

Waarom stoppen met roken?

Vanaf 1 juli 2008 zullen alle publieke ruimtes, ook de horeca en sportkantines, rookvrij zijn. Een goed moment om te stoppen met roken.

U weet waarom roken niet goed voor u is. Maar hebt u wel eens gedacht welke voordelen het u brengt als u stopt?

Bloedcirculatie verbetert - met name in handen, voeten en gezicht- als u geopereerd gaat worden is dit belangrijke informatie, want niet roken zal het zuurstofgehalte in uw bloed verbeteren en dat helpt het weefsel sneller te genezen.

Gezichtshuid verandert - een paar weken na het stoppen met roken zult u verschil in uw gezicht merken. Uw teint verbetert (vaak horen stoppers dat ze er beter uitzien) en u vertraagt de vorming van rimpels, vooral rond de mond.

Bloeddruk en pols - zullen vrij snel lager zijn. Dit maakt dat uw hart minder onder druk komt te staan.

Ademhalen verbetert - binnen 24 uur is de koolmonoxide uit uw lijf en begint de schoonmaak van uw longen. Uw longen werken 5-10% meer efficiënt.

Minder moeite met lichamelijke inspanning - omdat de bloedcirculatie verbetert zult u gemakkelijker inspanningen kunnen leveren, zoals traplopen.

Geld besparen! Als u 20 sigaretten per dag rookt geeft u zeker € 1.400,- per jaar uit.

Sneller herstel na operatie - het herstel van narcose en wondheling zal veel beter verlopen als u 8 weken voor een operatie stopt met roken.

U hebt het in de hand!

95% van de rokers is verslaafd aan nicotine (nicotineverslaving maakt stoppen zo moeilijk)- een van de beste gewaarwordingen bij het stoppen met roken is het gevoel weer controle over je leven te hebben en niet meer afhankelijk te zijn. Uw dag wordt niet meer bepaald door nicotine, maar door uzelf.

Meer energie

Veel gestopte rokers zeggen dat ze meer energie hebben en bovenal meer tijd.

Verminder het risico op hart- en vaatziekten, COPD, longkanker en andere vormen van kanker.

Fijn voor u zelf, uw familie, uw arts, en uw werkgever – heel veel mensen hebben baat bij uw gezondheid - maar het meeste voordeel hebt u natuurlijk zelf!

Stoppen met roken met behulp van de groepstraining 'Rookvrij! Ook jij?' Hoe werkt het?

- 7 wekelijkse groepsbijeenkomsten.
- Er wordt tijdens de derde bijeenkomst gezamenlijk gestopt met roken.
- De bijeenkomsten duren maximaal 1.5 uur.
- Minimaal aantal deelnemers: 8 personen
- De methode is wetenschappelijk bewezen en er zijn al honderdduizenden mensen mee gestopt.
- Alle informatie die in de groep wordt uitgewisseld wordt vertrouwelijk behandeld.

Het succes van deze methode wordt bevorderd door 2 belangrijke factoren:

1. Het inzetten van hulpmiddelen zoals medicijnen en nicotinevervangers. U ontvangt uitgebreid advies over welk hulpmiddel het beste bij u en uw persoonlijke rookgedrag past.
2. Samen stoppen met roken, in groepsverband, kan enorme ondersteuning geven. Het uitwisselen van ervaringen met andere mensen die hetzelfde proces doormaken, als ook de verantwoordelijkheid voor en naar de groep zijn belangrijke succes factoren.

De kans dat het lukt om te stoppen met roken is vier keer groter dan dat u het op eigen houtje probeert!

Nicotinevervangers en medicijnen

De trainer zal de beschikbare medicijnen (Champix, Zyban) en nicotinevervangers (pleisters, kauwgom, tabletten en microtabletten) in de groep bespreken. U wordt als deelnemer aangeraden hierover ook contact op te nemen met uw huisarts of apotheek zodat u het middel kiest dat het beste bij u past.

Gecertificeerde ervaren trainersgroep

SineFuma werkt uitsluitend met goed opgeleide en gecertificeerde trainers. De trainers hebben ruime ervaring en deskundigheid opgebouwd op het gebied van stoppen met roken. De resultaten, oftewel slagingspercentages, worden gevalideerd gemeten en de kwaliteit van de groepstrainingen wordt nauwkeurig bewaakt.

Vertrouwelijk

Een belangrijk uitgangspunt van de groepstraining 'Rookvrij! Ook jij?' is dat alle informatie die in de groep wordt uitgewisseld vertrouwelijk wordt behandeld en nooit buiten de groep komt, dus ook niet bij uw werkgever.

Programma

Week 1 Kennismaking, uitleg van de methode, informatie over de medicijnen (Champix, Zyban)

Week 2 Informatie over en uitproberen van nicotinevervangers. Voorbereiden op het stoppen. Eerste koolmonoxide meting.

Week 3 Stopdag. Tips en adviezen voor de eerste week na het stoppen. Versterken van de verantwoordelijkheid voor en naar de anderen in de groep.

Weeks 4 - 6 Terugblik op de afgelopen week. Hoe gaat het met medicijnen/nicotinevervangers? Hoe omgaan met ontwenningverschijnselen. Meten van koolmonoxide waarde. Hoe omgaan met verleidelijke situaties en trek in een sigaret. Gewichtstoename beperken.

Week 7 Voordelen van gestopt zijn. Afronden van medicijnen/nicotinevervangers. Strategieën voor het voorkomen van terugval. Hoe vol te houden. Felicitaties!

Voor meer informatie gelieve contact op te nemen met Lolo van Soest:

+31 (0)40 283 86 53 T Loenys van Lancveltlaan 3
+31 (0)84 225 03 89 F 5671 CN Nuenen
+31 (0)6 452 965 46 M Nederland
l.vansoest@sinefuma.com E www.rookvrijookjij.nl

Sine)Fuma
Stop Smoking Solutions



Rookvrij! Ook jij?
Stop Smoking Support

**Stop roken
groepstraining**

**Verviervoudig uw kans om
succesvol te stoppen met roken**

Training georganiseerd in samenwerking met

ZorgBrug

GGD
Hollands Midden