

STAPPENPLAN

Durf jij de verleiding aan?

Stoppen met roken is een belangrijke stap. Of je het nu doet omdat je je gezondheid niet langer wilt schaden, omdat je je partner niet meer mee wilt laten roken, of omdat het veel geld kost. Door te stoppen doe je jezelf en je omgeving een groot plezier. En je bent niet de enige. Uit onderzoek¹ blijkt dat 70% van de rokende Nederlanders wil stoppen.

Stoppen doe je niet van de een op andere dag. Roken is namelijk niet alleen een fysiek maar ook een psychologisch probleem. Zodra je de ontwenningssverschijnselen hebt overwonnen, komt het aan op je motivatie om te stoppen met roken. Deskundigen geven aan dat een stoppoging succesvol wordt wanneer je hulp krijgt en tijdens het proces wordt ondersteund. Het lukt slechts 3 tot 5% van de rokers om zonder enige vorm van hulp een jaar gestopt te blijven.

Gelukkig zijn er veel verschillende middelen die je kunnen helpen bij het stoppen met roken. De huisarts kan je hier meer over vertellen. Het blijkt namelijk dat overleg met een arts al leidt tot een hogere kans om succesvol te stoppen. Naast eventuele hulpmiddelen is het belangrijk dat je goed voorbereid bent op je stoppoging. Dit stappenplan kan je helpen om van je stoppoging een succes te maken. Met nuttige informatie en praktische tips leiden we je door alle fasen van het stopproces heen zodat je voortdurend weet wat je te wachten staat.

Heel veel succes!

Dit is het stappenplan van :

Leeftijd :

Geslacht:

Woonplaats:

Wat is op dit moment uw intentie om te stoppen met roken? (kruis aan)

- Ik wil direct stoppen
- Wil binnen 1 maand stoppen
- Wil binnen 6 maanden stoppen
- Wil binnen 1 jaar stoppen
- Wil ooit stoppen, maar niet binnen 1 jaar
- Wil nooit stoppen
- Weet niet

¹ Modern Medicine Themanummer Cardiovasculair risicomanagement 2007

STAPPEN

- Vorbereiding
- Vlak voor je stopdag
- Je stopdag
- Hou vol!
- Toch in de verleiding geraakt?

Dit stappenplan is tot stand gekomen in samenwerking met de Rookstoppolikliniek van het Slotervaartziekenhuis in Amsterdam, Roos Blom (psycholoog en stoppen met roken specialist bij rookstoppoli Slotervaartziekenhuis), Trudi Tromp-Beelen (huisarts en verslavingsarts bij Jellinek), Corien Huiskamp (ervaring deskundig en communicatie adviseur) en Job van der Palen (clinisch epidemioloog bij Medisch Spectrum Twente).

VOORBEREIDING

Een marathon loop je niet zomaar even zonder training. En een vakantie verloopt ook niet soepel zonder de nodige voorbereidingen. Hetzelfde geldt voor stoppen met roken. Een goed begin is het halve werk. Een goede voorbereiding op je stoppoging maakt de kans op succes veel groter.

Het allerbelangrijkste is dat je je bewust wordt van je rookgedrag. Waarom rook je? En wat betekent roken voor je? Doe je het voor de gezelligheid, voor de ontspanning of als troost? Als je dat helder hebt, weet je beter wat je moet doen om de verleiding van het roken te weerstaan: de situaties die je moet vermijden en de valkuilen die je moet omzeilen.

In de voorbereiding is het ook van belang om na te gaan hoe groot je motivatie is. Want hoe groter je motivatie, hoe groter de kans van slagen. Vergeet vooral niet een lijst met beloningen voor jezelf op te stellen. Dat helpt. Bovendien is dit het juiste moment om met je partner, familie en vrienden te bespreken hoe ze je kunnen steunen. Tot slot kun je dan bepalen hoe en wanneer je wilt stoppen.

De onderstaande tips helpen je bij een goede voorbereiding.

Je motivatie

Stoppen gaat gemakkelijker als je gemotiveerd bent. Roken moet je zien af te leren. Voldoende motivatie is daarbij onmisbaar. Dat geeft je extra kracht en doorzettingsvermogen om het stoppen vol te houden. Het is daarom nuttig om je motivatie te peilen voordat je stopt.

TIPS

- Schrijf op wat de voor- en nadelen van roken zijn, zowel op de korte als de lange termijn. Geef aan elk voor- en nadeel een cijfer. Zo krijg je inzicht in je bereidheid om te stoppen met roken. Voordelen kunnen zijn dat het zo gezellig is om te roken of dat het je ontspanning biedt. Nadelen zijn bijvoorbeeld kortademigheid en het geld dat je kwijt bent aan sigaretten.
- Doe hetzelfde voor de voor- en nadelen van *stoppen* met roken. Denk aan voordelen als een betere conditie en geen boze blikken meer van niet-rokers. Voorbeelden van nadelen zijn het gemis van de rookpauze met collega's en het mogelijke aankomen nadat je gestopt bent.
- Geef op onderstaande schaal aan hoe groot het vertrouwen in jezelf is. 1 = geen vertrouwen, 10 = bijzonder veel vertrouwen. [*schaal opnemen*]. Je moet dus vertrouwen in jezelf hebben. Is je zelfvertrouwen niet zo hoog, schakel dan hulp in. Ga bijvoorbeeld naar de huisarts.
- Ben je eerder zonder succes gestopt? Laat dat je motivatie niet beïnvloeden. Gebruik het als leermoment. Analyseer waarom het toen misging en bedenk een strategie om dit nu te voorkomen.
- Doe de zelftest op deze site om een nog beter beeld te krijgen van je motivatie.

Je rookgedrag

Als je wilt stoppen met roken, is het handig om inzicht te krijgen in het hoe en waarom van je rookgedrag. Dit inzicht helpt je om verleidingen te weerstaan en niet terug te vallen in je oude gewoontes als je eenmaal gestopt bent.

TIPS

- Schrijf op waarom je rookt, zodat je zicht krijgt op de functie die roken voor je vervult. Word je er rustig van (lichamelijke reden)? Vind je het gezellig om met anderen te roken (sociale reden)? Geeft roken je iets te doen als je telefoneert (gedragsmatige reden)? Of voel je je er opgewekter door (emotionele reden)?
- Hou een rookdagboek bij. Noteer daarin bijvoorbeeld: wanneer je een sigaret opsteekt, in welke situatie, waarom, welke gedachten je daarbij had, hoe je je voelde en hoe groot de trek was.

De verleiding weerstaan

Als je in kaart hebt gebracht wat je rookgedrag is, weet je ook op welke momenten de verleiding groot zal zijn om er weer eentje op te steken. Bedenk nu alvast hoe je dat wilt voorkomen. Dan sta je sterker als je een moeilijk moment beleeft als je eenmaal gestopt bent.

TIPS

- Maak een lijstje van situaties en gevoelens die het roken bij je uitlokken. Denk aan een feestje of kaartavondje waar iedereen rookt, de autorit van werk naar huis of het opstaan.
- Maak een lijstje van 'afleidingsmogelijkheden'. Van een (suikervrij) snoepje nemen tot een wandelingetje maken als de verleiding groot is. Daarmee kun je voorkomen dat je terugvalt. Andere voorbeelden zijn: wandeling maken, water drinken, in de tuin werken, het huis schoonmaken of een kruiswoordpuzzel maken.
- Zet je persoonlijke valkuilen op een rij en vermeld erbij wat je gaat doen om ze te omzeilen. Probeer bijvoorbeeld op het werk te ontbijten als je normaal gesproken thuis ontbijt en daarbij automatisch een sigaret opsteekt.

Verleiding	Aanpak

Beloon jezelf

Stoppers die zichzelf belonen, hebben meer kans om te slagen met hun stoppoging, want een beloning werkt motiverend. Denk daarom na over de attentie die je jezelf wilt geven als je al een paar weken geen sigaret meer hebt aangeraakt.

TIP

- Maak een lijst met beloningen die je jezelf in het vooruitzicht stelt. Trakteer jezelf bijvoorbeeld op een tijdschrift of goed boek als je het al een paar dagen volhoudt. Na enkele weken kun je jezelf bijvoorbeeld met een etentje of dagje shoppen. En na een paar maanden of een jaar heb je wel een gadget als een mp3-speler of een vakantie verdiend.

De rol van je partner

Je partner kan een grote steun zijn als je stopt met roken. Uit onderzoek² blijkt dat bij mensen van wie de partner stopt slechts 33% zelf door blijft roken. Maar hij of zij kan het je ook moeilijk maken. Bijvoorbeeld door je te verleiden om weer te gaan roken of door zelf toch door te blijven roken. Je kunt niet altijd van je partner verwachten dat hij of zij tegelijk met jou stopt. Je partner moet zelf een geschikt moment kiezen om te stoppen. Bespreek goed met elkaar hoe jullie dit gaan oplossen en maak heldere afspraken.

TIPS

- Bespreek je stoppoging met je partner en kijk of en hoe hij/zij je kan steunen.
- Spreek met je partner af dat hij/zij alleen buiten rookt.
- Spreek met je partner af dat hij/zij geen sigaretten laat rondslingeren in huis.

De rol van je vrienden en familie

Je vrienden en familie kunnen je steunen door je te motiveren. Hoe meer hulp je krijgt, hoe beter je kansen zijn om succesvol te stoppen. Ook kan je stoppoging op hen een positief effect hebben. Uit onderzoek blijkt dat het aantal rokers met 36%³ afneemt als er een persoon in de vriendenkring stopt. Maar het kan natuurlijk ook zijn dat je hen liever niets vertelt over je stoppoging. Bijvoorbeeld omdat je al eerder hebt gezegd dat je ging stoppen, wat toen niet lukte. Denk dus goed na over de manier waarop je je omgeving bij je stoppoging wilt betrekken.

TIP

- Zorg voor controle. Schakel je omgeving in en vraag vrienden of familie of ze je willen helpen je op 'het rechte pad' te houden. Of maak een lijst van mensen die je kunt bellen als je het even moeilijk hebt.
- Heb je vrienden of familieleden die succesvol gestopt zijn? Vraag naar hun ervaringen en tips.

² Onderzoek Harvard Medical School en de universiteit van Californië onder 12.000 mensen.

³ Onderzoek Harvard Medical School en de universiteit van Californië onder 12.000 mensen.

- Wil je vrienden en familie op een leuke manier informeren over je stoppoging? Maak dan gebruik van deze [e-cards \[link\]](#).

De stopmethode

Stoppen met roken kan op verschillende manieren. Welke manier de beste is, is persoonlijk. Je kunt kiezen uit verschillende hulpmiddelen. En je kunt kiezen tussen drastisch stoppen en langzaam afbouwen. Drastisch stoppen is makkelijker dan afbouwen. Je huisarts kan je meer informatie geven en je adviseren over de methode en hulpmiddelen die voor jou geschikt zijn. Onderschat de rol van begeleiding en hulpmiddelen niet. Uit onderzoek blijkt dat 95% van de stoppogingen zonder hulp of hulpmiddelen mislukt.

De methodes en mensen die je kunnen helpen, zijn onder meer:

- Huisarts. De huisarts weet wat voor jou het beste hulpmiddel is om te stoppen. Hij of zij kan je ook informatie en steun geven tijdens het stopproces.
- Praktijkondersteuner. Sommige huisartsen hebben een praktijkondersteuner in de praktijk die een belangrijke rol kunnen spelen in het stopproces.
- Rookstoppoli. Hier staan psychologen, verpleegkundig personeel, consulenten en artsen voor je klaar die gespecialiseerd zijn in begeleiding bij stoppen met roken. Kijk op de lijst van rookpoli op deze site ([hyperlink maken naar pfd](#))
- Nicotinevervangers, bijvoorbeeld in de vorm van kauwgom, pleisters en tabletten. Hiermee kun je de nicotine die in je lichaam komt, langzaam verminderen.
- Medicijnen. Deze zorgen ervoor dat je minder zin hebt in roken en minder last hebt van ontwenningverschijnselen waardoor je slagingskans vergroot kan worden.
- Gedragstherapie. Met hulp van een therapeut leer je het roken af.
- Verloskundige. Als je zwanger bent, kan de verloskundige je steunen bij de stoppoging.
- STIVORO. STIVORO biedt zowel telefonische als persoonlijke begeleiding. Kijk op www.stivoro.nl.

Een stopdatum prikken

Bij een goede voorbereiding hoort ook het prikken van een geschikte stopdatum. Wat een goede datum is, is voor iedereen anders. Schuif het stopmoment niet te ver vooruit, maar doe het ook niet overhaast. Je moet er helemaal klaar voor zijn.

TIPS

- Wil je in alle rust en zonder stress kunnen stoppen? Kies dan een datum die in het weekend of een vakantie valt. Een werkdag of een stressvolle examenperiode zijn dan geen goede momenten.
- Wil je voldoende afleiding hebben als je stopt? Dan is een werkdag een goed moment. Dat je op het werk niet mag roken, is extra ondersteuning.

[Mogelijkheid opnemen om datum en e-mailadres door te geven, zodat je een bemoedigend mailtje krijgt op de stopdatum en op verschillende momenten dat je bent gestopt?] >>eventueel doorlinken naar losethesmoker.com

-> WBP richtlijnen tzt toepassen (opt in en opt out). (wordt later ingevoegd na aparte roulatie procedure).

VLAK VOOR JE STOPDAG

Als je alle tips uit de voorbereidingsfase hebt opgevolgd, heb je nu inzicht in je rookgedrag, je motivatie, valkuilen die je moet omzeilen, de rol van je huisarts, je partner, vrienden en familie en de beste manier van stoppen. Daarmee ben je al een heel eind op weg. Maar je voorbereiding kan nog beter. Vlak voor je stopdag is het nuttig nog een keer je motivatie te analyseren. Ook is het handig om je te verdiepen in de ontweningsverschijnselen die kunnen optreden. Bovendien is dit het moment om je te ontdoen van het laatste pakje sigaretten.

Met de onderstaande tips is je voorbereiding compleet.

Je motivatie

Tijdens de voorbereidingsfase heb je alles op een rijtje gezet. Dit is een goed moment om nog eens na te gaan waarom je ook alweer wilt stoppen en hoeveel vertrouwen je erin hebt. Met dit inzicht begin je nog beter voorbereid aan je stoppoging.

TIPS

- Kijk nog eens naar de lijst met voor- en nadelen van roken die je in de voorbereidingsfase hebt opgeschreven. Denk je er nog steeds hetzelfde over? Wellicht ben je nog meer voordelen gaan inzien van het stoppen met roken, en dat is goed voor je motivatie.
- Vind je dat je motivatie wel beter kan? Zoek hulp. Schakel bijvoorbeeld de huisarts in en bespreek welke hulpmiddelen je kunt gebruiken bij het stoppen met roken.

Ontweningsverschijnselen

Stoppen met roken gaat gepaard met ontweningsverschijnselen, zoals hoesten, onrustig worden, niet goed slapen en snel geïrriteerd raken. Deze verschijnselen zijn onontkoombaar. Ze vormen het bewijs dat je lichaam zich aan het herstellen is. De een heeft er meer of langer last van dan de ander. Het voelt niet prettig, maar het is tegelijkertijd een teken dat je op de goede weg bent: de weg naar een langer en gezonder leven.

Hieronder staan de meest voorkomende ontweningsverschijnselen en tips om er iets aan te doen.

Ontweningsverschijnsel	Wat kun je eraan doen?
Drang naar een sigaret	<ul style="list-style-type: none"> • Zoek afleiding. • Doe diepe ademhalingsoefeningen. • Realiseer je dat de drang naar een sigaret voorbij zal gaan. • Neem druivensuiker.
Geïrriteerdheid	<ul style="list-style-type: none"> • Adem een paar keer diep in. • Doe je ogen dicht en stel je een prettige, ontspannende plek of situatie voor. • Ga in een heet bad zitten of neem een hete douche.
Slapeloosheid	<ul style="list-style-type: none"> • Maak een paar uur voordat je naar bed gaat een wandeling. • Lees iets ter ontspanning. • Neem een warm bad of een warme douche. • Eet een banaan of drink warme melk. • Vermijd 's avonds dranken met cafeïne. Dus drink ook geen thee, maar liever kruidenthee.
Toegenomen eetlust	<ul style="list-style-type: none"> • Maak een persoonlijke 'survival-kit'. Doe daarin rietjes, kaneelstokjes, suikervrije snoepjes, tandenstokers, kauwgom, rauwkost en fruit. • Drink veel water (geen dranken die veel calorieën bevatten). • Kijk ook voor tips in de brochure "Stoppen met roken ... zonder extra kilo's" (hyperlink maken naar pdf)
Concentratiestoornissen	<ul style="list-style-type: none"> • Drink veel water. • Ga een stukje wandelen. • Doe het even rustig aan, doe niet te veel tegelijk. • Neem voldoende pauzes.
Moeheid	<ul style="list-style-type: none"> • Beweeg voldoende. • Slaap 's nachts voldoende. • Doe een dutje tussendoor. • Doe het enkele weken rustig aan. Eis niet te veel van jezelf. • Drink veel water.

<p>Obstipatie, gasvorming, maagpijn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eet vezelrijke producten in combinatie met voldoende vocht. Denk aan fruit, rauwkost en volkorenproducten. • Volg een 'nat' dieet. Eet bijvoorbeeld muesli geweekt in yoghurt of melk, of roggebrood. • Verander je eetgewoontes geleidelijk. • Drink voldoende. • Neem een glas lauw water op je nuchtere maag. • Beweeg voldoende. • Maak eventueel een afspraak met een diëtist.
---	---

TIP

- Lees [hier](#) meer over wat er met je lichaam gebeurt als je stopt met roken. *[linken naar info op website]*

Een 'rookvrij' huis

Stel, je smacht naar een sigaret, en je hebt thuis nog een pakje liggen. Je moet dan wel heel sterk zijn om de verleiding te kunnen weerstaan. Daarom is het handig om voordat je stopt alles wat met roken te maken heeft te verwijderen uit je huis. Als je partner nog rookt, is dat iets lastiger. Probeer dan om alles wat met roken te maken heeft zo veel mogelijk uit het zicht te plaatsen.

TIPS

- Controleer al je kleren op pakjes. En sla ook je auto en je bureaulades op het werk niet over.
- Gooi sigaretten niet alleen weg, maar zorg er ook voor dat ze niet meer bruikbaar zijn, bijvoorbeeld door ze nat en kapot te maken.
- Verwijder alle asbakken (of zet ze op een niet-zichtbare plaats als er huisgenoten zijn die nog wel roken).
- Gooi aanstekers en lucifers weg.
- Lucht je huis en was je kleren, lakens en alle andere spullen die naar rook ruiken.

JE STOPDAG

Gefeliciteerd, je bent nu officieel gestopt met roken. Vanaf nu gaat je lichaam zich herstellen. Je merkt het misschien niet direct, maar uiteindelijk zul je je fitter gaan voelen, zul je er beter uit gaan zien en heb je minder kans op allerlei ziektes. Hou voortdurend jouw persoonlijke nadelen van roken en voordelen van het niet meer roken voor ogen!

Bij de vorige stappen heb je je grondig voorbereid op deze dag. Je weet nu wat je kunt verwachten en wat je moet doen als je het even moeilijk hebt. Het blijft echter belangrijk om stil te staan bij je motivatie en bij de veranderingen die zullen optreden. Test nu bijvoorbeeld je smaak- en reukvermogen en conditie. Als je dat later opnieuw doet, zul je zien dat je je steeds beter gaat voelen en dat stoppen met roken je vele voordelen oplevert [linken naar info 'voordelen' op website]. Wees niet teleurgesteld als je niet direct resultaat ziet. Het is geen eenmalige gebeurtenis, maar een proces waarin je keuzes maakt en veranderingen doormaakt die je leefstijl permanent beïnvloeden.

De onderstaande tips helpen je om van je eerste dag een succes te maken.

Je motivatie

Als je je goed hebt voorbereid, zit het wel goed met je motivatie. Maar er zullen ongetwijfeld moeilijke momenten komen op je eerste dag. De eerste 24 uur zijn natuurlijk ook spannend. Wees je bewust van hoe je je deze eerste dag zonder roken voelt en schrijf lastige momenten van je af of bel iemand op.

TIP

- Neem nog eens goed de lijst met valkuilen door die je eerder hebt opgesteld. Heb je daar ook al beloningen voor jezelf in gezet als je valkuilen weet te ontwijken? De praktijk wijst uit dat stoppers die zichzelf belonen, meer succes hebben.
- Heb je pen en papier bij de hand? Schrijf moeilijke momenten van je af. Of bel je partner, vriend of vriendin als je deze als steun hebt ingeschakeld.
- Bereid je voor op de eerste ontweningsverschijnselen en vergeet niet dat deze van tijdelijke aard zijn.

Veranderingen

Er gebeurt van alles in je lichaam als je stopt met roken. Het is goed om je daarvan bewust te zijn en om de veranderingen vast te leggen. Als je dat een tijdje bijhoudt, zul je bijvoorbeeld ontdekken dat je hunkering naar een sigaret af gaat nemen en je ontweningsverschijnselen verminderen.

TIP

- Hou vanaf nu elke dag of om de paar dagen bij hoe je humeur is, hoe groot je zelfvertrouwen is en hoe groot je 'trek' is. Geef bijvoorbeeld cijfers voor

je humeur. Zo kun je later bekijken of je humeur zich verbetert en of je trek in een sigaret minder wordt. Dat is goed voor je motivatie.

- Test je reukvermogen door aan een bosje bloemen te ruiken en dat op latere momenten te herhalen. Beschrijf steeds wat je ruikt.
- Test je smaakvermogen door iets te eten en voer deze test op latere momenten opnieuw uit.
- Test je conditie door een aantal trappen op en af te lopen.

HOU VOL!

Geweldig dat je gestopt bent. Nu is het een kwestie van volhouden. Je zult merken dat de ontwenningverschijnselen afnemen. Nu komt het steeds meer aan op je motivatie. Het is belangrijk om steeds voor ogen te houden waarom je gestopt bent, wat je al hebt bereikt en hoe je de verleiding blijft weerstaan. Ga bijvoorbeeld na of de strategieën die je hebt bedacht om valkuilen te vermijden aangepast moeten worden. Je moet nu ook leren denken als een niet-roker: tien uur is niet meer het moment voor een rookpauze en dineren betekent niet meer automatisch een sigaretje opsteken na afloop. Deze gedachten kunnen je stoppoging ondermijnen. En dat is natuurlijk niet de bedoeling.

De volgende tips helpen je om door te gaan met je succesvolle stoppoging.

Motiveer je jezelf genoeg?

Blijf steeds voor ogen houden waarom je gestopt bent. Uiteindelijk is niet-roken veel beter voor je dan roken.

TIPS

- Maak opnieuw een lijstje met de voor- en nadelen van roken. Focus op alle voordelen die het stoppen met roken je oplevert.
- Bekijk steeds opnieuw je lijst met valkuilen en strategieën om de verleiding te weerstaan. Werken de strategieën? Of moet je nieuwe methoden bedenken om niet in een valkuil te vallen? Hou voortdurend bij wat wel en niet effect heeft. Heb je er bijvoorbeeld al eens aan gedacht om wandeling te maken op moeilijke momenten? Of om ervoor te zorgen dat je steeds iets in je handen hebt, bijvoorbeeld een balletje?
- Vergeet niet jezelf te belonen als je een bepaald doel hebt gehaald. Dat werkt bijzonder goed voor je motivatie.
- Maak een foto van je gezicht en vergelijk 'm met de foto die je op je eerste stopdag hebt gemaakt. Je zult vast merken dat je er beter uit bent gaan zien. Een goede reden om vol te houden.
- Lees de [tips voor moeilijke momenten](#) [*link naar website*].

Denk je al als een niet-roker?

Stoppen met roken betekent meer dan geen sigaretten meer kopen. Je moet ook gaan denken als een niet-roker, en een dagritme als een niet-roker ontwikkelen. Volhouden vergt verandering van gedrag en leefstijl.

Stoppen is een proces dat al ver voor je stopdag begint en doorgaat tot je volmondig kunt zeggen: "Ik ben een ex-roker." Zelfs dan moet je nog op je hoede blijven. Het blijft een zwakke plek, die je het beste kunt aanpakken door als een ex-roker in het leven te staan.

TIPS

- Zoek een andere invulling voor de momenten waarop je altijd een sigaret rookte. Doorbreek je dagelijkse routine. Rij bijvoorbeeld een andere route naar je werk en ga niet in je favoriete 'rookstoel' zitten. Maak een lijstje van bezigheden die voor afleiding zorgen. Bijvoorbeeld: een boek lezen, de auto wassen, een glas koud water drinken, een wandeling van 20 minuten maken.
- Focus op de prettige aspecten van niet roken. Als je enkel je sigaretten weggooit en verder niets verandert, kun je het gevoel krijgen dat er niets leuk meer is aan het leven. Doorbreek die gedachte en denk aan al het goede dat stoppen met roken je brengt.
- Krijg je trek in een sigaret, sta daar dan bewust bij stil. Probeer die gedachten te ontcrachten. Bedenk dat de drang om te roken na een aantal minuten minder zal worden. En hou jezelf voor hoeveel je al hebt bereikt en wat de voordelen zijn van stoppen.
- Leer omgaan met situaties die vervelende gevoelens zoals boosheid, stress en angst oproepen. In het verleden was een sigaret de oplossing. Nu moet je deze gevoelens op een andere manier verwerken. Je kunt risicosituaties proberen te vermijden, maar ook proberen ze te accepteren of ze te verwerken door je gevoelens te uiten. Hou jezelf voor ogen dat roken het probleem in ieder geval níét oplost.

Ben je je bewust van het effect van je stoppoging op je gewicht?

Stoppen met roken kan gepaard gaan met toename van je gewicht. Maak je daar niet te druk om. Als je langer gestopt bent, zal je gewicht stabiliseren.

TIP

- Nu je gezond bezig bent als niet-roker, kun je ook je eetgewoontes veranderen. Zorg ervoor dat je gezond en evenwichtig eet en drinkt: niet te veel suiker en vet, niet te veel koffie of alcohol, zo veel mogelijk volkorenproducten, minstens acht glazen water per dag en gezonde tussendoortjes, zoals vers fruit en verse groenten.
- Meer weten over stoppen en je gewicht? Download of bestel de folder ***Stoppen met roken ... zonder extra kilo's***. [[link naar folder](#)]

TOCH IN DE VERLEIDING GERAAKT?

Stoppen met roken is een kwestie van vallen en opstaan. Het is heel begrijpelijk als het niet in één keer perfect lukt. Eén misstap is nog geen mislukking. Zelfs als je weer volkomen in je oude rookgedrag bent teruggevallen, is het nog niet te laat. Je kunt altijd weer opnieuw een poging wagen. Geef dus het niet op! Onderstaande tips helpen je om de draad weer op te pakken.

TIPS

- Durf toe te geven dat je een uitglijder hebt gemaakt. Dat maakt het makkelijker om weer door te gaan. Besef dat je een gewoonte die je waarschijnlijk jaren hebt volgehouden niet zo gemakkelijk afleert. Voel je vooral niet schuldig. Je hebt pas gefaald als je het opgeeft om te proberen te stoppen met roken.
- Ga niet bij de pakken neerzitten. Denk niet na één sigaret: nu kan ik dat hele pakje net zo goed oproken. Probeer direct al na het eerste trekje of de eerste sigaret er weer mee op te houden. Gooi je sigaretten weg en ga weg van de plek waar je hebt gerookt. Maak bijvoorbeeld een ommetje.
- Maak een leermoment van je uitglijder. Analyseer hoe het zover heeft kunnen komen. Hoe voelde je je? Wat deed je? En vooral: hoe kwam je aan die sigaret(ten)? Een terugval ontstaat niet opeens. Daar gaan heel veel gedachten en gevoelens aan vooraf. Als je weet welke dat zijn, kun je daar voortaan op inspelen.
- Ga naar je huisarts. Als het je alleen niet lukt, kan hij/zij je ondersteunen bij je stoppoging.
- Schakel je partner, vrienden of familie in. Vraag ze om je te ondersteunen bij je stoppoging. Samen stoppen gaat makkelijker dan alleen. Maak het voor hen en jezelf eenvoudig door op te schrijven wat je precies verwacht van de mensen in je omgeving.
- Wees voortaan extra alert op situaties waarin je zin krijgt in een sigaret. Het probleem is meestal niet dat je lichamelijk behoefte hebt aan een sigaret, maar dat je gewend was in deze situaties een sigaret op te steken. Deze gewoontes moet je afleveren. Een ezelsbruggetje voor de risicosituaties is **Halt!**

H = hungry (hongerig)

A = angry (boos)

L = lonely (eenzaam)

T = tired (moe)

In deze situaties moet je extra oppassen. Dat kan moeilijk zijn. Maar het is zeker niet onmogelijk. Miljoenen mensen uit de hele wereld gingen je voor. Ook jij kunt het!