

FASE 2

De start



Neem een vliegende start op de eerste dag van je rookvrij leven!

Met onze 10 tips zit je meteen in het juiste (nieuwe) ritme. Maar opgelet: laat je niet afleiden door wat er langs het parcours gebeurt, let zeker al eens op je hartslag en je ademhaling ... en vergeet niet om goed te eten en te drinken. En krijg je het even moeilijk? Neem dan je persoonlijke redenen om te stoppen en onze vorige tips er nog eens bij!



10 tips voor je eerste stopdag!

We hebben een compilatie gemaakt van de 10 meest waardevolle tips om je doorheen je eerste dag(en) te loodsen, en je te helpen **om je tabaksverslaving te overwinnen**:

- 1 **Breek met je routines:** hou de hand die je gebruikt om te roken bezig met een stressbal, een pen etc.
- 2 **Hou je geest bezig:** ga naar de bioscoop, lees, teken, beoefen je (nieuwe) hobby, speel een bordspel of los een kruiswoordraadsel op. Deze 'afleidingsstrategieën' zorgen voor ontspanning, stimuleren je geheugen en houden je bezig.
- 3 **Ga na in welke dagelijkse situaties je in contact komt met rokers.** Zo kan je je voorbereiden en kan je brein oplossingen en alternatieven plannen.
- 4 **Vervang activiteiten die aanzetten tot roken** (bv. cafébezoek) door nieuwe en gezonde alternatieven (bv. start met lopen)
- 5 **Onthoud dat de drang om te roken als de aantrekkingskracht van een magneet is, maar dat je die kan breken:** elke keer dat je jezelf kan afleiden of 'NEE' zegt, is een volgende stap naar een rookvrij leven.
- 6 **Bepaal doelen op (ultra)korte termijn:** een halve dag of een dag.
- 7 **De drang om te roken vermindert en gaat uiteindelijk weg.** Maar als je die voedt door te roken, neemt hij toe.
- 8 **Registreer je gevoelens.** Schrijf op hoe je je wil voelen. Maak ook een lijst van symptomen die je storen, en denk er niet meer aan zodra ze verdwijnen.
- 9 **Grijp de gelegenheid aan om je leven om te gooien** en meer te bewegen.
- 10 **Maar je Stopathon hoeft geen marathon te worden:** wandelen, de trap nemen of zwemmen doen wonderen voor je gezondheid!



Pas gestopt? Opgelet voor deze uitdagingen!

Deze week is het belangrijk dat we rekening houden met sommige **ontwenningverschijnselen**. Ongeveer de helft van de personen die stoppen met roken heeft hiermee te maken. Deze verschijnselen zijn positieve tekenen dat je lichaam aan het herstellen is van de slechte impact van het roken. Geen vrees, deze gaan verminderen omdat je geest en lichaam gewoon geraken aan het stoppen.

Alles van roken heeft te maken met **gewoontes**. Doordat je bijvoorbeeld vroeger bij de koffie altijd een sigaret opstak, zal je nu naar een sigaret snakken bij het drinken van koffie. Dit fenomeen heet klassieke conditionering en gebeurt vaak. Doordat je stopt met roken, wordt deze gewoonte onderbroken. Stoppen met roken zorgt hier dus voor ontwenningverschijnselen.

Een paar nuttige technieken om **ontwenningverschijnselen** tegen te gaan en niet voor de 'cravings' te bezwijken:

- ▶ Doe **braingames**: houd je hersenen bezig door bijvoorbeeld een spelletje op je gsm te spelen.
- ▶ Blijf gehydrateerd: **drink** voldoende water en vermijd alcohol, want die zorgt ervoor dat je sneller toegeeft aan je verlangens.
- ▶ Hou steeds **suikervrije** kauwgom of een lolly bij de hand.
- ▶ Luister naar de radio of je favoriete **muziek**.
- ▶ Wissel je normale drankje eens in voor **iets nieuws**.
- ▶ **Poets** je tanden.



Voor veel stoppers is de drang naar een sigaret het grootst vlak na het ontwaken. Ga eens na wat je het eerste uur van de dag doet en **doorbreek je gewoontes**. Ontbijt je? Neem dan zeker een gezond ontbijt.

Tip

Denk aan de 3 D's!

1. *Drink water: hou het water even in je mond om de smaak te proeven.*
2. *Diep ademhalen: adem langzaam in en uit en herhaal het enkele keren.*
3. *Doe iets anders: zet wat muziek op, houd je handen bezig of maak een wandeling om je gedachten te verzetten.*



Meer tips?

In [deze video](#) ontdek je hoe je het best omgaat met ontwenningverschijnselen.

FASE 2

De start

Jouw
gezondheidsupdate



Proficiat met je eerste dag(en) als niet-roker! En, voel je het al?



Na 20 minuten

Je bloeddruk en de bloedsomloop in je handen en je voeten verbeteren.

Na 60 minuten

De giftige CO begint uit je bloed te verdwijnen, je longen beginnen met de grote schoonmaak.

Na 8 uur

De zuurstofvoorziening in je bloed wordt weer normaal.

Na 48 uur

Je reuk en je smaak verbeteren.

Na 24 uur

Je longen beginnen zich te reinigen (je kan wat meer gaan hoesten de eerste weken, dat is normaal en zelfs gezond).

Na 72 uur

Je ademt vrijer en je bent minder snel buiten adem.

Na 2 tot 12 weken

Je bloedsomloop in het algemeen verbetert.



Wissel je sigaret in voor een gezondere gewoonte!

Nu je niet meer rookt, mag je jezelf natuurlijk verwennen met een tussendoortje. Misschien is dit ook hét moment om je gewoontes om te gooien? Kies regelmatig voor **gezonde snacks**: zo blijft je gewicht onder controle en ze passen bij je nieuwe levensstijl. Een aangepast dieet kan je ook helpen bij het stoppen, terwijl sommige producten (bv. cafeïne of alcohol) de drang naar een sigaret net kunnen uitlokken of versterken. Voel je toch de drang opsteken? Het helpt om even met **iets anders** bezig te zijn.



Tip

Je NiQuitin® Clear Patch of Minilozenge geven je een zetje in de rug

Gebruik je NiQuitin® Clear Patch? Blijf die dan zeker kleven! Deze pleister 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. Toch zin in een sigaret? Neem dan de NiQuitin® Minilozenges 2mg erbij! Die nemen de drang naar een sigaret weg en smelten binnen ongeveer tien minuten. Je kan ze discreet gebruiken én zo heb je meteen ook iets in de mond.

[Ontdek alle NiQuitin®-geneesmiddelen](#)



Hou een rookstopdagboek bij!

Niet roken moet je leren. Met je [rookstopschema](#) gaven we je al een handige tool om je vorderingen bij te houden. Daarnaast kan het nuttig zijn om een 'dagboek' bij te houden: noteer hoe je je dag hebt gevuld, op welke momenten je de drang naar een sigaret voelde, in welke omstandigheden en wat dit eventueel uitlokte ... Noteer ook wat je toen gedaan hebt om jezelf af te leiden en of dit werkte. Zo kan je het later consulteren op moeilijke momenten. Je kan ook een lijst maken met ideeën, die je kan toepassen bij cravings. Noteer bijvoorbeeld:

▶ Wanneer rookte ik? *'s ochtends*

▶ Hoeveel sigaretten?

▶ Wat deed ik op dat moment?

▶ Waarom heb ik toen gerookt?

▶ Hoe groot was de behoefte eraan?

▶ Hoeveel plezier had ik eraan?

▶ Hoe had ik deze sigaret(ten)
kunnen vermijden?