaatziekten te verkleinen. Stoppen met roken levert hieraan een uitermate grote bijdrage!

Roken is een van de belangrijkste oorzaken van hart- en vaatziekten. Door roken raakt de binnenwand van de bloedvaten beschadigd. Uiteindelijk blijven steeds meer vet en andere stoffen aan de binnenkant van de bloedvaten plakken. Dit proces heet aderverkalking. Het bloed kan hierdoor slechter doorstromen waardoor ook de bloedvoorziening van de nieren afneemt.

Naast aderverkalking kunnen andere gevolgen van roken zijn:

- verhoogde kans op het krijgen van een hartaanval, herseninfarct of hersenbloeding
- ontstaan van hoge bloeddruk
- snellere hartslag
- het bloed wordt stroperiger
- het goede cholesterol in uw bloed wordt lager

Stoppen met roken heeft altijd zin. Ook als u al heel lang rookt.

### Stoppen kan

Sommige mensen gaan minder roken. Dat werkt meestal niet zo goed, want dan blijft u toch de hele tijd met roken bezig. Minder roken kan soms wel een goed idee zijn als opstapje naar stoppen met roken. Zo'n tijdje van minder roken moet niet langer dan twee weken duren.

Stoppen met roken is lastig, maar zeker niet onmogelijk. Veel rokers vinden het erg moeilijk en zien er tegenop. U maakt stoppen met roken makkelijker door er eerst goed over na te denken.

Mogelijk helpen onderstaande tips:

- Bedenk waarom u wilt stoppen met roken. Ga voor uzelf na wat de voor- en nadelen zijn.
- Neem een duidelijk besluit en twijfel niet. Houd uw doel duidelijk voor ogen en denk nog eens na over de redenen (voordelen) om te stoppen.
- Kies uw stopdag en zet de datum in uw agenda. Kies een dag die voor u makkelijk is om te beginnen met stoppen. Plan uw stopdatum niet te ver vooruit. U maakt het uzelf daarmee onnodig lang moeilijk.
- Rook in de weken voor uw stopdag alvast minder.
- Bereid u voor op problemen of lastige situaties. Denk alvast na over de oplossingen voor de problemen die u voorziet.
- Stop in één keer. U heeft dan meer kans op succes.
- Maak het uzelf niet moeilijk. Gooi alle sigaretten, aanstekers en asbakken weg. U wordt dan niet steeds aan roken herinnerd.
- Maak afspraken over roken in huis door anderen.
- Kies zo nodig voor hulp bij stoppen.
- Vertel dat u gaat stoppen. Uw familie en vrienden kunnen u dan steunen.
- Leef van dag tot dag. Vandaag heeft u zich voorgenomen niet te roken en lost u de problemen van vandaag op. Morgen is er een nieuwe dag.
- Verzin andere dingen om te doen. Zoek afleiding. Ga iets doen waardoor u niet meer aan roken denkt.
- Denk positief. Maar accepteer ook dat u het in het begin best moeilijk zult hebben.
- Beloon uzelf. U mag heel trots zijn op u zelf.

## **Hulpmiddelen**

Er zijn verschillende middelen die het stoppen met roken makkelijker maken: nicotinevervangende middelen, medicijnen en alternatieve middelen.



### **Nicotinevervangende middelen**

Veel mensen krijgen ontwenningsverschijnselen. Nicotinevervangende middelen zorgen ervoor dat de ontwenningsverschijnselen minder erg zijn. Nicotinevervangers zijn er in de vorm van pleisters, kauwgom en zuigtabletten. Ze zijn te koop bij de drogist of apotheek. Begin ermee op de dag dat u stopt met roken en gebruik ze ongeveer 3 maanden. U mag daarbij niet roken. Bespreek vooraf met uw nefroloog of er bezwaren zijn om nicotinevervangers te gebruiken.

### **Medicijnen**

Zin in roken kunt u tegengaan met bepaalde medicijnen. Deze medicijnen zijn alleen op recept verkrijgbaar. Vraag uw nefroloog of huisarts of deze middelen geschikt voor u zijn. Begin met de medicatie als u nog rookt, maar wel met een gekozen stopdatum in het hoofd.

### **Alternatieve middelen**

Er zijn ook alternatieve middelen, zoals lasertherapie en acupunctuur. We weten niet zeker of deze hulpmiddelen echt helpen.

### **Ontwenningsverschijnselen**

Het roken missen, dat overkomt ongeveer de helft van de mensen die stoppen met roken. U kunt er gespannen, prikkelbaar en ongeduldig door worden. Hoe lang dat duurt is per persoon verschillend.

Nicotine is al na twee dagen uit het lichaam verdwenen, maar de ontwenningsverschijnselen duren meestal langer. U kunt last krijgen van hoofdpijn, duizeligheid, concentratie- en slaapproblemen, maag- en darmproblemen, een tintelend gevoel in vingers en tenen, beven of koude rillingen en / of onrust.

Stress is voor veel mensen een reden om te roken. U denkt er rustig door te worden, maar nicotine veroorzaakt juist (nog

meer) stress. U heeft dan nog sneller wéér zin in een sigaret. Zorg daarom voor voldoende rust en ontspanning.

Zin in een sigaret? Bijna iedereen die stopt heeft daar last van. Hunkeren naar een sigaret duurt meestal niet langer dan een paar minuten. De trek in roken is te vergelijken met een golfbeweging: de golf komt op en wordt steeds hoger. Al snel rolt de golf uit op het strand. Met zin in roken gaat het net zo. Na een tijdje heeft u steeds minder vaak zin in roken.

### **Enkele tips bij ontwenningverschijnselen**

- Drink een glas water. Dat geeft een vol gevoel.
- Maak een praatje of bel iemand op.
- Ga iets doen: maak een ommetje, doe een boodschap of een klusje, of zoek een andere afleiding.
- Geen koffie zonder een sigaret? Drink een tijdje geen koffie, maar thee, (mineraal)water of smaakwater zonder suiker.
- Geen alcohol zonder een sigaret? Vermijd even alcohol.
- Leef van dag naar dag. Zeg: vandaag rook ik niet. Morgen zegt u dat weer.
- Vertel aan anderen dat u last hebt van uw stemming, omdat u met roken bent gestopt.
- Wees trots op elk moment dat het u lukt om niet te roken.
- Praat met ex-rokers over hoe zij zijn gestopt.
- Denk in moeilijke momenten vooral aan de voordelen van het stoppen.
- Doe ontspanningsoefeningen, zoals bijvoorbeeld de volgende: Sluit de ogen en denk aan iets prettigs - ontspan de schouders - adem langzaam en diep in door de neus - adem langzaam uit door de mond - wacht heel even - herhaal dit enkele keren.



### **Gevolgen voor uw gewicht**

Nicotine is een stimulerend middel en het versnelt de stofwisseling. Door stoppen met roken wordt het niveau van de stofwisseling weer normaal. Gemiddeld wordt iemand die stopt 3 tot 4 kg zwaarder. Alleen als u ter compensatie tegelijkertijd meer gaat eten of snoepen, uw smaak wordt immers beter, komt u meer aan. Door het stoppen met roken wordt uw conditie beter. Probeer dan meer te gaan bewegen, dan raakt u die extra kilo's meestal wel weer kwijt.

Overigens zijn de voordelen van stoppen met roken groter dan de nadelen van een paar kilo extra.

### **Meer hulp en informatie?**

Kijk op [www.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl).