Stoppen met roken
Willen en kunnen



Adviezen en oefeningen

iedereen verdient een morgen

KWF KANKER BESTRIJDING

Inhoud

Deel 1. U twijfelt of u wilt stoppen. Waarom stoppen met roken? 5
Deel 2. U wilt stoppen. Wat gebeurt er als u stopt? 11
Deel 3. U wilt stoppen. Hoe doet u dat? 17
Deel 4. U wilt stoppen. Wie of wat helpt u? 25
Deel 5. U bent gestopt met roken. Hoe houdt u het vol? 29
Mijn eigen stopplan 34

© KWF Kankerbestrijding, 2013

Deze brochure is ontwikkeld door kenniscentrum STIVORO en in 2013 geactualiseerd en opnieuw uitgebracht door KWF Kankerbestrijding

Informatie uit deze brochure mag worden overgenomen, mits u daar toestemming voor hebt van KWF Kankerbestrijding.

KWF Kankerbestrijding wil kanker zo snel mogelijk terugdringen en onder controle krijgen. We zijn er voor mensen die leven met kanker en de mensen die met hen samenleven. Ons doel is minder kanker, meer genezing en een betere kwaliteit van leven voor kankerpatiënten.

Fotografie: Photography and Images. Foto bladzijde 12: Reinier Gerritsen

KWF Publieksservice: 0900 – 202 00 41 (€0,01 p/m)
Voor algemene vragen over KWF Kankerbestrijding en vragen over kankerpreventie
KWF Kanker Infolijn: 0800 – 022 66 22 (gratis)
Informatie en advies voor kankerpatiënten en hun naasten
IBAN: NL23 RABO 0333 777 999, BIC: RABONL2U

www.kwf.nl

Is deze brochure ouder dan 2 jaar, informeer dan of er een nieuwere uitgave bestaat.
De meest actuele informatie is op onze website te vinden.

Over deze brochure

U rookt. En u denkt erover om te stoppen. Maar hoe pakt u dat aan?
In deze brochure vindt u adviezen en oefeningen die u kunnen helpen.

We spreken in de tekst voor het gemak steeds over sigaretten.
U kunt natuurlijk ook shag, sigaren of pijp roken. Wat u ook rookt, de informatie is gelijk.



Deel 1. U twijfelt of u wilt stoppen. Waarom stoppen met roken?

Er zijn veel goede redenen om te stoppen met roken. Misschien zeggen vrienden, familie of de dokter: stop met roken. Maar u beslist. Het gaat u lukken als u zélf echt wilt stoppen.

Er zitten nadelen aan roken, maar ook voordelen. Eerst een paar nadelen van roken.

De nadelen van roken

Wat kunt u elke dag merken?

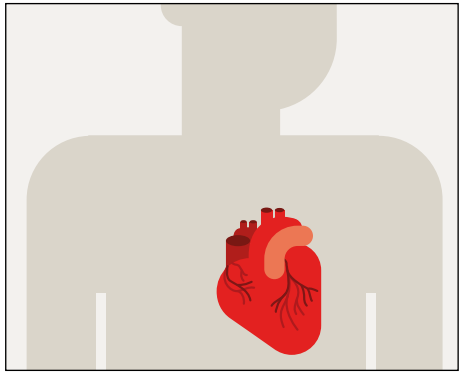
Sommige nadelen van roken kunt u elke dag merken. Wat merkt u?

- Roken kost u veel geld
- U wordt snel moe bij sporten, stoeien met de kinderen, traplopen, enzovoort
- U hoest
- U hebt geel-bruine vingers en tanden
- Plafonds, gordijnen, muren, enzovoort worden geel-bruin
- Uw haren en kleren stinken naar rook
- Kinderen worden sneller ziek door uw rook
- U mag niet overal meer roken
- U bent bang dat u niet genoeg sigaretten bij u hebt

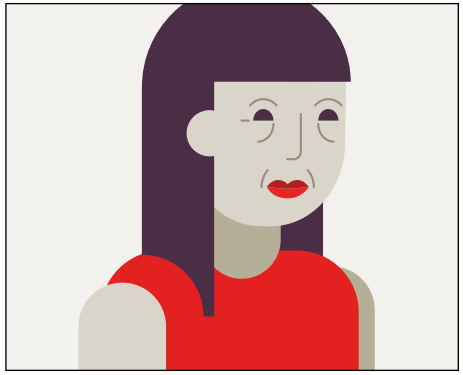
Wat merkt u pas na lange tijd?

Vroeg of laat krijgt u last van roken. U kunt er erg ziek van worden. U kunt er ook dood aan gaan. De helft van alle rokers gaat eerder dood door roken. In Nederland sterven elk jaar bijna 20.000 mensen door roken. De helft van de rokers zal door roken dood gaan. En een kwart van de rokers (1 op de 4) gaat zelfs dood voor zijn 65e verjaardag.

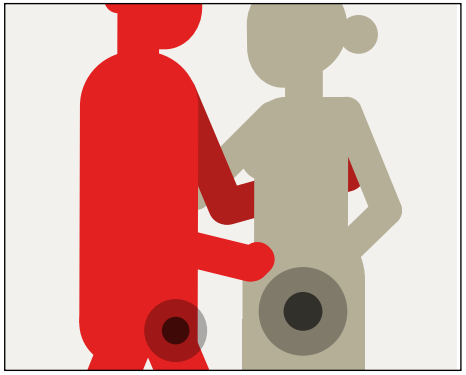
Nadelen voor uw lichaam en uw gezondheid



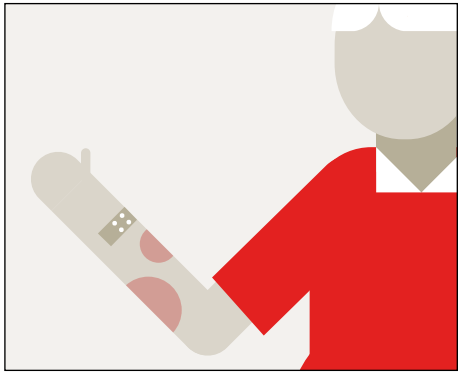
Hart en bloedvaten
Hartaanval
Hoge bloeddruk
Andere aandoeningen aan hart en vaten zoals aderverkalking
Blindheid



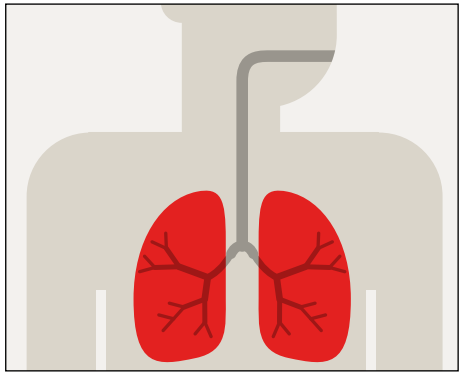
Huid
Op jonge leeftijd rimpels
Meer rimpels
Grauwe huid



Seks en voortplanting
Vrouwen: moeilijk zwanger worden
Mannen: impotentie, minder en minder goed sperma
Zwangere vrouwen: een miskraam of te vroeg geboren baby



Wonden
Wonden genezen langzamer, daardoor sneller en meer ontstekingen



Longen
COPD of rokerslong (u hoest veel slijm op en heeft weinig lucht)
Longkanker



Hersenen
Hersenbloeding

De voordelen van roken

Roken heeft voor u misschien ook voordelen. Anders rookte u niet.

Wat vindt u fijn aan roken?
Sommige mensen roken uit gewoonte. Zij roken bijvoorbeeld altijd na het eten. Andere mensen roken bijvoorbeeld altijd als zij stress hebben of wanneer zij op een feestje zijn.

De sigaret geeft rokers soms ook: troost, een beloning, een maatje of een pauzemoment. En roken kan voor rokers een manier zijn om met spanningen en teleurstellingen om te gaan.

Roken kost veel geld

Wat betaalt u aan roken? Reken het eens uit!

Mijn merk sigaretten of shag kost € ..... per pakje.:

Ik rook ..... pakjes per week.

Per week geef ik ..... pakjes x € ..... = € ..... uit aan roken.

Per week geef ik € ..... x 52 (weken) = € ..... uit aan roken.

Als u stopt, kunt u dit geld in 1 jaar sparen!

Wat wilt u met dit geld doen?

De voordelen en nadelen van roken

Vul in wat u fijn en niet fijn vindt aan roken.

Wat vind ik fijn aan roken?

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

Wat vind ik niet fijn aan roken?

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

Wat is voor u belangrijker? De voordelen of de nadelen?

Kruis het anwoord aan dat bij u past.

❏ De voordelen van roken vind ik belangrijker.
Bewaar deze folder voor een later moment.

❏ De nadelen van roken vind ik belangrijker. Lees deel 2 (bladzijde 11):
U wilt stoppen. Wat gebeurt er als u stopt?



Deel 2. U wilt stoppen. Wat gebeurt er als u stopt?

Roken is verslavend. Dat betekent dat mensen erg gewend zijn aan roken. Het lijkt alsof ze niet zonder kunnen. Daardoor kan stoppen met roken heel moeilijk zijn. Toch proberen elk jaar meer dan 100.000 mensen om te stoppen.

Wat vindt u moeilijk bij stoppen met roken?

Veel mensen die willen stoppen, zijn ergens bang voor. Bijvoorbeeld dat ze het roken gaan missen. Of dat ze zwaarder worden. Soms weten ze niet zeker of ze wel kunnen stoppen. Weet u waarom ú het moeilijk vindt om te stoppen met roken?

Verslaving aan roken

In sigaretten zit nicotine. Als u rookt, is uw lichaam gewend aan nicotine. Het wil elke keer weer nieuwe nicotine. Daarom krijgt u zin in roken als u een tijdje niet gerookt hebt. Daarom denkt u ook dat u er niet zonder kunt: u voelt zich afhankelijk van sigaretten.

Gaat u het roken missen?

Als u stopt met roken, kunt u last krijgen van ontwenningsverschijnselen. Voorbeelden van ontwenningsverschijnselen zijn: een slecht humeur; een onrustig gevoel; u hebt zin in roken; u bent prikkelbaar.

Niet iedereen die stopt, mist het roken. Ongeveer de helft van de mensen is juist opgelucht dat het gelukt is om te stoppen. De andere helft van de mensen die stopt, heeft wel last van ontwenningsverschijnselen. Gelukkig went uw lichaam aan niet-roken.



Tips voor gezonde snacks
- Fruit
- Een eierkoek
- Een plak ontbijtkoek
- Een mueslibol of mueslireep
- Rauwkost
- Een handje Japanse mix
- Gedroogde vruchten (rozijnen, dadels, vijgen)

Als u last hebt van het ontwennen, gebeurt dit vooral in het begin. Na een paar dagen wordt de behoefte om te roken al minder heftig. De zin in roken kan wel langer duren. Maar één ding geldt voor iedereen: het wordt uiteindelijk makkelijker om niet te roken. De lastigste periode is vaak na 3 maanden voorbij.

Aankomen

Als u stopt met roken, kunt u zwaarder worden. Mensen die stoppen met roken komen gemiddeld 4 kilo aan. Hoe komt dat?

Nicotine stimuleert de stofwisseling. Iemand die rookt heeft dus een snellere stofwisseling dan iemand die niet rookt. De nicotine in een sigaret zorgt er ook voor dat een roker minder honger heeft. Als u stopt met roken, wordt het tempo van uw stofwisseling weer normaal.

Door het stoppen verbetert uw smaak en reukvermogen. Daardoor kunt u meer trek krijgen en meer genieten van eten. Als mensen veel aankomen, komt dat meestal omdat zij snoepen in plaats van roken.

Bewegen, gezond snoepen

Hoe zorgt u ervoor dat u niet zwaarder wordt? U kunt letten op wat u eet en snoept. Ook kunt u meer gaan bewegen (lopen, fietsen, sporten). Het is goed om veel water te drinken en fruit te eten. Hebt u veel trek in zoetigheid? Neem dan druivensuiker.

De gezondheidsvoordelen van stoppen met roken zijn groter dan de nadelen van een paar kilo extra. Gelukkig maar! Wilt u toch afvallen? Doe dit pas als u 3 maanden gestopt bent. Anders is stoppen met roken te moeilijk.

Wilt u meer informatie over gezond eten?
Kijk op **www.voedingscentrum.nl**.



De voordelen van stoppen. Wat merkt u als u stopt?

Stoppen met roken is moeilijk. Maar als u stopt, zijn er meteen voordelen.

Mensen die enkele weken gestopt waren met roken, noemden als voordelen daarvan:

- Ik vind het goed van mezelf dat ik gestopt ben
- Ik heb meer geld over
- Ik voel me lekkerder
- Ik heb meer lucht; ik kan makkelijker ademen
- Ik ben een goed voorbeeld voor kinderen
- Anderen hebben geen last meer van mijn rook
- Ik hoest niet meer
- Ik proef beter en ik ruik beter
- Mijn huis blijft schoner
- Mijn handen en voeten zijn warmer
- Ik heb meer tijd over voor andere dingen

Sommige voordelen van stoppen merkt u pas later. Maar die voordelen zijn ook heel belangrijk. Dat zijn:

- U hebt minder kans om ziek te worden door roken.
- U hebt minder kans om dood te gaan door roken.
- De kans dat andere mensen ziek worden door uw rook, wordt ook kleiner.

Bent u er klaar voor om te stoppen met roken?

Kruis het antwoord aan dat bij u past.

❑ Nee, ik ben er niet klaar voor	Bewaar deze folder dan voor een later moment.
❑ Ja, ik ben er klaar voor	Lees dan deel 3 (bladzijde 17): **U wilt stoppen. Hoe doet u dat?**



Deel 3. U wilt stoppen. Hoe doet u dat?

Sommige rokers willen 'een beetje' stoppen met roken, niet helemaal. Deze mensen proberen dan minder sigaretten te roken. Soms lukt dat een tijdje. Maar bijna niemand kan dit maanden of jaren volhouden.

'Een beetje' stoppen? Waarom kan dat niet?

Zodra u minder gaat roken, krijgt uw lichaam minder nicotine binnen. Uw lichaam vraagt dan om meer nicotine: het vraagt om de hoeveelheid die het gewend is. U krijgt dan zin in roken. Daarom is het minder roken moeilijk vol te houden.

Het is beter en makkelijker om helemaal te stoppen. Minder gaan roken kan wel een stap zijn naar helemaal niet roken. Maar doe het niet langer dan 2 weken. U kunt in die 2 weken ontdekken wat u moeilijk vindt. En welke dingen u helpen om niet te roken.

Eerder gestopt?

Veel rokers die de eerste keer stoppen, denken: *Als ik het echt wil, kan ik het ook*. Vaak is dat ook zo.
Maar vaak lukt het ook niet. Kijk dan waarom het stoppen niet lukte. Had u veel stress? Was er een moeilijke situatie waar u niet aan gedacht had? Of was er een andere oorzaak?

U kunt uw eerdere ervaring met stoppen gebruiken. Hoe kwam het dat u het toch een tijdje hebt volgehouden? Hoe deed u dat?

De goede aanpak

Misschien bent u niet op een goede manier gestopt met roken. Of dacht u: *Eén sigaret is niet erg*. Misschien dacht u: *Ik wil het zelf doen*.
U hebt meer kans om echt te stoppen als u hulpmiddelen gebruikt (zie bladzijde 25-26-27).



Het goede moment

Misschien hield u het stoppen niet vol, omdat u het niet op het goede moment deed. Misschien had u het te druk. Het kan ook zijn, dat u veel zorgen of stress had. In een rustige tijd lukt het misschien wel. Sommige mensen vinden het bijvoorbeeld fijn om te stoppen in de vakantie. Andere mensen vinden het juist moeilijk om te stoppen als ze vrij zijn. Het gaat erom dat u zelf bedenkt welk moment voor u het beste is.

Hoe maakt u stoppen met roken makkelijker?

U maakt stoppen met roken makkelijker door er eerst goed over na te denken:

1. **Bedenk waarom u wilt stoppen -** Er zijn veel verschillende redenen om te stoppen. Voorbeelden van redenen zijn:
   - U wilt een betere gezondheid
   - U wilt dat anderen geen last hebben van uw rook
   - U wilt niet verslaafd zijn
   - Het is beter voor uw (klein)kinderen
   - U vindt roken te duur
   - U wordt snel moe

2. **Neem een duidelijk besluit -** U kent ook vast mensen die op een dag zijn gestopt en nooit meer hebben gerookt. Zij hebben een duidelijk besluit genomen. Een duidelijk besluit maakt stoppen met roken makkelijker.

3. **Kies een stopdag -** Dat is de dag waarop u stopt met roken. Sommige rokers stoppen op maandag. Als een goed begin van de week. Andere rokers stoppen juist in het weekend. Kies een dag die voor u makkelijk is om te beginnen met stoppen. Rook in de weken voor uw stopdag minder. Laat de makkelijkste sigaretten weg.



4. **Stop helemaal -** U hebt dan meer kans op succes. Rook niet af en toe een sigaret. Dat maakt het stoppen moeilijker!

5. **Gooi sigaretten, aanstekers en asbakken weg -** U voelt zich sterker als u op de stopdag alle sigaretten weggooit. U kunt ook asbakken en aanstekers wegdoen. Dan wordt u niet steeds aan roken herinnerd.

6. **Kies voor hulp bij stoppen -** Stoppen met roken lukt beter met hulp. In deel 4 van deze brochure leest u meer over hulp bij stoppen.

7. **Verzin andere dingen om te doen -** U bent gestopt en u hebt veel zin in roken. Wat kunt u het beste doen? Ga iets doen, waardoor u niet meer aan roken denkt. Bijvoorbeeld een klusje in huis. U kunt ook gaan wandelen of fietsen. Of praat met een vriend of vriendin.

8. **Beloon uzelf -** U mag heel trots zijn op uzelf, omdat u stopt. Uzelf belonen voor niet-roken helpt. Stoppers die zichzelf belonen, houden het niet-roken beter vol. Belonen betekent dat u zichzelf een kadootje geeft. Denk aan een DVD, een tijdschrift, nieuwe schoenen of een lekker geurtje.
   U kunt natuurlijk ook iets leuks gaan doen. U kunt bijvoorbeeld naar de film gaan of uit eten. Wacht niet te lang met uzelf belonen.

9. **Vertel mensen die u vaak spreekt dat u bent gestopt -** Sommige mensen die u kent, kunnen u helpen. Als uw vrienden weten dat u aan het stoppen bent, begrijpen ze waarom u bijvoorbeeld sneller boos bent. Zij weten dan dat u last hebt van het stoppen. Dan kunnen zij u vragen hoe het gaat, en zeggen dat het zo goed is dat u stopt.



Kent u mensen die u niet zullen begrijpen? Of die u expres een sigaret zullen aanbieden? Vertel hen dan niet dat u bent gestopt.

10. **Leef van dag tot dag -** Misschien vindt u het moeilijk om nooit meer te roken. Zeg tegen uzelf: *Vandaag rook ik niet*. Morgen zegt u dat weer. Zo blijft u een niet-roker. Vandaag lost u de problemen van vandaag op. Maak u nog geen zorgen over morgen.

11. **Denk positief -** Probeer zoveel mogelijk positief te denken: *Ik kan stoppen met roken*, *Ik kan zonder roken*.
Hebt u het moeilijk in het begin? Probeer te accepteren dat u het moeilijk vindt om niet te roken. Misschien hebt u wat meer tijd nodig voor uzelf. Probeer zoveel mogelijk door te gaan met uw leven, maar dan zonder sigaret.



Deel 4. U wilt stoppen. Wie of wat helpt u?

U hebt meer kans op succes met stoppen als u hulpmiddelen gebruikt die bewezen effectief zijn. Deze worden ook vergoed vanuit de basisverzekering.

Nicotine-vervangers en stoppen-met-rokenmedicijnen kunt u vergoed krijgen als u deze gebruikt samen met gedragsmatige ondersteuning. Vraag bij uw zorgverzekeraar wat precies wordt vergoed. Kijk op **www.rokeninfo.nl** (Hulp bij stoppen) voor stoponderseuning bij u in de buurt.

Hieronder staat kort welke hulpmiddelen goed kunnen werken.

Zelfhulp

Veel rokers kiezen ervoor zelf te stoppen met roken. Dan hebben ze informatie nodig hoe dat kan. Op pagina 22 in deze brochure staat hoe u zelf een stopplan kunt maken.

Begeleiding

Stoppen-met-rokenbegeleiding helpt u met dingen die u moeilijk vindt als u stopt. Hierdoor hebt u meer kans het stoppen vol te houden. Ook als u af en toe de moed verliest.

Voorbeelden van begeleiding zijn:
- de praktijkondersteuner (bij de huisarts) of de stoppoli
- telefonische coaching
- groepstrainingen Pakje Kans en Rookvrij Ook jij

Rookt u meer dan 10 sigaretten per dag? Dan heeft het voor u zin om óók een nicotinevervanger of een medicijn te gebruiken. Dan is de kans dat u het volhoudt minstens 2 keer zo groot.

Nicotinevervangers en medicijnen

Er zijn hulpmiddelen die de ontwenningsverschijnselen en de zin in roken verminderen: nicotinevervangers en medicijnen. Gebruik nicotinevervangers of medicijnen alleen als u meer dan 10 sigaretten per dag rookt.

Soms helpen nicotinevervangers niet meer of niet genoeg. Dan kunt u medicijnen gebruiken. Deze medicijnen zorgen ervoor dat u minder last hebt van ontwenningsverschijnselen. Ze zorgen er ook voor dat u minder zin in roken hebt. Deze medicijnen kunt u alleen krijgen via de (huis)arts. Ze zijn niet voor iedereen geschikt en kunnen bijwerkingen hebben.

Nicotinevervangers zorgen ervoor dat uw lichaam nicotine binnenkrijgt. U hebt dan minder last van ontwenningsverschijnselen. Daardoor voelt u zich beter en hebt u minder zin om te roken. U kunt met deze middelen de nicotine die in uw lichaam komt, langzaam verminderen.

Middelen die niet goed onderzocht zijn

Er zijn middelen om te stoppen met roken waarvan niet is bewezen dat ze werken. Bijvoorbeeld lasertherapie en acupunctuur. Sommige zorgverzekeraars vergoeden de kosten van dit soort middelen in de aanvullende verzekering (helemaal of deels). Vraag bij uw zorgverzekeraar wat u vergoed krijgt.

Ook over de e-sigaret (elektronische sigaret) wordt weleens gezegd dat deze helpt bij stoppen met roken. Dat is nog niet goed onderzocht en aangetoond.

Tips van ex-rokers

Leila, lerares, 48 jaar - Ik heb na een week een wok gekocht van het geld waarvan ik anders sigaretten kocht. En ik ben gezond en lekker gaan koken. Op de plekken van de asbakken staan nu fruitschalen. Zo maak ik het mezelf moeilijk om te gaan snoepen, want ik ben bang dat ik te dik word.

Coby, huisvrouw, 53 jaar - Ik las ergens over begeleiding bij stoppen met roken per telefoon. Dat leek mij wel wat. Dus ik heb gebeld. Gelukkig, want mijn telefonische coach heeft me er door geholpen. Zij kon goed luisteren. En samen bedachten we tips die bij mij goed werkten. Het klikte gewoon. Ik heb ook meegedaan aan allerlei puzzels en prijsvragen. Dan dacht ik niet aan roken.

Nathalie, kraamverzorgster, 27 jaar - Mijn huis is mooier geworden. Tijdens het stoppen, ben ik flink gaan schoonmaken. Alles ruikt nu lekker fris. En dat wil ik graag zo houden. In mijn huis wordt niet meer gerookt. Eindelijk groeien de kinderen hier gezond op.

Kees, vrachtwagenchauffeur, 40 jaar - Ik ben nogal een opstandig type. Ik maak me snel druk om dingen en ik dacht dat stoppen me nooit zou lukken. Maar het is me wel gelukt. Als ik kwaad was, haalde ik een paar keer diep adem. Het leek net of ik daardoor minder boos werd. En die nicotinepleisters kon ik goed gebruiken, omdat ik veel op de vrachtwagen zit.

U kunt zelf ook tips bedenken die misschien nog beter bij u passen. Schrijf ze op in uw eigen stopplan op bladzijde 34.
Uw stopplan maakt stoppen makkelijker.



Deel 5. U bent gestopt met roken. Hoe houdt u het vol?

Stoppen met roken is het begin. Maar daarna volhouden, is iets anders.

Stoppen doet u niet in één dag

Na een tijd wordt niet-roken makkelijker. Dat is voor elke ex-roker zo. Want zin hebben in een sigaret is niet aangeboren, maar aangeleerd. En wat je hebt aangeleerd kun je ook weer afleren.

Moeilijke situaties

U wilt het niet-roken volhouden. Waar kunt u op letten? Pas op in situaties waarin u vroeger rookte. Wij noemen 3 situaties die veel ex-rokers moeilijk vinden.

U bent samen met andere mensen - U bent bijvoorbeeld gezellig aan het praten. Of u bent op een feestje. Of u zit samen met iemand op een terras.

U voelt zich niet fijn - U bent gestrest, verdrietig of boos. Vooral als u dan alleen thuis bent, is het moeilijk om niet te roken.

Gewoonte - U bent misschien gewend om te roken als u alcohol drinkt. Voor sommige rokers horen roken en alcohol bij elkaar. Andere rokers roken altijd als ze bellen. Wanneer rookte u altijd?

Omgaan met moeilijke situaties

We kunnen niet voor elke moeilijke situatie een oplossing geven. De ene persoon lost een situatie ook anders op dan de andere. Wel kunnen we vertellen hoe u oplossingen kunt bedenken.



Welke oplossing past bij u?

Opletten - Als u weet welke situaties voor u moeilijk zijn, kunt u daarop letten. U kunt dan van tevoren bedenken wat u kunt doen. Bent u bijvoorbeeld uitgenodigd bij mensen die roken, ga dan korter op bezoek. Of zorg dat u iets anders in uw handen hebt. U kunt uzelf ook belonen als u niet rookt.

Vermijden - U kunt ook zorgen dat u niet in moeilijke situaties komt. Dat kan niet altijd. Maar het kan vaker dan u denkt. Ga bijvoorbeeld niet bij mensen zitten of staan die roken.

Iets anders doen - Wat kunt u in een moeilijke situatie anders doen? Blijf niet thuis zitten als u zich rot voelt. Ga iets doen: ga wandelen of een boodschap doen. Kunt u niet weg uit huis, bel dan iemand op of doe een klusje in huis.

Iets anders denken - U hebt zin in roken. Het is belangrijk wat u dan denkt. Denkt u: *Eén sigaret is niet erg* of *Ik heb nu een sigaret verdiend*, dan is het moeilijk om niet-roken vol te houden.

U kunt beter denken: *Ik heb het roken niet nodig om mij goed te voelen*. Of u kunt denken: *Ik wil hier gezellig met mensen praten en niet aan roken denken*. Het helpt ook om te denken: *Ik rook nu al zoveel dagen (of weken) niet. Dat wil ik volhouden*.

Probeer aan goede dingen te denken die ú helpen om niet te gaan roken.



Denk niet te snel: het gaat niet

U wilt het niet-roken volhouden. Hoe doet u dat?

Stoppen met roken heeft tijd nodig. Toen u vroeger begon met roken, was dat ook niet meteen een succes. U kunt het beste nooit meer een sigaret nemen! Ook niet als u denkt: *Zou ik een sigaret nog lekker vinden?* Of: *Ik ben niet meer verslaafd*.

Tijdens het stoppen merkt u welke dingen helpen om niet te roken. Water drinken, bewegen, uzelf belonen, enzovoort. Stop niet te vlug met deze dingen die u van het roken af helpen. Ga hier net zo lang mee door als nodig is. Dat werkt.

Als u toch een keer hebt gerookt, stop dan opnieuw

Het kan gebeuren. U hebt toch 1 of 2 sigaretten gerookt. Denk dan niet: *Alle moeite is nu voor niets geweest*. Of: *Zie je wel, ik kan het niet*. Maar schrijf op wat er is gebeurd. Leer van deze vergissing. Zo gebeurt het u niet nog een keer.

Probeer door te gaan met stoppen. U hebt het niet-roken al een tijdje volgehouden. Het is erg jammer als u na één foutje weer met roken begint.

Succes met stoppen!

Mijn eigen stopplan

Geef antwoord op de vragen en maak zo uw eigen stopplan.

Ik ga stoppen op: .....

Mijn redenen om te stoppen zijn:

.....

Het hulpmiddel dat ik kies is:

.....

(kijk voor informatie over hulp op bladzijde 25-26-27)

De mensen die ik ga vragen om me te helpen zijn:

naam 1 ..... telefoon: .....

emailadres .....

naam 2 ..... telefoon: .....

emailadres .....

Tips die bij mij passen om niet te roken zijn:

Mijn beloning na 1 dag niet-roken is:

.....

Mijn beloning na 3 dagen niet-roken is:

.....

Mijn beloning na 1 week niet-roken is:

.....

Mijn beloning na 3 weken niet-roken is:

.....

Wanneer vindt u het moeilijk om niet te roken?

Schrijf hieronder op wat voor u de 3 moeilijkste situaties zijn. Wat kunt u ook doen in deze situaties? Bedenk oplossingen en schrijf ze op.

Ik vind het moeilijk om niet te roken in de volgende 3 situaties:

1 .....

.....

2 .....

.....

3 .....

.....

Mijn oplossingen voor deze 3 moeilijke situaties:

1 .....

.....

2 .....

.....

3 .....

.....

Leren van een foutje

Wat gebeurde er? .....

.....

Wie waren erbij? .....

.....

Wat deed ik toen? .....

.....

Hoe had ik het anders kunnen aanpakken? .....

.....

MIX
Papier van verantwoorde herkomst
FSC® C017135
www.fsc.org

CBF
VOOR GOEDE DOELEN

GEWONE TAAL

Met dank aan: STIVORO
VOOR EEN ROOKVRIJE TOEKOMST

www.rokeninfo.nl
Over stoppen met roken
Roken Infolijn: 0900 - 19 95
(ma-vr: 9.00 - 17.00, € 0,10 p/m)

www.kwf.nl/rookvrij
Over gevolgen van roken en (preventie van) kanker

www.kanker.nl
Informatie voor kankerpatiënten en naasten

www.kwf.nl/bestellen
KWF-brochures downloaden of bestellen

Bestelcode H21

KWF Kankerbestrijding
Delflandlaan 17
1062 EA Amsterdam
Postbus 75508
1070 AM Amsterdam

