WIST JE DAT de meeste mensen 5 tot 7 stoppogingen nodig hebben vooraleer ze definitief gestopt zijn met roken?

BEREID JE VOOR

- BEREID JE VOOR om te stoppen met roken. Kies voor:
  - Telefonische begeleiding via Tabakstop 0800/111 000 of www.tabakstop.be
  - Online begeleiding www.stopsmokingcoach.eu. Nu ook beschikbaar als een gratis mobiele versie in de Appstore en op Google Play Store.
  - Persoonlijke- of groepsbegeleiding door een tabakoloog of huisarts. Zoek via www.vlaanderenstoptmetroken.be naar iemand in je buurt. De consultatie wordt gedeeltelijk terugbetaald door het ziekenfonds.
  - Lees een boek of brochure over stoppen met roken
- MAAK JE OMGEVING ROOKVRIJ en ruim alles op dat aan roken doet denken! Verwijder sigaretten, asbakken en aanstekers, thuis en op het werk. Kijk ook kleren, jassen, kasten, auto... na op rookartikelen.
- GA BEWUST OM MET ROKEN: wanneer rook je, waarom blijf je roken en waarom wil je stoppen met roken? Probeer vooraf je gewoonten al aan te passen.
- VERTEL VRIENDEN EN FAMILIE dat je gaat stoppen. Zij kunnen je steunen en motiveren bij moeilijke momenten.

JE BENT NET GESTOPT

- VERLANG NIET TEVEEL VAN JEZELF op andere terreinen en concentreer je vooral op niet-roken.
- DRINK ZO WEINIG MOGELIJK KOFFIE. Als koffie drinken voor jou verbonden is met een sigaret, drink dan tijdelijk iets anders. Als je gestopt bent met roken en je blijft evenveel koffie drinken, dan zal het cafeïneniveau in je lichaam plots stijgen. Nicotine zorgt ervoor dat cafeïne sneller afbreekt. Je wordt rusteloos, krijgt last van stress- of

angstgevoelens, concentratieproblemen en een onregelmatige hartslag. Die symptomen zijn vergelijkbaar met ontwenningsverschijnselen zodat je als het ware twee keer last ondervindt.

- VERMIJD ALCOHOL. Roken en alcohol kunnen sterk met elkaar verbonden zijn. Bovendien maakt alcohol je minder standvastig en verhoogt het je risico om opnieuw te beginnen roken. Beperk daarom het gebruik van alcohol gedurende de eerste periode.
- KIES VOOR GEZONDE TUSSENDOORTJES zoals fruit, yoghurt, rijstwafels, peperkoek, muntjes zonder suiker om je gewicht onder controle te houden. Eet 2 à 3 stukken fruit per dag om constipatie/ opstopping tegen te gaan.
- OEFEN JE GEDULD. Vergelijk de plotse zin in een sigaret met een golf die komt aanrollen en weer verdwijnt. Hoe langer je gestopt bent, hoe groter de tussenpozen tussen de verschillende golven. Afwachten tot het overgaat is de beste manier om de soms bijzonder lastige momenten te overbruggen.
- DOE IETS ANDERS om je aandacht te verleggen: drink een glas water, ga wandelen, bel iemand op of bel naar het gratis nummer van Tabakstop, …
- DOE ADEMHALINGSOEFENINGEN om beter met je plotse zin in een sigaret om te gaan. Ze helpen je om je aandacht af te leiden en je over lastige momenten heen te zetten.
- LAAT JE VOORAL NIET VERLEIDEN. Als je 1 sigaret rookt, dan zal een 2de snel volgen en een 3de en …
- REKEN OP DE STEUN VAN ANDEREN. Dat verhoogt je slaagkansen om te stoppen met roken aanzienlijk. Hoe meer mensen je steunen, hoe groter je vangnet: zo is er altijd wel iemand bij wie je terecht kan als het wat minder goed gaat.
- STOPPEN MET ROKEN IS NIET GEMAKKELIJK. Jezelf af en toe belonen mag best! Maak een lijst van dingen die je leuk vindt: een dagje vrij, tuinieren, een avondje film, uit eten, een cadeau, een nieuw kapsel, mooie kleren, een afspraak met een vriend of vriendin, theater, beweging ... Markeer in je agenda de dagen waarop je jezelf op iets extra trakteert. Doe dat bv. na je eerste rookvrije dag, na 7 dagen niet roken, na 2 weken rookstop, na een maand …

Publicatie van Logo Kempen vzw

Meer informatie over stoppen met roken vind je op:

www.tabakstop.be
www.vlaanderenstoptmetroken.be
www.erkendetabakologen.be