

QUITKEY™

Programmahandleiding



QuitKey™ is een handelsmerk van PICS, Inc. Copyright© 1986 - 2005 PICS, Inc.
Alle rechten voorbehouden.

WAT IS QUITKEY™?

Een volledig programma om u te helpen om te stoppen met roken.

Inclusief:

De QuitKey-computer

De QuitKey-programmahandleiding

Aanvullende hulpmiddelen op www.QuitKey.com

Kennisgeving aan gebruikers van QuitKey

Met het QuitKey-programma blijft u ongeveer een week gewoon doorroken en daarna gaat u met regelmatige tussenpozen roken zodat u het roken geleidelijk ontwent. U moet weten dat de directeur-generaal van de gezondheidsdienst van de Verenigde Staten heeft vastgesteld dat roken gevaarlijk is voor de gezondheid. Hoewel QuitKey u oproept om gedurende een beperkte periode te blijven roken, draagt PICS, Inc., de fabrikant van QuitKey, geen enkele verantwoordelijkheid voor eventuele nadelige gevolgen die dit voor uw gezondheid kan hebben. Uw rookgedrag is uw eigen verantwoording, evenals het bepalen of u geen aandoening heeft die het doorroken gedurende een beperkte periode tot een gevaar voor uw gezondheid maakt. Raadpleeg uw arts als u twijfelt.

PICS, Inc. geeft geen garantie dat QuitKey u zal laten stoppen met roken. PICS verklaart echter wel dat het QuitKey Stoppen-met-roken-programma, wanneer het volgens de instructie wordt gebruikt, een doeltreffende methode kan zijn om u te helpen om te stoppen met roken. QuitKey heeft voor anderen gewerkt, en wij geloven dat het ook voor u kan werken.

INLEIDING

Gefeliciteerd!

Door het QuitKey Stoppen-met-roken-programma te gebruiken, zet u een belangrijke positieve stap naar een langer en gezonder leven! QuitKey zal u helpen om het aantal sigaretten dat u per dag rookt geleidelijk te verminderen tot u voorgoed kunt stoppen.

Hoe werkt QuitKey?

QuitKey gaat eerst leren wanneer u elke dag rookt (fase I), en gaat vervolgens het roken plannen en per dag geleidelijk verminderen zodat u kunt stoppen (fase II).

- Door het aantal sigaretten dat u rookt geleidelijk te verminderen zorgt QuitKey ervoor dat u minder last heeft van ontweningsverschijnselen dan wanneer u in één keer zou stoppen.

- Door alleen te roken wanneer QuitKey dit aangeeft en niet wanneer u normaal gesproken zou roken, helpt QuitKey u om de associaties te doorbreken met gebeurtenissen die aanzetten tot roken (zoals na de maaltijd, tijdens het rijden).
- Door de perioden tussen elke sigaret te verlengen, helpt QuitKey u bij het oefenen om de drang naar een sigaret te beheersen en vertrouwen op te bouwen om voorgoed te stoppen.

Deze methode om te stoppen met roken wordt *geplande, geleidelijke vermindering* genoemd en is een algemeen geaccepteerde benadering met een wetenschappelijke basis, waarvan de effectiviteit is aangetoond in een aantal onafhankelijke studies.


Meer informatie over het onderzoek achter de QuitKey-benadering kunt u vinden op www.QuitKey.com




Hoe vergroot ik mijn stopkansen?

- Neem het besluit om te stoppen met roken en QuitKey de komende 3 tot 6 weken te gebruiken.
- Laat anderen die u steunen weten dat u gaat stoppen met roken.
- Lees de aanwijzingen in dit boekje en volg deze op.
- Neem de QuitKey overal mee naar toe.
- Registreer elke sigaret die u rookt.
- Rook in fase II alleen als QuitKey dit aangeeft.

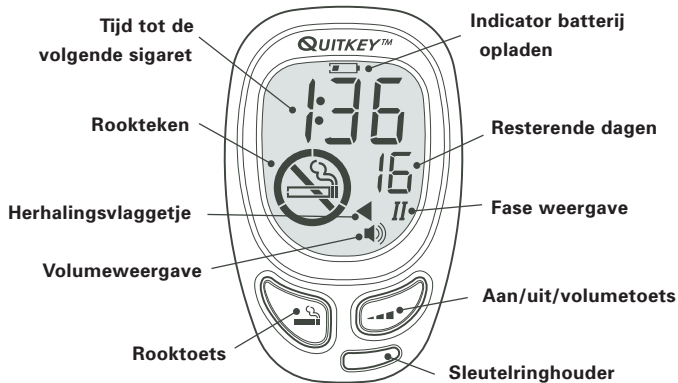
QUITKEY TOETSEN EN DISPLAYS

De QuitKey heeft maar 3 toetsen:

Roken  : Druk elke keer dat u een sigaret rookt op de rode rooktoets

Aan/uit/vol  : Druk op deze toets om het volume van QuitKey te verlagen  , druk nogmaals op deze toets om het volume te verhogen  , en nogmaals om het apparaat uit te zetten.

Resetten: In een kleine opening aan de achterzijde van de QuitKey zit een toets waarmee u het programma kunt starten of opnieuw kunt starten.





De QuitKey displays:

Tijd om te roken: In fase II telt QuitKey de uren en minuten af tot uw volgende sigaret.

Rookteken: QuitKey geeft een "rookteken"  weer wanneer het tijd is om te roken en een "niet-rookteken"  wanneer het geen tijd is om te roken.

Resterende dagen: Fase I duurt 7 dagen. Fase II duurt 14 tot 34 dagen, afhankelijk van het aantal sigaretten dat u rookt. QuitKey telt de 7 dagen in fase I af en de 14 tot 34 dagen in fase II, tot u stopt met roken.



Fase: Een klein Romeins cijfer (I, II of III) verschijnt op het display onder "resterende dagen" om aan te geven in welke fase u zich bevindt.

Volume: De volume-indicator geeft aan of QuitKey ingesteld is op een laag  of hoog  volume. Als u het apparaat uit heeft staan, is er geen beeld en geen geluid.

FASE I: HET ROKEN REGISTREREN

Beginnen

1. Open het batterijgedeelte aan de achterzijde van de QuitKey (een munt in de gleuf steken en draaien). Plaats de batterij met het + teken naar boven en sluit het batterijgedeelte weer af.
MAAK DIT GEDEELTE NIET MEER OPEN.
QuitKey kan het Stoppen-met-roken-programma diverse keren uitvoeren op één batterij, maar als u de batterij middenin een programma verwijdert, gaat al uw informatie verloren.

2. Kies een ochtend om te beginnen.
3. Druk één keer op de aan/uit/volumetoets .
Het lage volume  wordt weergegeven.
4. Druk op de resetknop aan de achterzijde van het apparaat door een paperclip in de opening te steken en deze langzaam naar beneden te duwen.
5. U hoort een kort melodietje om aan te geven dat u met het programma bent begonnen.
6. Tijdens fase I wordt een brandende sigaret weergegeven om u eraan te herinneren om te roken zoals u gewend bent.
7. De resterende dagen van fase I ("7") worden weergegeven en een "I" geeft aan dat u bezig bent met fase I.

Wat u elke dag moet doen tijdens fase I

- ***Druk elke keer dat u een sigaret opsteekt op de rooktoets.***

Ga tijdens fase I door met roken zoals u gewend bent en druk elke keer dat u een sigaret opsteekt op de rooktoets. Na elke keer dat u de rooktoets indrukt, geeft QuitKey even het aantal sigaretten weer dat die dag in totaal geregistreerd is in het displaygedeelte voor "resterende dagen".

- ***Zet het apparaat 's ochtends aan en 's avonds uit.***

Zet het apparaat elke ochtend aan en laat het de hele dag aan staan. Druk elke keer dat u rookt op de rooktoets. Zet QuitKey elke avond uit.

Dit verlengt de levensduur van de batterij en laat QuitKey ook weten wanneer uw dag begint en eindigt. Als u zich 's ochtends realiseert dat u vergeten bent om QuitKey de avond tevoren uit te zetten, zet u het apparaat gewoon uit en weer aan.

- ***Neem QuitKey overal mee naar toe.***

Draag QuitKey aan een sleutelketting, in uw zak, of bij uw sigaretten en registreer elke sigaret op het moment dat u deze rookt. U hoeft zich geen zorgen te maken als u een paar sigaretten vergeet te registreren of per ongeluk een sigaret registreert. QuitKey is ontworpen om een paar vergissingen in te calculeren zonder dat dit invloed heeft op uw programma.

Veel gestelde vragen (Wat moet ik doen als...?)

Wat moet ik doen als ik vergeten ben om QuitKey aan of uit te zetten wanneer dat moest?

Als u vergeet om QuitKey 's ochtends aan te zetten, zet u het apparaat aan zodra u er aan denkt en registreert u wanneer u rookt. Als u vergeet om het apparaat 's avonds uit te zetten, zet u het de volgende ochtend uit en meteen weer aan om een nieuwe dag te beginnen.

Wat moet ik doen als ik vergeten ben om QuitKey mee te nemen en een paar sigaretten niet heb geregistreerd?

QuitKey gebruikt de tijd tussen elke sigaret, niet het aantal sigaretten om uw programma in te stellen. Probeer daarom als u zich realiseert dat u een paar sigaretten niet geregistreerd heeft, dit *niet* goed te maken door meerdere keren op de rooktoets te drukken, maar registreer alleen uw meest recente sigaret en blijf registreren wanneer u rookt. QuitKey wil weten *wanneer* u rookt, niet *hoe vaak* u rookt.

Wat moet ik doen als ik of iemand anders de rooktoets per ongeluk indrukt?

QuitKey registreert geen sigaretten die te snel op elkaar volgen. Als u een sigaret per ongeluk registreert, blijft u het programma gewoon gebruiken. QuitKey is ontworpen om een paar vergissingen in te calculeren en alsnog een programma op te stellen dat past bij uw rookgewoonten.

Wat moet ik doen als ik midden in de nacht wakker wordt en ga roken?

QuitKey moet minstens 5 uur uit staan om te weten dat er een dag voorbij is. Fase I is daarom een goede periode om te stoppen met 's nachts te roken. Probeer ergens anders aan te denken als u zin krijgt in een sigaret en ga weer slapen. Als u moet roken, zet het apparaat dan niet aan om dit registreren.

Wat moet ik doen als ik fase I af heb, maar nog niet toe ben aan fase II?

Op de eerste dag van fase II rookt u ongeveer hetzelfde aantal sigaretten dat u normaal rookt, alleen op andere tijden. U hoeft zich dan ook geen zorgen te maken over het beginnen met fase II. Als u vindt dat u het begin van fase II om een bepaalde reden uit moet stellen, kunt u QuitKey uitzetten tot u er klaar voor bent om met fase II te beginnen.

Wat moet ik doen als ik opnieuw moet beginnen in fase I?

Dat is waarschijnlijk niet nodig. QuitKey kan een aantal registratiefouten verwerken en alsnog een programma voor u opstellen. Als u echter vindt dat u om bepaalde redenen opnieuw moet beginnen, zet u het apparaat de volgende ochtend aan en steekt u een paperclip in de reset-opening aan de achterzijde van het apparaat en drukt u de toets in. QuitKey gaat nu opnieuw beginnen met fase I. U kunt slechts één keer opnieuw beginnen in fase I. Doe dit dus alleen als u vindt dat u fase I over moet doen om QuitKey een goed beeld te geven van uw rooktijden.

FASE II: MINDEREN EN STOPPEN

Fase II duidt het begin aan van uw geleidelijke ontwenning van sigaretten tot u helemaal stopt met roken. QuitKey heeft op basis van fase I een gestructureerd rookprogramma voor u opgesteld. Het programma is gemakkelijk te volgen: u rookt gewoon wanneer het programma dit aangeeft. Met elke dag en elke sigaret die volgens schema gerookt wordt, verhoogt QuitKey stapsgewijs de tijd tussen de sigaretten tot u voorgoed kunt stoppen.

Door het schema te volgen en alleen te roken wanneer dit aangegeven wordt, vermindert u uw afhankelijkheid van sigaretten en wordt het roken losgekoppeld van de gelegenheden die u met roken associeert.

QuitKey blijft het aantal sigaretten elke dag verminderen tot het tijd is voor u om te stoppen. Op de laatste dag van het programma (resterende dagen = 1) krijgt u het teken om uw eerste - en laatste - sigaret van die dag te roken. Als u deze laatste sigaret heeft geregistreerd speelt QuitKey een felicitatiemelodie en geeft u geen teken meer om te roken.

Als u fase II heeft afgerond, verschijnt het teken voor "niet roken" en fase "III" op het display om aan te geven dat u nu een niet-roker bent die eraan werkt om een niet-roker te blijven. Informatie over blijvend stoppen en andere tips om u om u te helpen met stoppen vindt u op de website: www.QuitKey.com.

Wat u elke dag moet doen in fase II

- ***Zet QuitKey elke ochtend aan en wacht tot u een teken krijgt om uw eerste sigaret van de ochtend te roken.***

Zet QuitKey aan op de ochtend na uw laatste dag van fase I. U hoort een kort melodietje om het begin van fase II aan te geven en er verschijnt een "II" onder resterende dagen. Het display voor resterende dagen telt elke dag af in fase II tot u stopt met roken.

Als QuitKey 's ochtends wordt aangezet, wordt een korte periode afgeteld tot uw eerste sigaret van de dag. De tijd tot de eerste sigaret wordt geleidelijk elke dag verlengd. Probeer ondanks de mogelijk sterke behoefte aan de eerste sigaret van de dag te wachten tot QuitKey aangeeft dat u mag roken. Elke dag dat u wacht tot u het teken krijgt om de eerste sigaret van de dag te roken, verbreekt u geleidelijk de associatie tussen opstaan en de behoefte aan een sigaret.

- ***Ga roken als u de pieptoon hoort en het "rookteken" ziet.***

Wanneer het tijd is om te roken staat het aftellen tot het roken op 0:00 en gaat het teken met de opgestoken sigaret knipperen. Een korte reeks pieptonen geeft aan dat het tijd is om te roken. Steek een sigaret op wanneer QuitKey aangeeft dat u mag roken en druk op de rooktoets. Probeer niet te roken voordat QuitKey aangeeft dat u mag roken, en zorg ervoor dat u elke keer dat QuitKey het teken geeft om te roken een sigaret opsteekt, ook als u geen behoefte heeft om te roken.

- *Wacht niet langer en probeer geen teken om te roken over te slaan* tenzij u zich in een situatie bevindt waarin u absoluut niet kunt roken.

Druk elke keer dat u een sigaret opsteekt op de rooktoets

Wanneer u op de rooktoets drukt, begint QuitKey de tijd af te tellen tot uw volgende sigaret.

REGISTREER ELKE SIGARET DIE U ROOKT, OOK ALS U ROOKT VOORDAT HET TEKEN WORDT GEGEVEN. QuitKey past zich aan u aan, maar om dit te kunnen doen moet QuitKey wel weten wanneer u rookt.

- ***Zet QuitKey 's nachts uit, en als u niet kunt roken.***

Naast de tijd dat u slaapt kunnen er overdag perioden zijn wanneer u absoluut niet kunt roken. Als dit het geval is, kunt u QuitKey uitzetten. Zodra u weer kunt roken zet u QuitKey weer aan en wacht u tot u een teken krijgt om te roken.

- ***Rook uw laatste sigaret op de laatste dag van fase II en stop met roken***

QuitKey speelt een lange melodie om u te feliciteren! Als u deze melodie hoort, bent u gestopt met roken en klaar om een leven als niet-roker te beginnen. Informatie over blijvend stoppen met roken vindt u op www.QuitKey.com.

Veel gestelde vragen (Wat moet ik doen als...?)

Wat moet ik doen als ik echt niet meer kan wachten met roken terwijl QuitKey me nog laat wachten?

Doe wat u kunt om de behoefte te bedwingen en op het teken te wachten. Het is nu de tijd om te leren met de behoefte om te gaan en verschillende manieren uit te proberen om de drang om te roken te beheersen. Neem kauwgum, ga wandelen of bel een vriend of vriendin. Als u absoluut niet kunt wachten, rook dan een sigaret en druk op de rooktoets als u er een opsteekt. U hoort een zoemtoon als u eerder een

sigaret opsteekt - dit is QuitKey's manier om u te vertellen dat u te vroeg bent gaan roken - HET BLIJFT ECHTER BELANGRIJK DAT U DEZE "VROEGE SIGARETTEN" REGISTREERT.

QuitKey past uw programma aan als u problemen blijkt te hebben met wachten tot u een teken krijgt door het schema van die dag te herhalen zodat u nog een kans krijgt om hierin te slagen voordat u verder gaat met de volgende dag van uw programma. Als QuitKey een dag herhaalt, wordt dit weergegeven met een pijl naar links ◀ onder de weergave van resterende dagen.

Wat moet ik doen als QuitKey aangeeft dat ik mag roken en ik niet kan of wil roken?

Probeer zoveel mogelijk te roken wanneer QuitKey u het teken geeft om te roken. Vergeet niet dat u niet alleen het aantal sigaretten dat u rookt vermindert, maar dat u ook op tijden rookt waarop u normaal gesproken niet rookt en zo de associaties met roken verbreekt. Wanneer u de pieptonen hoort en het "rookteken" ziet, steekt u een sigaret op en drukt u op de rooktoets. Als u op dat moment niet kunt roken, rook dan zo snel mogelijk nadat het teken is gegeven en druk dan op de rooktoets.

Wat moet ik doen als ik ergens ben waar ik niet kan roken?

Als u ergens bent waar u niet kunt roken en ook niet weg kunt gaan om te roken, zet u QuitKey uit en weer aan zodra u weer kunt roken. Als u het apparaat weer aan zet, wacht u tot u een teken krijgt om te roken. Als u wel kunt roken wanneer u een teken krijgt, maar anderen niet wilt storen met de pieptonen van QuitKey, zet u het volume lager met de aan/uit/volumetoets.

Wat moet ik doen als ik QuitKey een paar dagen niet kan gebruiken?

Het is het beste om QuitKey elke dag te gebruiken, maar er kunnen dagen zijn waarop u het niet kunt gebruiken (bijvoorbeeld omdat u te ziek bent om regelmatig te roken, vergeten bent QuitKey mee op reis te nemen, of als u een zware tijd doormaakt). Als u QuitKey weer kunt gebruiken, zet u het apparaat de volgende ochtend gewoon weer aan. QuitKey gaat dan weer verder waar u gestopt was.

Wat moet ik doen als ik denk dat ik fase II niet tot het einde toe kan volhouden?

Zorg er allereerst voor dat u de sigaretten registreert die u rookt zonder dat u hiervoor een teken heeft gekregen, zodat QuitKey zich aan u kan aanpassen. Als u problemen blijft houden, kunt u QuitKey uitzetten en een pauze van een paar dagen inlassen, met name als er in uw leven iets is veranderd waardoor u meer wilt roken dan gewoonlijk. Als een pauze niet werkt, kunt u de volgende ochtend opnieuw beginnen door het apparaat aan te zetten en met het uiteinde van een paperclip de resetknop in te drukken in de opening aan de achterzijde. U KUNT IN FASE II MAAR EEN KEER OPNIEUW BEGINNEN, DUS DOE DIT ALLEEN ALS U ZEKER WEET DAT U ZICH NIET AAN HET SCHEMA KUNT HOUDEN.

Wat moet ik doen als ik wil stoppen met roken voordat ik aan het einde van fase II ben?

QuitKey is ontworpen om het aantal sigaretten tot één te verlagen voordat u stopt. Als u vindt dat u eerder kunt stoppen, zorg er dan voor dat u 4 of minder sigaretten per dag rookt (zo'n 4 uur na elkaar) en minstens twee weken met fase II bezig bent voordat u probeert te stoppen. Als u in de fout gaat en weer gaat roken, zet u het apparaat weer aan, gaat u verder vanaf het punt dat u gestopt bent en volgt u het programma tot het einde van fase II.

Wat gebeurt er aan het einde van fase II?

Op de laatste dag van fase II rookt u uw laatste sigaret en speelt QuitKey een melodietje om u te feliciteren met het feit dat u stopt met roken. QuitKey blijft het "niet roken" teken en een "III" weergeven, maar zal u geen teken meer geven om te roken.

QuitKey heeft u tot aan dit punt begeleid, maar nu is het aan u om wat u tijdens het programma heeft geleerd te blijven toepassen om van het roken af te blijven.

Hier volgen een paar tips om van het roken af te blijven:

- *Wees voorbereid op situaties met een hoog rookrisico. U hoeft uzelf niet op de proef te stellen. Kijk elke dag vooruit naar mogelijke riskante situaties en maak een plan om deze situaties te vermijden of ermee om te gaan.*
- *Gebruik uw sociale vangnet als u in de verleiding komt om te roken. Bel een vriend of vriendin als u behoefte heeft aan een sigaret en praat over uw motivatie om van het roken af te blijven*

- *Gedraag u als de niet-roker die u bent.* Niet-rokers hebben geen asbakken of aanstekers rondslingeren. Ze proberen anderen die roken te vermijden. Ze hebben geen pakje sigaretten in de buurt "voor het geval dat". En het belangrijkste is dat ze niet een paar trekjes van andermans sigaret nemen omdat dat volgens hen geen kwaad kan.
- *Leer van een fout.* Het moet uw doel zijn om nooit meer te roken, zelfs geen trekje. Als u echter in de fout gaat en een sigaret rookt, doe dan een stap terug en bedenk hoe u deze fout in de toekomst kunt voorkomen. Zet u vervolgens weer in om als niet-roker te leven.

Wat moet ik doen als ik weer ga roken?

Als u, nadat u het programma heeft afgerond, niet in staat bent om gestopt te blijven en weer regelmatig rookt, kunt u uw QuitKey-programma opnieuw starten door het apparaat aan te zetten en de resetknop aan de achterzijde in te drukken. U kunt maar één keer opnieuw beginnen nadat u het programma heeft afgerond. Zorg er daarom voor dat de tweede keer telt.

Wat moet ik doen als de batterij leeg is?

QuitKey is ontworpen om een aantal keren gebruikt te kunnen worden met een enkele batterij.

Als u QuitKey maanden laat rondslingeren en vervolgens probeert om het te resetten, kan het zijn dat de indicator voor batterij opladen oplicht bovenaan het display. Vervang de batterij als dit het geval is en druk de resetknop nogmaals in met een paperclip. **VERVANG DE BATTERIJ ALLEEN ALS U HET PROGRAMMA OPNIEUW OP WILT STARTEN EN DE INDICATOR VOOR BATTERIJ OPLADEN OPLICHT.**

Wat moet ik doen als mijn QuitKey niet goed lijkt te werken?

Bel 0900-0809 en een medewerker zal u verder helpen.

Over PICS, Inc.

PICS (Personal Improvement Computer Systems) is een bedrijf dat zich richt op creatieve benaderingen om de persoonlijke gezondheid te verbeteren. Wij zijn een groep mensen die anderen willen helpen om blijvende veranderingen door te voeren in hun gedrag en levenswijze - veranderingen die de gezondheid verbeteren en het levensgenot vergroten. We zoeken naar innovatieve manieren om de nieuwste onderzoeksresultaten over levenswijze betreffende de gezondheid te combineren met de recente ontwikkelingen in de computertechnologie. Voor meer informatie over PICS, Inc. en onze producten kunt u bellen met +1 866-784-8539 of ons bezoeken op www.LifeSignUSA.com

QuitKey™ is een handelsmerk van PICS, Inc.
Dit document is opgesteld om gebruikers te helpen met het QuitKey programma. Niets uit dit document mag worden geciteerd, gereproduceerd, opgeslagen in een naslagsysteem of worden verzonden, in geen enkele vorm en op geen enkele wijze, zonder de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van PICS, Inc.

Copyright© 1986 - 2005. Alle rechten voorbehouden.

Dit apparaat voldoet aan Deel 15 van de FCC-voorschriften. Het gebruik van het apparaat moet aan twee voorwaarden voldoen:

- (1) dit apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken, en
- (2) dit apparaat moet elke storing accepteren, waaronder storing die de werking van dit apparaat nadelig kan beïnvloeden.

PROGRAMMAHANDLEIDING

