

INFORMATIE BROCHURE – STOPPEN MET ROKEN

VERGROOT DE KANS om te stoppen met roken & VOORKOM VERERGERING VAN DE CHRONISCHE ALVLEESKLIERONTSTEKING

U heeft een chronische ontsteking van de alveesklieer. Dat betekent voor u, nog wel veel meer dan voor anderen, dat het enorm belangrijk is om te stoppen met roken. Onderzoek wijst uit dat stoppen met roken leidt tot minder pijn, minder complicaties, en betere uitkomsten voor u als patiënt op de korte en lange termijn.

Stoppen met roken of gestopt blijven met roken is moeilijk. Goede voorbereiding is erg belangrijk.

ROKEN EN CHRONISCHE ALVLEESKLIER ONTSTEKING

Roken in het algemeen heeft veel nadelige gevolgen en daardoor is het sterkte advies hier mee te stoppen. Aangezien u bekend bent met chronische alveesklieerontsteking is het nóg belangrijker om te stoppen met roken. Het heeft namelijk veel nadelige gevolgen op het verloop van uw ziekte. Studies hebben laten zien dat patiënten met chronische alveesklieerontsteking die roken een lagere kwaliteit van leven hebben in vergelijking met niet rokende patiënten. Daarnaast is er meer kans op het ontstaan van pijnklachten en zal er sneller verergering optreden van de chronische alveesklieerontsteking door beschadiging van het weefsel. De alveesklieer functioneert hierdoor minder. Ook heeft u een hogere kans op het ontwikkelen van kanker. Daarnaast geeft roken een verhoogde kans op complicaties van uw alveesklieerontsteking (denk hierbij het ontstaan van verkalkingen in de alveesklieer, suikerziekte en/of verteringsproblemen). Het ontwikkelen van complicaties is niet alleen afhankelijk van of u rookt, maar ook van de hoeveelheid sigaretten die u dagelijks rookt.

IK WIL

NU STOPPEN MET ROKEN

VOORBEREIDEN Kies een **stopdatum** en schrijf de redenen om te stoppen op. Bedenk alvast wat te doen op moeilijke momenten. Afleiding, ontspannen en beweging kunnen u helpen bij moeilijke momenten

STOPMETHODE Bedenk of u hulp nodig heeft bij het stoppen met roken. Beslis (samen met uw huisarts) welke vorm van ondersteuning bij u past. Denk hierbij aan:
- **Zelfhulpmethoden** (steun van een app, game of online interactief programma)
- **Erkende begeleiding** (van een huisarts, praktijk ondersteuner of getrainde coach).
- **Erkende begeleiding met medicatie** (na overleg en bespreking met de huisarts)

TIPS Gooi alle sigaretten weg, beloon uzelf en zoek steun als u het moeilijk heeft (huisarts/coach).

MISCHIEF STOPPEN MET ROKEN

ALGEMEEN Er zijn veel goede redenen om te stoppen met roken, ook met oog op uw chronische alveesklieerontsteking. Naast dat u zich over het algemeen **fitter voelt**, loopt u **minder risico's op aandoeningen** (zie "Risico's") en voorkomt het verslechtering van uw chronische alveesklieerontsteking (zie: "Roken en chronische alveesklieerontsteking")

GEEN GOEDE REDEN OM TE BLIJVEN ROKEN Het is nooit te laat om te stoppen! Met het oog op uw alveesklieerontsteking is het zelfs beter om te minderen met het aantal sigaretten per dag. Dat zal ook al verschil maken.

GESTOPT BLIJVEN MET ROKEN

ALGEMENE TIPS

- Zoek afleiding als u weer wilt roken, geef u zelf een compliment als u niet rookt
- Pas op met alcohol
- Het beste is om **nóóit** meer een sigaret op te steken als u gestopt bent
- Indien het mis gaat, analyseer waaraan dit lag (om volgende keer te voorkomen)

MOEILIJKE MOMENTEN

- Zorg dat u een antwoord klaar heeft als andere mensen u een sigaret aanbieden
- Wacht 5 minuten als u een drang naar een sigaret krijgt en zoek afleiding
- Maak geen uitzonderingen

TWIJFEL Twijfelt u of u het volhoudt om te stoppen of heeft u weer gerookt? **Bel de huisarts voor het maken van een afspraak voor begeleiding.**

RISICO'S BLIJVEN ROKEN

Als u blijft roken, heeft u meer kans op:

- Maagzweer en mondziekten (tandvleesontsteking, gebitsproblemen)
- Verminderde vruchtbaarheid en erectieproblemen (mannen)
- Eerder in de overgang en sneller botontkalking (vrouwen)
- Ernstige ziekten van de luchtwegen (COPD); toenemende benauwdheid
- Ernstige hart- en vaatziekten (beroerte, bloedvatvernauwing, hartinfarct)
- Verschillende soorten kanker (longen, keel, slokdarm, alveesklieer, etc.)
- Minder oud worden; rokers gaan ±10 jaar eerder dood dan niet rokers

ONTWENNING

Als u stopt met roken, kunt u te last krijgen van ontwenningverschijnselen. Dit is vervelend, maak het kan geen kwaad. Denk hierbij aan somberheid, hoofdpijn, slapeloosheid, trage stoelgang, zweten, trillen. Sporten, ontspanning en afleiding kunnen u hierbij helpen.

- Voor meer informatie over 'Roken en de gevolgen voor uw chronische alveesklieerontsteking' verwijzen wij u graag naar de website www.alveesklieer.nl
- Deze brochure is conform en gemaakt aan de hand van <http://thuisarts.nl>, <http://ikstopnu.nl>, en <http://rokeninfo.nl>