

Maak 'n Nuwe Begin

*Jou persoonlike gids
om jou te help
om op te hou rook*

Beeld goedgegunstiglik verskaf deur No Smoking day UK



health

Department:
Health
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA



NASIONALE RAAD TEEN ROOK

Posbus 1242 Houghton 2041

Quit-hulplyn: (011) 720 3145

www.againstsmoking.org

IS ROOK REGTIG DIE MOEITE WERD?



“Ek het nooit gedink dit sal met
my gebeur dat ek kanker kry nie,
maar ek was verkeerd.

Ek moes my stembande as gevolg
van rook laat verwyder. Ek haal nou asem
deur 'n gaatjie in my keel.”

**Asseblief, hou op terwyl jy nog kan
asemhaal en praat.**

Dennis Woest, kankeroorwinnaar

INHOUD

Is rook die moeite werd?	1
Jy kan ophou rook	3
Vyf stappe om op te hou rook	3
Hoe moeilik is dit om op te hou rook?	4
Hoekom ophou rook?	5
Gesins-/familielede en vriende	7
Wat hou die toekoms in?	8
Hou op verskonings maak!	12
Kry jouself reg om op te hou rook	13
Datum waarop jy wil ophou rook	14
Kry ondersteuning	14
Identifiseer gevaar en kry oplossings	16
Beplan jou "Oorlewingstrategie"	17
Begin jou rookgeld spaar	17
Nuttige medikasie	18
Een dag op 'n slag	20
Hou op met rook	21
Die aand tevore	21
Die Groot Dag – 'n nuwe begin	22
Vermyn enige versoeking	22
As jy die drang kry om te rook	23
Kom daaroor	25
Hoe om onttrekking te hanteer	26
Hoe om stres te oorkom	27
Moenie gewig aansit nie	27
Ander wenke	28
AS jy rook...	28
Hoe om rookvry te bly	29
Die eerste week	29
Week 2 tot 6	29
Week 7 en daarna	30
Finale vrae	31
Boodskap deur Nelson Mandela	34

JY KAN OPHOU ROOK!

Veels geluk met jou besluit om op te hou rook! Ophou rook is die beste besluit wat jy vir jou gesondheid kan neem. Smyt sigarette weg en kies lewe, gesondheid en geluk!

Dis 'n moeilike uitdaging, maar jy kan dit doen. Miljoene mense dwarsoor die wêreld het reeds daarin geslaag om op te hou rook – JY KAN OOK.

Hierdie boekie sal jou help om dit te doen. Die wenke hierin is reeds deur duisende oud-rokers gebruik om suksesvol ontslae te raak van die rookgewoonte.



Moenie 'n gevangene van rook wees nie.



Breek die gewoonte en bevry jouself.

Vyf stappe om op te hou rook:

1. Besin oor hoekom jy behoort op te hou rook.
2. Besluit dan om op te hou rook.
3. Besluit op 'n datum en berei jouself voor om te stop.
4. Hou op rook.
5. Bly weg van rook – moet nooit weer begin nie.

HOE MOEILIK IS DIT OM OP TE HOU ROOK?

Vir party mense is dit maklik om op te hou rook. Vir enkele mense is dit baie moeilik. Maar meeste mense vind dit nie moeilik of onmoontlik om op te hou rook nie.

Hier is wat vyf oud-rokers sê oor hoe hulle daaroor voel:

“Ek het’n datum gekies om op te hou rook en daarby gehou. Dit was makliker as wat ek gedink het na al die stories oor hoe mens sukkel met onttrekkingsimptome.”
(25 sigarette per dag gerook vir 23 jaar)

“Ek het drie maal probeer om op te hou rook. Uiteindelik het ek wilskrag gebruik maar was byna van my kop af vir drie weke lank.”
(20 to 40 sigarette per dag gerook vir 6 jaar)

“Ek en my vriend het saam besluit om op te hou rook. Ons kon mekaar help en dit was redelik maklik.”
(15 sigarette per dag gerook vir 34 jaar)

“Ek voel heerlijk kalm en gelukkig. Dit was glad nie moeilik om die sigarette weg te smyt nie.”
(30 sigarette per dag gerook vir 32 jaar)

Onthou, elke mens is uniek en elke oud-roker het hul eie storie oor hoe hulle opgehou het.

Wat vir een mens help, mag glad nie vir iemand anders werk nie. Wees voorbereid daarop om verskillende dinge te probeer en vind uit wat werk die beste vir jou.

Meeste oud-rokers stem saam:

“Toe ek eers besluit het om te stop kon ek ophou en dit was nie so moeilik as wat ek gedink het nie.”

Oor die afgelope 15 jaar het miljoene Suid-Afrikaners suksesvol opgehou om te rook. Hulle het bewys dat indien jy regtig wil ophou rook, dan kan jy dit doen.

HOEKOM OPHOU ROOK?

Soen My



Ek het opgehou rook

Die eerste stap in die proses is die besluit om op te hou rook. Baie mense twyfel daaroor. Aan die een kant wil hulle ophou rook, maar aan die ander kant wil hulle nie ophou nie. Hulle is onseker oor wat hulle regtig verlang en dis hoekom hulle nie daarin slaag om wel op te hou rook nie.

Die eerste stap is dus om te besluit wat jy wil doen. Die sleutel tot sukses is nie wilskrag nie, maar die BEGEERTE om op te hou rook. As jy regtig wil ophou rook, dan kan jy dit doen.

Hieronder is redes oor waarom mense ophou rook, merk af wat vir jou belangrik is:

- ☐ **Ek wil gesond wees.**
- ☐ **Ek wil geld spaar (meer as R7 500 per jaar vir mense wat 'n pakkie sigarette per dag in 2009 gerook het, vandag is dit baie duurder).**
- ☐ **Ek wil 'n goeie voorbeeld stel vir my kinders want ek wil nie dat hulle rook nie.**
- ☐ **Ek wil plekke besoek waar rook verbode is.**
- ☐ **Ek wil geen klere of 'n kamer hê wat na rook ruik nie, ook geen stink asbakke nie.**

- ☐ **Ek hou nie daarvan dat sigarette my lewe oorheers nie. Ek wil geen desperate soektogte meer hê na 'n sigaret wanneer myne op is nie.**
- ☐ **My asem sal nie na rook stink nie en mense sal nie wegstroom om my te soen nie.**
- ☐ **Ek sal nie die lug wat ander mense moet inasem, vergiftig en besoedel nie.**
- ☐ **Ek wil nie daaraan dink dat ek besig is om selfdood te pleeg nie.**

Skryf nou jou eie belangrike redes neer oor hoekom jy wil ophou rook.

(Byvoorbeeld: "Ek wil trappe klim sonder om uitasem te raak")

Ek het besluit om op te hou rook omdat

.....

.....

.....

Lees die redes wat jy gee oor hoekom jy wil ophou rook twee of drie maal per dag gedurende die volgende maand. Een manier om die drang om te rook af te skud is om jouself gereed te herinner aan die rede oor waarom jy eintlik wil ophou.



Maak jouself gereed om geld te spaar en terselfdertyd met soentjies en drukkies daarvoor beloon te word.

GESINS-/FAMILIELEDE EN VRIENDE

Jou gesin, familie en vriende sal voordeel trek daaruit as jy besluit om op te hou rook:

Hulle sal skoon en vars lug geniet;

Hulle sal nie longkanker kry nie;

Hulle sal nie hartsiektes kry

omdat hulle jou tweedehandse

rook inasem nie.



Spaar hulle longe.

Moenie hulle aan tabakrook blootstel nie.

Jong kinders se longe sal beter werk. Die kans dat hulle hospitaal toe moet gaan as gevolg van siektes soos asma, brongitis en longontsteking, of dat hulle waarskynlik self sal begin rook, is kleiner.

WAT HOU DIE TOEKOMS IN?

Wat sal gebeur as ek nie ophou rook nie?

Jou hoes en verstopte sinusse word erger.

Teer bedek jou senuwee-eindpunte en jy verloor die vermoë om te ruik en te proe.

Jou bloedsirkulasie versleg, jou bene pyn as jy loop en dit mag lei tot die amputasie van 'n ledemaat.

Jou longe word meer beskadig en

- dit word moeiliker om asem te haal;
- jy staan 'n groter kans om borsinfeksies soos griep en longontsteking te kry;
- jy hoes dik, swart slym op.

Jou tande word geler; jou hare en klere stink na ou en muwwe tabakrook. Daar is altyd 'n slegte smaak in jou mond.

Jy verhoog jou risiko om siek te word of dood te gaan aan:

- 'n hartaanval
- beroerte
- kanker
- emfiseem
- chroniese brongitis
- maagseer

Wat sal gebeur as ek ophou rook?

Hoes en verstopte sinusse klaar op.

Jou senuwee-eindpunte begin herstel, die smaakknoppies op jou tong en jou reuksintuig begin weer werk.

Bloedsirkulasie verbeter. Dit veroorsaak dat jy makliker loop of oefeninge doen. Die risiko van 'n amputasie verdwyn.

Jou longe se natuurlike skoonmaakstelsel begin weer werk, en

- dit word makliker om asem te haal;
- jy kry minder borsinfeksies; en
- die slym begin opklaar.

Jou tande word skoner en witter en jou hare en klere ruik beter en skoner. Jou mond voel vars en skoon.

Elke dag, maand en jaar wat jy vry is van tabak verlaag jou risiko vir ernstige siektes, totdat die risiko dieselfde word as dié van 'n nie-roker.

Wat kan gebeur as ek aanhou rook?

Koolstofmonoksied in sigaretrook verminder die bloed se vermoë om suurstof te vervoer.

Vir mans is die risiko dat jy impotent kan raak en jou spermtelling laer word. Vir vroue neem dit langer om swanger te raak.

Die baba is meer geneig om by geboorte onder gewig of doodgebore te word, of om voor sy eerste verjaarsdag te sterf.

Wat sal gebeur as ek ophou rook?

Die koolstofmonoksiedvlakke in die bloed verminder; jy het meer energie en uithouvermoë.

Vir mans word die sperms normaal en hul telling verhoog. Vir vroue word dit makliker om swanger te raak.

Die kans is groter op 'n normale, gesonde baba wat na 'n vol termyn gebore word.



'n Gesonde long



'n Long met kanker

As jy aanhou rook en die gifstowwe in tabakrook inasem sal die skade aan jou liggaam groter word. Jy kan asemhalingsprobleme, kanker of beroerte kry.

As jy ophou rook sal jou algemene gesondheid verbeter. Jy sal trots en tevrede wees omdat jy iets bereik het wat jy gedink het baie moeiliks sou wees.

ENKELE GIFSTOWWE IN TABAKROOK

Tabakrook bestaan uit 'n mengsel van meer as 7 000 chemiese stowwe waarvan meer as 200 giftig is; meer as 60 veroorsaak kanker.

BUTAAN
Brandstof vir
sigaretaanstekers

ARSEEN
Rottegif

ASETOON
Naellakverwyderaar

AMMONIAK
Toiletskoonmaker

BENSEEN
Verfverwyderaar



NAFTALEEN
Mottegif

METANOL
Vuurpylbrandstof

ASYNSUUR
Asyn

KOOLSTOFMONOKSID
Motoruitlaatgas

FENOL
Ontsmetmiddel

HOU OP VERSKONINGS MAAK!

Hier is van die redes wat mense gebruik om nie op te hou rook nie. Klink dit bekend?



“Dis een van die min plesiertjies wat ek nog het”

Is dit die moeite werd om vir hierdie plesiertjie dood te gaan? 'n Vyf-en-veertigjarige roker met long-emfiseem sê: “Ek het soveel probleme. As gevolg van sigarette kan ek nie behoorlik asemhaal nie. Elke teug is pynlik en ek neem ongeveer 20 000 asemteue per dag. Dis nie die moeite werd nie, niks kom naby hierdie pyn nie.”



“Dis my enigste vriend”

Rook belowe jou vriendskap, maar dit steek jou ook in die rug. Dit steel jou tyd, jou gesondheid en jou geld. Die ergste is dat dit selfs jou lewe kan neem. Watter soort vriend is dit?



“Rook kalmeer my senuwees”

Die enigste spanning wat rook verlig is die drang na nikotien en stres as jy nie rook nie! Daar is gesonder maniere om stres te hanteer – mense wat ophou rook voel later baie meer ontspanne.



“Dis te laat om te stop, die skade is gedaan”

Maak nie saak hoe oud jy is of hoe lank jy reeds rook nie, dit is goed as jy ophou rook. Jou liggaam sal begin gesond word van die skade wat die tabak veroorsaak het. Dit is nooit te laat om te stop nie en nooit te gou nie.



“Ek’t al alles probeer en niks werk nie”

Hierdie keer kan dit anders wees. Baie rokers vind dat hulle 'n paar keer moet probeer om op te hou voordat hulle uiteindelik sukses behaal. Leer uit die foute wat jy in die verlede gemaak het; dit kan hierdie keer werk.

KRY JOUSELF REG OM OP TE HOU ROOK



**Jy sit al te lank in 'n doodloopstraat.
Kom daaruit!**

Jou beste kans op sukses is om eensklaps op te hou (al kry jy onttrekkingsimptome), eerder as om geleidelik op te hou. As jy geleidelik probeer om van die gewoonte ontslae te raak word elke sigaret wat jy rook baie belangrik, en dit maak dit baie moeilik om die laaste paar sigarette op te gee.

Onthou dat elke mens uniek is – hoewel party mense eensklaps wil stop mag jy verkies om geleidelik op te hou rook. Hier volg stappe wat jy kan volg voordat jy ophou rook.

1. DATUM WAAROP JY WIL OPHOU ROOK



Kies vandag nog 'n datum en maak 'n nuwe begin

Kies die datum vir jou Groot Dag versigtig. Dit moet 'n dag wees waarop jy nie onder te veel stres sal wees nie, maar jy moet ook nie verskonings soek om die dag uit te stel nie. Kies 'n dag oor 'n week van nou af en maak jouself reg om rook op te gee.

2. KRY ONDERSTEUNING



Laat hulle ondersteuning jou sterk maak.

Gesins- en familieleden en mense by die werk kan baie beteken vir iemand wat wil ophou rook. Jy sal makliker slaag in jou doel met hulle ondersteuning. Maar, as jy deur rokers omring word, sal dit vir jou baie moeiliker wees om op te hou. Dit is dus belangrik om ander mense wat jou kan help, te betrek.

Hier is enkele dinge wat jy vir hulle kan noem:

"Verdra my asseblief as ek opvlieënd en geïrriteerd is gedurende die eerste paar dae nadat ek ophou rook het. Dit sal gou oorgaan."

"Moenie my probeer verlei nie. As ek sigarette sien en ruik sal dit vir my moeiliker wees om te stop. Dus, asseblief, moenie vir my 'n sigaret aanbied en moenie voor my rook nie."

"Ondersteun my. Sê vir my dat jy bly is dat ek opgehou het om te rook."

"Beloon my, en prys my. Doen klein dingetjies om te wys dat jy trots is op my."

"Moenie neul en kla nie. Betoon my simpatie want ek doen my bes."

"Moedig my aan wanneer ek moedeloos word. Sê dat ek nie tou moet opgooi nie."

Probeer om 'n oud-roker te kry om jou te help – iemand wat na jou sal luister en jou sal aanmoedig. Jy kan ook die Quit-hulplyn vir ondersteuning skakel.

**Wanneer dit moeilik gaan,
kry 'n kenner om jou te help**



Kontak 011 720 3145

3. IDENTIFISEER GEVAAR EN KRY OPLOSSINGS

Vra jouself: “Watter sigaret is die moeilikste vir my om opsyte sit?” Is dit die eerste sigaret van die dag, die een na ’n maaltyd, saam met ’n drankie, as ek saam met ander rokers kuier, wanneerekontsteld of in een of ander moeilike situasie is? Jy gaan hierdie sigarette diemeestemis wanneer jy ophou rook.

Maak ’n lys van die situasies waarin jy gewoon is om te rook en waarin jy sal sukkel om sonder ’n sigaret klaar te kom. Dink aan maniere waarop jy die situasie kan hanteer sonder om te rook. Wees kreatief! ’n Week of so voor die Groot Dag, probeer oefen hoe jy hierdie situasies gaan hanteer **SONDER** om na ’n sigaret te gryp.

Hier is WEN-wenke oor hoe om sekere situasies te hanteer:

Probleemsituasie	Wenstrategie
Die sigaret na ’n maaltyd of die eerste sigaret van die dag.	Wag 10 tot 15 minute na ’n maaltyd voordat jy ’n sigaret opsteek. Verleng die tyd elke dag met 5 minute sodat jy teen die Groot Dag ’n sigaret ten minste 30 minute na ’n maaltyd kan rook. Doen dieselfde met die tyd wanneer jy jou eerste sigaret van die dag rook.
Die sigaret saam met ’n drankie of koffie.	Vermyn alkohol vir die eerste paar weke nadat jy opgehou het. Skakel oor vanaf koffie na tee of ’n ander drankie wat jy nie met sigarette assosieer nie.
Die sigaret wat jy saam met ander rokers rook.	Bly weg van ander rokers sover jy moontlik kan vir die eerste 10 dae nadat jy opgehou het. Uit die oog, uit die hart. Meng doelbewus met nie-rokers.
Ek rook wanneer ek alleen of verveeld is.	Kry ander dinge om te doen. Bel ’n vriend(in). Gaan fliek toe. Doen ’n blokkiesraaisel of ’n Sudoku. Begin ’n stokperdjie.
Ek rook wanneer ek ontsteld of gestres is.	Sorg dat jy meer aktief raak – gaan stap ’n ent, doen strekoefeninge. Oefening speel gou klaar met stres. Oefen diep asemhaling (sien bl. 23). Sê vir jouself: “Ontspan. Bly kalm.”

As jy oefen om nie in verleidelike situasies voor jou Groot Dag te rook nie, sal jy die mag van die drang om te rook verswak, maar jou selfbeheersing versterk.

4. BEPLAN JOU 'OORLEWINGSTRATEGIE'

Sorg dat jy plaasvervangers vir jou sigaret kry. As jy voel dat jy iets in jou mond moet sit, probeer suikervrye kougom, 'n strooitjie, tandestokkies of wortels wat in klein repies gesny is.

Hou jou hande besig deur met 'n pen of potlood of kommerkrale te speel.

Jy kan besluit of jy enige medikasie gaan gebruik. Medikasie kan help met die onttrekkingsimptome nadat jy opgehou rook het.

Onthou egter dat geen wonderwerk kan plaasvind nie – jy moet self moeite doen om op te hou rook.

Gesels met jou dokter of apteker voordat die Groot Dag aanbreek. Jy kan ophou rook sonder enige medikasie.

5. BEGIN JOU ROOKGELD SPAAR

Gooi elke dag die geld wat jy op tabak sou spandeer het, in 'n fles en kyk hoe dit vermeerder. Jou spaargeld sal binnekort honderde Rande wees. Spaar die geld vir 'n spesiale okkasie soos 'n vakansie of 'n daguitstappie vir die gesin. Of koop geskenke vir die mense wat jou die meeste gehelp het. In plaas van jou geld verbrand, gebruik dit om iets te koop wat jy voorheen nie kon bekostig nie.



**Sien jy nou hoe rook
jou geld opvreet?**

**Hou op rook en sien hoe
jou beursie vetter word.**

NUTTIGE MEDIKASIE

Medisyne wat jou help om op te hou rook kan oor die toonbank by 'n apteek gekoop word. Jy kan gerus oorweeg om van hierdie medisyne te gebruik as jy 10 of meer sigarette per dag rook, of as jy alreeds 'n paar keer probeer het om op te rook, maar nie suksesvol was nie. Daar is drie tipes medikasie.

NIKOTIENVERVANGINGSTERAPIE

Verslawing aan nikotien is die hoofrede waarom mense rook. Jou drang om te rook word sterker soos wat die nikotienvlakke in jou bloed daal. Indien jy jou nikotien uit 'n veiliger bron as sigarette kry, soos nikotienkougom, plakkers, 'n sproei of tablette, kan jou onttrekkingsimptome verminder.

Gewoonlik verskaf hierdie produkte minder nikotien as sigarette. Dit verminder dus nie heeltemal die drang na nikotien en ander onttrekkingsimptome nie, maar dit verminder beslis die gevoel.

Hier is enkele wenke oor die gebruik van nikotienvervangingsprodukte:

1. Gebruik so veel van die nikotienvervangingsprodukte as wat jy nodig het om onttrekking te verlig. Gebruik die kougom, sproei of tablette voordat die drang of ongemak sterk word.
2. Jy kan nikotienvervangingsprodukte vir tot 12 weke gebruik.
3. Navorsing toon dat indien die nikotienplakker met óf die kougom, sproei of tablette gekombineer word, dit selfs beter sal werk. Plak die plakker in die oggend op en gebruik ook die kougom, sproei of tablette wanneer jy regtig sukkel.

Nikotienvervangingsprodukte is beskikbaar as oor-die-toonbankmedikasie en moet op 'n spesiale manier gebruik word. Vra jou apteker oor die gebruik hiervan.

BUPROPION

Bupropion is 'n antidepressant wat mense help om op te hou rook. Dit bevat nie nikotien nie, maar het 'n uitwerking op daardie deel van die brein wat die drang na nikotien veroorsaak.

Begin Bupropion 1 tot 2 weke voordat jy ophou rook, en gaan voort daarmee vir 7 tot 9 weke nadat jy opgehou het. Hierdie medikasie moet glad nie geneem word indien jy ooit enige toeval, 'n ernstige hoofbesering, geestesversteurdheid, 'n eet-versteuring of baie alkohol gebruik het nie. 'n Voorskrif deur 'n dokter is nodig om bupropion te kan koop.

VARENICLINE

Varenicline is spesifiek ontwerp om mense te help ophou rook. Dit help om die drang om te rook te verminder deur hunkering en onttrekkingsimptome te verlig. Dit verminder ook die bevrediging wat rokers uit rook kry deur die werking van nikotien in die brein te blokkeer. Dit is effektiewe medikasie.

Varenicline behoort gebruik te word 'n week voordat jy ophou rook en daarna vir 12 weke. 'n Voorskrif deur 'n dokter is nodig om varenicline te kan koop.

By sommige mense mag simptome van depressie, agitاسie, selfdoodgedagtes of -aksies vererger wanneer hulle probeer om op te hou rook met behulp van varenicline. Stop die gebruik van die medikasie en kontak jou dokter indien jy enige van hierdie simptome ondervind. Vertel jou dokter indien jy 'n geskiedenis van psigiatriese siekte het voordat jy hierdie medikasie gebruik.

ADDISIONELE INLIGTING

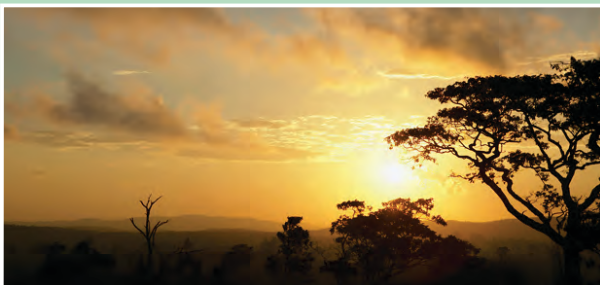
Swanger vroue of vroue wat borsvoed moet eers probeer om op te hou rook sonder om enige medikasie te gebruik.

Bupropion en die verskillende soorte nikotien-
vervangingsprodukte is almal ewe nuttig. Kies dus
die medikasie wat jy kan bekostig, wat die minste
nuwe-effekte het en wat jou die beste pas.
Byvoorbeeld, mense met vals tande mag nie van die
kougom hou nie terwyl ander wel daarvan mag hou.

Gesels met jou dokter of apteker indien jy belang stel
in een of ander medikasie om jou te help om op te hou
rook.

EEN DAG OP 'N SLAG

Dit lyk na 'n groot stap om te neem om rook vir
altyd prys te gee. Moenie dink daaraan om
nooit ooit weer te rook nie. In plaas daarvan,
dink liewer daaraan om dinge een dag op 'n slag
te hanteer. Sê aan jouself: "Ek gaan nie vandag
rook nie," en moet dan nie rook nie.



Beskou elke dag as 'n nuwe begin.

HOU OP MET ROOK



Gee rook die Rooi Lig.

DIE AAND VOOR DIE GROOT DAG:

Gooi al jou sigarette weg, elke een. Sorg dat jy geen enkele sigaret het nie, nie eens stompies nie.

Raak ook ontslae van alle aanstekers en asbakkies. "Uit die oog, uit die hart."

Vervang jou sigarette met suikervrye kougom, wortelrepies, strooitjies, tandestokkies of kommerkrale om jou hande en jou mond besig te hou.

Wees positief. Dit is 'n uitdaging om op te hou rook. Jy kan dit doen!

As jy enige medikasie gebruik, sorg dat jy presies weet hoe om dit te gebruik. Lees die voubiljet sorgvuldig.

Rook jou laaste sigaret en groet 'n ou vyand.

DIE GROOT DAG – 'N NUWE BEGIN:

Vandag is 'n spesiale dag – dit is die dag waarop jy OPHOU ROOK. Moet dus nie rook nie. Dit beteken geen enkele sigaret nie – nie eens een trek aan een nie!

Gebruik die dag om baie gaaf teenoor jouself te wees. Neem dinge gemaklik en moenie te veel druk op jouself plaas nie.

Wees aktief – probeer stap, doen oefeninge of ander aktiwiteite of werk aan jou stokperdjie.

Hou jou 'oorlewingstrategie' gereed en beplan om moeilike tye te oorkom. Onthou, dit is beter om iets te doen om ongemaklike oomblikke te hanteer, in plaas daarvan om niks te doen nie. Jou slagspreuk is: Aktiewe hantering, nie passiewe lyding nie.

Beplan iets lekkers vir vanaand as beloning aan jouself. Jou doelwit is om deur die dag te kom sonder om te rook. Hanteer een drang of hunkering na rook op 'n slag en oorwin dit.

VERMY ENIGE VERSOEKING

Skep 'n skoon, vars, nie-rook-omgewing rondom jou.

Vermý rokers. Spandeer meer tyd saam met nie-rokers.

Vermý plekke waar jy altyd gerook het en waar gerook word.

Vir die eerste week of so, probeer om alkohol, koffie en ander drankies wat jy met rook assosieer, te vermy.

WANNEER JY 'N DRANG KRY OM TE ROOK, DOEN DIE VOLGENDE:

1. Herinner jouself aan die redes waarom jy opgehou het om te rook (sien “Hoekom ophou rook?” op bl. 5). Sê aan jouself: “Dit mag moeilik wees, maar ek kan dit doen!” Gee jouself opdragte soos “Moenie dit doen nie!”, “Stop!” en “Ek is ’n nie-roker”.
2. Oefen die 5 dinge om te doen wat hieronder gelys word. Hier is eenvoudige maar effektiewe dinge om te doen om die drange te hanteer:



Drinkwater

Drink 8 tot 10 klein glase water per dag om die nikotien uit jou liggaam te spoel. (Let wel: As jy nikotienplakkers, kougom, sproei of tablette gebruik, moenie meer water drink as wat jy gewoonlik doen nie.).



Diep asemhaling

Verminder stres deur diep asemhaling. Trek jou asem in deur jou neus, hou dit vir 5 sekondes, en blaas jou asem stadig uit deur jou mond. Herhaal hierdie stappe 4 tot 5 maal totdat jy meer ontspanne voel. Maak jou oë toe en ontspan selfs meer.



Doen iets anders?

Hou jou gedagtes weg van sigarette deur jouself fisies en geestelik besig te hou. Byvoorbeeld, moenie na maaltye aan die tafel bly sit nie. Raak eerder besig – was die skottelgoed, borsel jou tande of gaan stap. Maak 'n lysie van eenvoudige dinge wat jy gou kan doen as jy die drang kry om te rook. Vul 'n blokkiesraaisel in, lees 'n tydskrif, luister na musiek, kou aan 'n wortel of neem 'n bad om jou te help ontspan.



Gesels met vriende en familie

Bespreek jou gevoelens met vriende, veral as hulle oud-rokers was, want dit kan jou help om beter te voel en weg te bly van sigarette.

Skakel die Quit-hulplyn by (011) 720-3145 om met 'n kenner te gesels oor hoe om rookvry te bly.



Vertraging

Die drang om te rook verdwyn na ongeveer 5 minute. Wanneer die drang om te rook nie te sterk is nie, kan jy dit probeer onderdruk. Tel tot 100, sê 'n kort gediggie of 'n gebed. Teen die tyd dat jy klaar is, sal die drang weg wees.

3. Eet 'n wortel, appel, pruimedante, radyse of suikervrye kougom, maar vermy sjokolade, aartappelskyfies of enigiets wat jou gewig kan laat aansit. Suig aan 'n strooitjie of speel met kommerkrale.
4. Gebruik jou verbeelding om jou te help om die drang om te rook, te hanteer. Wanneer jy begin dink aan hoe 'lekker' dit sal wees om te rook, dink aan swart, teergevulde longe. Verbeel jou ook hoe teleurgesteld JY en ander sal wees indien jy nou weer begin rook.

En wanneer jy misrabel voel, verbeel jouself as iemand wat gesond en vol energie is en wat die lewe geniet. Wie het 'n sigaret nodig?

5. Gebruik nikotienkougom, sproei of tablette as jy so besluit het.

BEPLAN VOORUIT

Aan die einde van elke dag, dink aan wat jou gehelp het om deur die dag te kom en wat nie gewerk het nie. Skakel die Quit-hulplyn as jy nodig het om oor enigiets te praat. Maak dan 'n plan om moeilike situasies in die toekoms te vermy of te hanteer. Wees voorbereid en een stap voor die drang na rook.

KOM DAAROOR

Die eerste week nadat jy opgehou het om te rook sal waarskynlik die moeilikste wees. Daarna sal dit makliker gaan.

Sekere mense ervaar geen newe-effekte nadat hulle opgehou het om te rook nie, maar sommige mense kry onttrekkingsimptome wat gewoonlik na twee weke verdwyn, maar sommige simptome, soos drange en honger, mag langer duur.

Dit duur gewoonlik 'n paar maande voordat jy jou nuwe lewe as 'n nie-roker aanvaar.

Geen twee mense is dieselfde nie – jy is uniek. Baie wenke wat ons hierbo gee oor hoe om op te hou rook, sal werk vir jou, maar ander nie. Jy moet self besluit wat werk vir jou en daarby hou.



**Dit maak nie saak hoe oud jy is nie...
jy sal steeds daarby baat om op te hou rook!**

HOE OM ONTTREKKING TE HANTEER

Jy mag verskeie fisiese en gemoedsveranderinge waarneem nadat jy opgehou het om te rook. Hierdie onttrekkingsimptome is heeltemal normaal en sal net vir 'n paar dae duur.

Simptome	Hoe om dit te hanteer
Drang na rook	Die sterk drang om te rook duur gewoonlik 15 minute en verdwyn dan. Oefen die 5 dinge om te doen.
Lighoofdigheid en verlies aan konsentrasie	Neem dinge stadiger. Moenie jouself onder druk plaas oor die volgende paar dae nie. Doen gereeld oefeninge. Werk vir 'n kort periode en neem 'n ruskansie. Sorg dat jy behoorlik eet.
Hoes	Neem klein slukkies warm water. Die gehoos sal self ophou.
Spanning en irriteerbaarheid	Gaan stap, neem 'n warm bad en probeer ontspanningstegnieke. Gesels met iemand oor hoe jy voel.
Depressie	Matige oefening (bv. vinnige stap vir 5 tot 10 minute) kan help om jou beter te laat voel. Jou probleme kan oorkom word. Hanteer hulle een vir een.
Honger	Eet gesonde versnaperinge soos springmielies, wortels en pruimedante. Probeer om 6 klein maaltye per dag te eet. Drink water.
Probleme om te slaap	Neem 'n bad en ontspan, drink 'n glas warm melk voordat jy bed toe gaan. As jy nie kan slaap nie, staan op en lees, of luister na die radio.

Ander onttrekkingsimptome sluit in: 'n droë mond, hoofpyn, hardlywigheid, moegheid, tranerigheid en dat jy gewig aansit. Hierdie simptome is ook tydelik en sal binnekort verdwyn.

Hoe om stres te oorkom:

Hier is 'n eenvoudige tegniek wat jou sal kalmeer. Kies 'n plek sonder te veel geraas. Sorg dat jy gemaklik sit, maak jou oë toe en haal saggies asem. Konsentreer op jou asemhaling en sê die woord "kalm" of "ontspan" as jy in- of uitasem. Na 5 tot 10 minute sal jy beter voel.

Moenie gewig aansit nie:

Nie elkeen sit gewig aan nadat hulle opgehou het om te rook nie. Gemiddeld sit rokers sowat 2 kg gewig aan maar dit kan vermy word. Die volgende wenke kan jou help om jou huidige gewig te handhaaf nadat jy opgehou het om te rook:

Beplan jou maaltye. Eet eerder 3 tot 6 klein maaltye daaglik in plaas van een groot maaltyd.

Moenie die sigarette met vetterige kos soos sjokolade, aartappelskyfies, en koek vervang nie.

Eet meer vars vrugte en groente.

Bly aktief – doen meer oefeninge (bv. stap vinnig om die blok).

Moenie paniekerig raak as jy gewig optel nie. As jy 'n gesonde dieet volg en gereeld oefeninge doen sal jy die ekstra kilogramme afskud. Onthou die voordele van ophou rook is van groter belang as die paar kilogram wat jy optel.

Vir meer inligting oor gesonde eetgewoontes skakel die Hart-en-beroerte-stigting van Suidelike Afrika se hulplyn by 0860 223 222.

Ander wenke:

Hier volg nog wenke om jou te help om onttrekking-simptome te hanteer en om rookvry te bly:

Doen strekoefeninge. Dit sal jou help ontspan en jou aandag aftrek van gedagtes aan rook.

Kry genoeg rus.

Gee jouself genoeg tyd vir aktiwiteite waarvan jy hou en as belangrik beskou.

Bly positief. Moenie jouself bejammer nie. Jy was 'n slagoffer. Nou is jy 'n oorwinnaar wat nikotien baas-geraak het.

AS jy rook...

Iets het verkeerd gegaan! Jy het gerook. Jy voel skuldig en die gevaar bestaan dat jy weer gaan rook. Dis nie nodig nie!

Leer uit die ervaring:

Wat het veroorsaak dat jy 'n drang gekry het om weer te rook?

Was dit die reuk van tabak of het jy sigarette gesien?

Was dit 'n stresvolle ervaring?

Wat kon jy gedoen het om rook te vermy?

Hoe gaan jy die drang om te rook volgende keer hanteer?

Lees weer die redes oor waarom jy opgehou het om te rook, en sê vir jouself: **"Al my moeite was nie verniet nie. Ek is steeds 'n nie-roker!"** En gaan voort om 'n nie-roker te wees.

"Ek is eerder 'n nie-roker met 'n drang om te rook elke nou en dan as 'n roker met 'n konstante drang om op te hou"

Onbekend

HOE OM ROOKVRY TE BLY



Jy is bevry van rook en in beheer van jou lewe. Wees bly!

DIE EESTE WEEK:

Een dag op 'n slag. Vandag was 'n groot uitdaging; hoekom ook bekommer oor môre? Maak gebruik van die hanteringstegnieke in jou 'Oorlewingstrategie', kry een persoon om jou te ondersteun, doen jou diep asemhalingsoefening en doen ook ander oefeninge. Moenie tou opgooi en moed verloor nie! Die ergste deel van hierdie ervaring sal na ongeveer 'n week verby wees, maar dit mag tot 3 maande neem om jouself as 'n nie-roker te vestig.

WEEK 2 TOT 6:

Teen hierdie tyd is die ergste fisiese onttrekkingsimptome verby, maar jy mag steeds hunker na rook. Sorg dus dat jy jouself beloon omdat jy nie rook nie. Wanneer jy die behoefte aan rook voel, praat jouself daaruit. Herinner jouself aan hoekom jy besluit het om op te hou rook. Sê: **"Ek kies om nie te rook nie,"** en verbind jouself van vooraf daartoe om rookvry te bly. Die drang na rook sal slegs 'n paar minute duur, en dan verdwyn dit! Maar as jy nou toegee en rook dan was al jou harde werk verniet.

DIE GEVARE OP HIERDIE STADIUM:

As jy dink dat een sigaret nie skade sal doen nie

Ja, natuurlik sal dit jou skade aandoen. Een sigaret sal tot 'n volgende een lei en jy sal gou weer 'n roker wees. Vra jouself af: "Was alles wat ek tot dusver gedoen het verniet?" Jy is óf 'n roker óf nie.

Beloon jouself

Die geselskap van rokers saam met alkohol is 'n gevaarlike kombinasie, wees dus op jou hoede. Laat jouself toe om nie te rook nie; beloon jouself dat jy gesondheid gekies het.

'n Krisis

Jy mag voel dat dit regtig sleg gaan met jou en dat dit nie saak maak of jy rook of nie. Maar elke krisis gaan verby. En jy wil tog nie weer van vooraf ophou rook nie? Kry 'n vriend(in) om jou te help of skakel die Quit-hulplyn.

WEEK 7 EN DAARNA:

Knap gedaan! Jy het opgehou rook. Jou grootste uitdaging is nou om rookvry te bly.

Teen hierdie tyd sal mense ophou om 'n ophef te maak oor hoe goed jy gedoen het. Wat hulle betref, het jy nou opgehou rook.

Maar jy weet beter. Moenie toelaat dat jy jou verbintenis om nie te rook nie, verbreek. Dis 'n nuwe gewoonte wat jy moet aanleer om nie te rook nie. In hierdie geval sal die gewoonte al hoe meer normaal voel hoe langer jy kan uithou om nie te rook nie.

Die feit dat jy nie meer rook nie is een van die beste dinge wat jy in jou lewe gedoen het. Jy is nou nikotienvry en het daarin geslaag om 'n ou en gevestigde gewoonte te verbreek. Wees trots op jouself.

FINALE VRAE



“Hoe lank gaan dit duur voordat die drang na rookviraltyd verdwyn?”

Dit is moeilik om ’n presiese antwoord te gee. Vir sommige mense neem dit ’n paar dae. Maar vir ander duur die hunkering na rook langer. Soos tyd verby gaan, sal die drang verminder.

Die beste is om die drang van honger te laat sterf. As jy nie rook nie, sal die drang stadig verdwyn. Maar as jy die drang voed – selfs met net een trek aan ’n sigaret, sal dit weer sterker word.



“Hoekom is dit so moeilik om nie te rook nie?”

So lank as wat jy dink dat jy ’n sigaret gaan geniet, of dat dit jou ongemak sal verlig, sal jou begeerte om te rook aktief bly. Jy sal eers waarlik vry van sigarette wees wanneer jy nie meer dink dat rook lekker of goed is nie.



“Ag een sigaret sal tog nie skade doen noudat ek opgehou het met rook nie?”

Daardie een sigaret kan tot “nog enetjie” lei, en voor jy jou kom kry is jy terug in die greep van die rookgewoonte. Jy is net een trek ver van ’n pakkie per dag.



“Kan ek nie net enetjie rook om myself te toets nie?”

NEE! Moenie verskonings maak om weer te begin nie. As jy al vergeet het hoe ’n sigaret smaak, wees bly. Jy hoef jouself nie te toets deur te rook nie. Jy het alreeds die belangrikste toets geslaag: jy het opgehou rook.



“Wat gebeur as ek weer sou begin rook?”

Moenie moed verloor nie, dit beteken nie dat jy 'n mislukking as mens is nie. Nie elkeen slaag daarin om die eerste keer op te hou rook nie. Baie mense probeer 'n paar maal voordat hulle regkry om finaal op te hou. Elke keer wat jy probeer ophou leer jy iets wat jou met die volgende probeerslag sal help. Dus, al voel jy dat jy een veldslag verloor het, kan jy steeds die oorlog teen rook wen.

Kies 'n nuwe dag om op te hou en **MAAK 'n NUWE BEGIN!** Dit is egter die heel beste om **EEN MAAL OP TE HOU EN DAARBY TE HOU.**



“Hoe sal ek weet dat ek rookvry is?”

Wanneer jy nie meer aan rook dink nie. Wanneer jy nie meer die dae tel vandat jy opgehou het nie maar trots voel dat jy dit wel gedoen het. Wanneer dit vir jou voel asof jy nog altyd 'n nie-roker was.

MAAK 'N NUWE BEG

Verander jou lewe vir goed



Quit-hulplyn: 011 720 3145

www.againstsmoking.org

NOTAS

**“Ek het my eerste sigaret op dieselfde
dag gerook toe ek my eerste meisie
gesoen het – ek het nog nooit weer
behoefte gehad aan tabak nie”**

Arturo Toscanini – wêreldbekende dirigent

'N BOODSKAP VAN NELSON MANDELA



“Om op te hou rook... vereis energie,
tyd en moeite. Maar miljoene mense kry
dit reg en is weer in beheer
van hul lewens en hul gesondheid...
Ek soebat rokers om op te hou rook... Gesondheid
is 'n mens se basiese reg. Kom ons werk
saam om elke mens op enige plek te
help om goeie gesondheid te hê.”

“Kom ons bou 'n tabakvrye wêreld.”

Nelson Mandela (1992)



health

Department:
Health
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

MAAK 'N NUWE BEGIN

Verander jou lewe vir goed

Hulp deur 'n kenner
is slegs 'n
foonoproep ver.



Skakel die Quit-hulplyn
011 720 3145



NASIONALE RAAD
TEEN ROOK

www.againstsmoking.org