Gelukt? Gefeliciteerd! Vink hier af en houd vol!

Dag 1

Welkom op de eerste dag van de rest van je leven! Je eerste rookvrije dag is lastig, maar je zult snel merken dat je de juiste beslissing hebt genomen.

Inzicht in de feiten:

Voordelen
Slechts 20 minuten nadat je bent gestopt, gaan je hartslag en bloeddruk omlaag naar normale waarden. Binnen 8 uur wordt de hoeveelheid nicotine en koolmonoxide in je bloed gehalveerd en wordt het zuurstofgehalte weer normaal.

Nadelen
Tijdens de eerste dag krijg je waarschijnlijk te maken met symptomen die een paar weken kunnen aanhouden. Als je je geagiteerd voelt, kan het helpen om diep in te ademen via de neus en uit te ademen via de mond. Hoofdpijn die ontstaat door ontwenning kan verlicht worden met kruidenthee, vruchtensap of water.

TIP *Was al je kleren. Zorg dat de rookgeur uit je huis en haard verdwijnt en open een spaarrekening!*

Gelukt? Gefeliciteerd! Vink hier af en houd vol!

Dag 2

Als de eerste 24 uur gemakkelijker waren dan je dacht, houd dat optimisme dan vast en geef nóg een dag niet toe aan het verlangen.

Inzicht in de feiten:

Voordelen
Je lichaam is nu verlost van een overschot aan koolmonoxide. De hoeveelheid koolmonoxide in je bloed wordt weer normaal. Wat 'normaal' is, hangt af van de plek waar je woont: in landelijke gebieden is 1% koolmonoxide normaal, terwijl stedelingen tot wel 5% koolmonoxide in hun bloed kunnen hebben.

Nadelen
Omdat er allerlei veranderingen in je lichaam en hersenen plaatsvinden, kun je de eerste paar dagen af en toe duizelig zijn. Dit komt deels doordat het zuurstofgehalte zich herstelt tot het normale niveau. Ga even zitten en zorg dat je genoeg drinkt; dit gevoel zal snel wegtrekken.

TIP *Zoek steun. Gebruik een internetforum of start een whats-app groep met je collega's.*

Gelukt? Gefeliciteerd! Vink hier af en houd vol!

Dag 3

Je hebt al twee dagen gehad en bent bijna op de helft van de eerste week. Geef jezelf een schouderklopje.

Inzicht in de feiten:

Voordelen
Binnen een paar dagen zullen je reuk- en smaakzin langzaam beter worden. Het kan zo maar zijn dat je favoriete gerecht een hele nieuwe ervaring wordt. Je merkt waarschijnlijk ook dat je meer energie krijgt. Probeer je eet- en bewegingsgewoonten daaraan aan te passen.

Nadelen
Sommige stoppers melden meer winderigheid en obstipatie. Dit kan ongemakkelijke momenten opleveren. De medische oorzaak hiervoor is een tijdelijke vertraging van de darmbewegingen, maar hopelijk hoef je dit aan niemand uit te leggen. Drink veel water en voeg vezels toe aan je voeding.

TIP *Test je nieuwe smaakpapillen en maak een lekker gerecht of ga uiteten.*

Gelukt? Gefeliciteerd! Vink hier af en houd vol!

Dag 4-7

Naarmate je je door de eerste rookvrije week heen worstelt, zul je op onverwachte situaties stuiten.
Soms kan het nodig zijn om je aanpak te wijzigen.

Inzicht in de feiten:

Voordelen
Het is heel belangrijk om vertrouwen te hebben als je het verlangen naar een sigaret wilt overwinnen. Aan het eind van deze eerste week zul je steeds beter 'nee' kunnen zeggen tegen een sigaret. Hoe meer rooksituaties je doorstaat, hoe meer je zult geloven dat het je daadwerkelijk gaat lukken om rookvrij te blijven.

Nadelen
Ook al ben je gestopt met roken, het hoesten en de zere keel zullen niet meteen verdwijnen. Terwijl je luchtwegen schoner worden en zich herstellen, zullen deze symptomen waarschijnlijk nog een paar dagen aanhouden.

TIP *Blijf uit de buurt van rooksituaties!*

Gelukt? Gefeliciteerd! Vink hier af en houd vol!

Week 2

Soms lijkt er geen einde aan de week te komen. Maar voor iemand die stopt met roken lijkt een week nog veel langer! Probeer dit vol te houden en focus op je einddoel.

Inzicht in de feiten:

Voordelen
Je zult snel merken dat er wat meer euro's op je bankrekening staan. Wellicht geef je dit uit aan kauwgom of snoep om even niet aan sigaretten te hoeven denken. Probeer echter altijd om je lichaam iets goeds te geven in plaats van iets schadelijks.

Nadelen
Veel mensen hebben tijdens hun stoppoging last van overmatig zweten. Dit wordt waarschijnlijk veroorzaakt door de angst die gepaard gaat met nicotineontwenning. Het kan ook zijn dat je vooral 's nachts zweet. Je lichaam is dan bezig de negatieve gevolgen van nicotinegebruik ongedaan te maken.

TIP *Begrijp waarom het verlangen optreedt en dat je juist NU moet volhouden!*

Gelukt? Gefeliciteerd! Vink hier af en houd vol!

Week 3-4

Heb je gemerkt dat mensen je anders behandelen nu je een niet-roker bent?
Je hebt mogelijk een paar mensen verrast en ook jezelf!

Inzicht in de feiten:

Voordelen
Je longcapaciteit kan binnen een paar weken flink toenemen, waardoor de wereld er heel anders uit gaat zien. Lichaamsbeweging wordt makkelijker; je zult merken dat je de trap op- en afvliegt en liever wandelt in plaats van de auto neemt. Hierdoor voel je je nóg beter.

Nadelen
Er kan algemene vermoeidheid optreden, want zonder nicotine gaat de snelheid van je stofwisseling terug naar het normale niveau. Span jezelf niet te veel in en zorg voor een regelmatig slaappatroon om hier snel vanaf te komen.

TIP *Ga sporten voor afleiding en om jezelf in een positieve spiraal te zetten.*

Gelukt? Gefeliciteerd! Vink hier af en houd vol!

Maand 2

Naarmate je ouder wordt, komt iedereen in zijn leven ups en downs tegen. Maar wat er ook gebeurt, pak geen sigaret om mooie momenten te vieren of jezelf te troosten in moeilijkere tijden.

Inzicht in de feiten:

Voordelen
Hoewel het moeilijk zal zijn om de rookvlekken op je tanden helemaal weg te krijgen, heb je als niet-roker tot zes keer minder kans op ontstoken tandvlees dan iemand die rookt. Na het stoppen wordt je tandvlees aanzienlijk gezonder.

Nadelen
Als het goed is, voel je de directe symptomen van nicotine-ontwenning nu niet meer en voel je je prettiger bij je nieuwe levensstijl. Let tijdens het stoppen echter wel op je gewicht. Zo voorkom je dat je de ene ongezonde gewoonte inruilt voor de andere.

TIP *Bereid je vakantie voor van het geld wat je nu al bespaard hebt!*

Gelukt? Gefeliciteerd! Vink hier af en houd vol!

Maand 3-6

De dagen waarop je een sigaret opstak, lijken eeuwen geleden.
Er is echter maar één zwak moment nodig om terug te vallen, dus houd je doel in het oog.

Inzicht in de feiten:

Voordelen
Als je rookt, is je immuunsysteem minder goed in staat om infecties te bestrijden. Hierdoor kun je sneller ziek worden. Je lichaam kan zich nu weer volledig richten op het bestrijden van infecties en hoeft niet langer te vechten tegen ontstekingen en schade die zijn ontstaan door tabaksgebruik.

Nadelen
Als je nu naar een sigaret verlangt, duurt dat meestal maar kort. Het is niet een gevoel dat continu aanhoudt. Denk er echter niet te gemakkelijk over. Een zomerfestival, kampvuurtje of ontmoeting met oude vrienden kan rooktriggers veroorzaken die je verlangen versterken. Probeer hier niet aan toe te geven!

TIP *Vier dat je 100 dagen gestopt bent!*

Gelukt? Gefeliciteerd! Vink hier af en houd vol!

De toekomst

Net als bij iedere verslaving, zul je nooit helemaal ongevoelig worden voor nicotine. We hopen echter dat je met het verstrijken van de tijd de vruchten zult blijven plukken van een rookvrij leven.

Inzicht in de feiten:

Voordelen
Je risico op hart- en vaatziekte is na een jaar met de helft afgenomen. En ieder jaar dat je niet rookt, neemt dit risico verder af. Het risico op kanker door roken neemt ook af.

Nadelen
Stoppen met roken heeft op de lange duur geen nadelen. Pas echter op dat je jezelf als ex-roker niet overschat. Probeer anderen te helpen die ook willen stoppen met roken. Wees niet belerend, maar wees een steun en toeverlaat.

TIP *Word ambassadeur en help anderen!*