

FASE 1

De voorbereiding

WELKOM BIJ DE



Gefeliciteerd, de eerste stap is gezet: je staat aan de startlijn van de weg naar een rookvrij leven! Maar stoppen met roken, dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Het is een heuse marathon. Met vallen en opstaan. En net als een marathon vereist deze Stopathon moed én doorzettingsvermogen. Maar met een goede voorbereiding en een ijzersterke motivatie ben je al een flink stuk op de goede weg.

Het goede nieuws? Je staat er niet alleen voor, want **wij begeleiden je** in elke fase en ondersteunen je met:



1. Aanmoediging en inspiratie

Samen achterhalen we wat jouw unieke motivatie is om te stoppen met roken. En we geven tips om die voor ogen te houden en je hele Stopathon door gemotiveerd te blijven.



2. Hindernissen

We verkennen samen het parcours, vertellen hoe je elke fase het best aanpakt en brengen eventuele struikelblokken vooraf in kaart.



3. Jouw gezondheidsupdate

Al na 20 minuten doen we een eerste gezondheidscheck en zetten we de voordelen van stoppen met roken op een rij. De hele Stopathon lang blijven we de vinger aan de pols houden, van start tot finish.



4. Tips en advies

Natuurlijk zorgen we ook voor nuttig advies. En je apotheker stelt je eventueel de aangepaste NiQuitin®-geneesmiddelen voor. Want wist je dat het juiste advies en nicotinevervangers je slaagkansen aanzienlijk kunnen verhogen?



5. Tools en oefeningen

Blijf onderweg je motivatie voor ogen houden én je wilskracht trainen: met onze handige tools en praktische oefeningen maken we dat tijdens deze Stopathon nét iets makkelijker!

Meer informatie over de NiQuitin®-geneesmiddelen vind je bij Tips & advies in Fase 1 of op www.niquitin.be

Samen halen we de finish!

Stoppen met roken doe je écht niet alleen: ontdek op stopathon.be hoeveel deelnemers zich net als jij al geregistreerd hebben én vraag aan vrienden en familie om je te ondersteunen!



Jouw speciale motivatie blijft de beste reden om te stoppen!

Waar doe jij het voor? Hoe duidelijker jouw redenen hoe kleiner de stap naar succes. Wij bundelden als inspiratie hier **10 goede redenen** om te stoppen met roken:

- ▶ Je kan beter **sporten**.
- ▶ Je zal je **energieker** voelen.
- ▶ Je hebt meer **adem**.
- ▶ Je teint verbetert en je **huid** ziet er jonger uit.
- ▶ Je kan uitkijken naar een **lang én gezond** leven.
- ▶ Je voelt je **vrij**er want je bent niet langer de slaaf van je sigaret.
- ▶ Je krijgt een frissere **adem**, wittere **tanden** en een betere **smaak**.
- ▶ Je kansen om **mama of papa** te worden stijgen.
- ▶ Je (nieuwe) **woning** blijft frisser.
- ▶ Je **bespaart** heel wat geld dat je aan leukere dingen kan besteden.

Maar misschien heb je zelf wel veel betere redenen? Perfect! **Schrijf ze op of visualiseer ze** en hang deze zeker op als reminder. Bijvoorbeeld aan je koelkast of op een plaats waar je veel zit of komt. Een terugblik op je motivatie als het moeilijk wordt, kan je helpen te weerstaan aan de sigaret.

Tip

Noteer ook de vriend of het familielid die jou kan helpen tijdens deze Stopathon op jouw persoonlijke motivatielijstje ... en hang het vandaag nog op!

Klaar om eraan te beginnen?

Ontdek [hier](#) je lijstje en vul jouw persoonlijke redenen meteen in!

Nog een motivatie die kan tellen?

Gebruik de [calculator](#) en bereken hoeveel roken jou kost!

Ontdek je plan van aanpak!

Heb je je redenen om te stoppen op een rijtje? Neem dan ook je [plan van aanpak](#) erbij en bereid je voor op een sterke start!





Wapen je tegen de ontwenningverschijnselen en bepaal je strategie!

Ontwenningverschijnselen zijn er in heel wat vormen. **Bepaal vooraf je strategie.** Want als je de symptomen herkent, kan je er ook beter op reageren. We geven je alvast een overzicht van de lichamelijke, mentale en gedragsmatige ontwenningverschijnselen die je mag verwachten én wat je ertegen kan doen.

Lichamelijke ontwenningverschijnselen

Eetlust: Je kan een toename van de eetlust opmerken.

- ▶ **Drink een glas water of kies voor een (gezonde) snack. Of nog beter: maak 's morgens een gezonde knabbeldoos om de dag door te komen!**

Begeerte: In het begin zal je waarschijnlijk sterk naar roken verlangen, maar dit verlangen zal geleidelijk verdwijnen.

- ▶ **Wachten werkt: wacht rustig af, na enkele minuten zal de drang verminderen en naarmate je langer gestopt bent, heb je hier minder last van. Of start met een activiteit om jezelf af te leiden.**

Hoofdpijn en duizeligheid: Je kan last krijgen van hoofdpijn en duizeligheid.

- ▶ **Maak je niet ongerust, dit is een relatief veel voorkomend symptoom na het stoppen met roken.**

Rusteloosheid en slaapproblemen: Je bent de eerste rookvrije dag goed doorgelopen, maar 's avonds kan je je rusteloos gaan voelen.

- ▶ **Maak een stevige wandeling, doe een paar ademhalings-oefeningen of probeer relaxatie. Blijft het probleem aanhouden? Contacteer dan een apotheker, een tabacoloog of je huisarts.**

Veranderingen in de darmen: Je kan veranderingen in je darmgewoonten opmerken, met constipatie als een van de meest voorkomende symptomen.

- ▶ **Maak je niet ongerust, let op je voeding en kies voor een dieet met voldoende vezels.**

Mentale en gedragsmatige ontwenningverschijnselen

Angst: Nicotine werkt om angst te verlichten door de hersenen chemisch te veranderen. Dit betekent dat de angst waarschijnlijk zal toenemen als je stopt met roken.

- ▶ **Probeer eens yoga, meditatie, tai chi of pilates en vermijd energydrinks.**

Neerslachtigheid: Dit is ook een vaak voorkomend ontwenningverschijnsel, dat vaak nog versterkt wordt door de gedachte dat je je misschien nooit meer goed zal voelen.

- ▶ **Dansen, activiteiten op muziek of dingen die humor stimuleren kunnen helpen. Net als ploegsporten of andere leuke en dynamische activiteiten.**

Prikkelbaarheid: Een veel voorkomende klacht bij iedereen die probeert te stoppen. Een kort lontje hoort bij het afkicken van nicotine. Dit is heel normaal.

- ▶ **Adem langzaam en diep in. Ga een eindje wandelen. Praat met iemand die je steunt.**

Tip

Heb je een vriend of familielid die je steunt? Of ken je iemand die ook gestopt is en je met kennis van zaken kan adviseren? Praten helpt: vertel wat je doormaakt, misschien kan hij of zij je helpen of afleiding bieden!



(Nog even) roker? Dit gebeurt er in je lichaam!

De grootste vrees van wie stopt met roken, is dat hij niet zal slagen én moeite zal hebben om de ontwenningsverschijnselen te overwinnen. En dat is perfect te begrijpen!

Sigaretten bevatten immers **honderden chemische stoffen** die alleen maar tot doel hebben om ervoor te zorgen dat je geniet van het roken én er mentaal en fysiek afhankelijk van geraakt. Dat maakt het zo moeilijk om te stoppen. Maar bedenk: dat gaat voorbij, en elke dag kom je een stap dichterbij de finish. Bovendien heeft níet stoppen heel wat ernstigere gevolgen: een **overzicht** van de voornaamste gezondheidsrisico's!



Niet helemaal overtuigd? Bij de Hindernissen in Fase 3 vind je nog enkele interessante feiten die je misschien nog niet wist!

FASE 1

De voorbereiding

Tips en
advies

Bezwijk niet voor de drang naar een sigaret!

Wist je dat eentje al fataal kan zijn? Vooral de ochtendsigaret kan opnieuw aanzetten tot roken. Want als je 's nachts slaapt, daalt je nicotinegehalte. De meeste rokers nemen dan ook het eerste uur na het ontwaken een sigaret. Een mogelijke oplossing? **NiQuitin® Clear Patch** vermindert het verlangen naar een sigaret 24 uur, ook bij het ontwaken.

Een zetje nodig?

In elke fase van de Stopathon kan je een moeilijk moment krijgen. NiQuitin® Clear Patch kan je hierbij helpen. Dankzij NiQuitin® Clear Patch heb je 24 uur geen behoefte om te roken. En heb je toch plots zin in een sigaret? Neem dan een NiQuitin® Minilozenge 2 mg erbij.

24 uur lang geen behoefte aan een sigaret?

NiQuitin® Clear Patch geeft gedurende 24 uur een relatief constante hoeveelheid nicotine af. Dankzij de NiQuitin® Clear Patch heb je 24 uur geen behoefte om te roken. Ook niet bij het ontwaken. Wist je dat 72% van de rokers rookt binnen het eerste uur na het wakker worden en 22% reeds na 5 minuten?*

Vermijd die moeilijke momenten 's morgens en verhoog je kansen om succesvol te stoppen met roken. Tevens zal NiQuitin® Clear Patch ook de ontwenningverschijnselen helpen te verminderen.

Heb je toch plots zin in een sigaret?

Neem dan een NiQuitin® Minilozenge 2 mg erbij. Deze kleine zuigtabletjes kan je discreet meenemen en ze lossen in ongeveer 10 minuten op in je mond waardoor je de drang naar een sigaret zult voelen afnemen.

24 UUR
ZONDER BEHOEFTE
AAN SIGARET

SMELT ONGEVEER
BINNEN DE
10 MIN.
IN DE MOND



Basisbehandeling

Bij plotse drang naar een sigaret

Tip

In sommige situaties kan het nuttig zijn om meer dan één vorm van NiQuitin® tegelijk te gebruiken en te kiezen voor NiQuitin® Combitherapie.

Meer weten?

Je kan meer info vinden omtrent NiQuitin® op [onze website](#) of bij jouw apotheek, dokter, tabacoloog of ziekenhuisspecialist.

[Ontdek alle NiQuitin®-geneesmiddelen](#)

* Rook Enquête – Stichting Tegen Kanker – Dec '22 – By Ipsos



Samen brengen we je rookgedrag in kaart!

Ben jij helemaal klaar voor de Stopathon of kan je nog wel wat extra voorbereiding gebruiken? Doe de **test** en beantwoord eerlijk de vragen hieronder. Op basis daarvan kan jij bepalen hoe groot je afhankelijkheid van nicotine is. Je apotheker kan vervolgens eventueel **aangepaste rookstopmiddelen** adviseren.

1. Hoelang na het ontwaken rookt u uw eerste sigaret?	SCORE
<input type="radio"/> < 5 minuten	3
<input type="radio"/> 5 - 30 minuten	2
<input type="radio"/> 31 - 60 minuten	1
<input type="radio"/> > 60 minuten	0
2. Hebt u moeite om niet te roken op plaatsen waar het verboden is?	
<input type="radio"/> Ja	1
<input type="radio"/> Neen	0
3. Welke sigaret zou u het moeilijkst kunnen missen?	
<input type="radio"/> De eerste 's morgens	1
<input type="radio"/> Een andere	0
4. Hoeveel sigaretten rookt u per dag?	
<input type="radio"/> > 30	3
<input type="radio"/> 21 - 30	2
<input type="radio"/> 10 - 20	1
<input type="radio"/> <10	0
5. Rookt u 's morgens meer dan de rest van de dag?	
<input type="radio"/> Ja	1
<input type="radio"/> Neen	0
6. Rookt u als u ziek bent en het grootste deel van de dag in bed moet blijven?	
<input type="radio"/> Ja	1
<input type="radio"/> Neen	0

Tel de punten bij elkaar en u weet hoe verslaafd u bent:

- 0 - 2: zeer weinig verslaafd
- 3 - 4: weinig verslaafd
- 5: matig verslaafd
- 6 - 7: sterk verslaafd
- 8 - 10: zeer sterk verslaafd



Klaar? Ontdek je rookstopschema!

Je persoonlijke rookstopschema en alle informatie over de NiQuitin®-geneesmiddelen die je onderweg kunnen helpen vind je hier.

