



Stop met roken in 5 stappen!

Zonder goede voorbereiding is het best lastig om zomaar te stoppen met roken. Een goed plan verhoogt je kans op slagen. Ben jij klaar met de sigaret? Zo pak je het aan:

1

Neem een besluit

De allerbelangrijkste stap. Zet alle voor- en nadelen van roken op een rijtje. Zijn er wel voordelen? Zet nu ook alle voor- en nadelen van stoppen op papier. Waarschijnlijk neem je hierna het besluit: ik ga stoppen met roken!

2

Bepaal wat voor een roker je bent

Maak een profielschets van jezelf als roker. Hoeveel rook je, wanneer en in welke situaties? Noteer voor jezelf hoe je jezelf op deze momenten gaat afleiden of hoe je deze gewoonte kan vervangen.

3

Trommel hulptroepen op

Stoppen met roken moet je zelf doen, maar je doet er goed aan steun te zoeken bij familie, vrienden en collega's. Zij kunnen je helpen door te zetten en rekening te houden met je keuze. Je kunt ook hulp zoeken bij je huisarts, hier kun je een 'Stoppen-met-roken' programma aanvragen. Dit programma krijg je eenmaal per jaar vergoed uit de basisverzekering, het eigen risico is hier niet van toepassing. Ook kun je geneesmiddelen of nicotinepleisters gebruiken als aanvulling. Let op, hierbij is het eigen risico wél van toepassing. Vraag je ook bij je werkgever na wat ze kunnen betekenen?

4

Maak een planning

Kies een haalbare stopdatum. Als je de start hebt gemaakt, houd dan bij hoever je bent gekomen. Hier zijn handige apps voor zoals 'Quit buddy' of 'Stoppen met roken resultaat' welke bijhouden hoelang je gestopt bent, hoeveel je bespaard hebt en hoe je gezondheid vooruit gaat! Dit kan erg motiverend werken en je de kracht geven om vol te houden.

5

Vallen en weer opstaan

Wees erop voorbereid dat het misschien niet gaat lukken om vanaf je start geen sigaret meer aan te raken. Wat doe je als je toch een sigaret hebt gerookt? Pak je de draad weer op? Bedenk vooraf hoe je ervoor kan zorgen dat een kleine terugval je niet van je plan afhoudt om voorgoed te stoppen.