

# FASE 4

De eindspurt



# De finish komt in zicht!

Maar daarmee begint ook het moeilijkste stuk: volhouden! Wij geven je nog een paar laatste tips én helpen je om weer recht te staan als je toch zou struikelen in het zicht van de meet. Trouwens: wat je nu voelt is niet alleen de vermoeidheid, maar ook de positieve effecten van je Stopathon. Zeker volhouden dus, en vraag het maar aan de andere stoppers: iedereen maakt nu hetzelfde mee als jij!

## 10 tips om vol te houden

Gestopt? Wij zouden liever zeggen dat je 'aan het stoppen bent'. Want je hebt intussen al een mooi parcours afgelegd, maar de finish is nog niet bereikt. Dus **volhouden is de boodschap** en daarom hebben we **10 extra tips** waarmee je de eindspurt kan inzetten:

- 1 **Denk niet meer aan roken:** niet-roken is nu stilaan een automatisme, dus sta er niet meer bij stil.
- 2 **Stel kortetermijndoelen** die makkelijk haalbaar zijn en kijk vooruit.
- 3 **Denk aan wat je allemaal zal winnen** (en niet aan wat je verliest).
- 4 **Denk aan al die kleine routines en nieuwe gewoontes** die je geleerd hebt én neem ze ter harte.
- 5 **Onthoud ook dat je vroegere routines hardnekkig zijn:** weet dat ze je nog steeds kunnen overvallen en probeer ze te vermijden.
- 6 **Je hebt meer zelfvertrouwen en controle over jezelf gekregen doordat je niet rookt**, en dat komt nu extra goed van pas.
- 7 **Zeg niet dat je 'gestopt bent':** zeg vrienden en familie dat je 'aan het stoppen bent' zodat ze weten dat je nog steeds hun steun kan gebruiken.
- 8 **Leer omgaan met stress:** geloof in jezelf en focus op het heden.
- 9 **Roken werkt níet tegen stress!** Doe liever dingen die je graag doet om je te ontspannen en blijf actief bezig om jezelf af te leiden.
- 10 **Zorg voor een goede nachtrust:** onderzoek toont aan dat voldoende slaap je zelfbeheersing bevordert zodat je makkelijker aan het verlangen naar sigaretten kan weerstaan.

### Extra tips om vol te houden?

Bekijk dan ook zeker deze video's van [Tabakstop](https://www.tabakstop.be).





## Toch bezwaken? Wij helpen je terug op weg!

Een eenmalige terugval of 'relapse' hoeft niet meteen het einde van je Stopathon te betekenen. Maar die keuze ligt bij jou! Gebruik je je uitschuiver als excuus om weer te gaan roken? Of probeer je er lessen uit te trekken zodat je dit volgende keer kan vermijden? In dat geval geven we je graag **enkele tips** ...

- ▶ **Koop geen nieuwe sigaretten:** maak met jezelf deze afspraak, en gooi je sigaretten weg mocht je er intussen al gekocht hebben.
- ▶ **Steek niet 'maar één sigaret' op:** roken is een verslaving en één sigaret kan ervoor zorgen dat je weer begint.
- ▶ **Vermijd moeilijke situaties** waarin de verleiding groot is.
- ▶ **Herinner jezelf aan de originele reden waarom je gestopt bent:** als die nog steeds geldt, waarom rookte je dan toch?
- ▶ **Onderzoek waarom je herviel:** verloor je de focus? Was er iets in je leven dat de aanleiding vormde?
- ▶ **Wees niet te hard voor jezelf:** vergeef jezelf, denk positief en kijk naar de toekomst!
- ▶ **Neem de kleinste stap:** beloof jezelf dat je het eerste uur niet zal roken (en doe het ook), en zet aansluitend de volgende kleine stap.
- ▶ **Hou je handen en mond bezig:** als je je onrustig voelt, probeer dan een kauwgom of een snoepje te nemen en drink ook veel en regelmatig water.
- ▶ **Hou je lichaam bezig:** lichamelijke activiteiten kunnen de ontwenningverschijnselen verlichten en leiden je af van het verlangen om te roken.
- ▶ **Hou je hersenen bezig:** leid jezelf af door aan iets anders te denken, of concentreer je op bijvoorbeeld een kruiswoordraadsel of sudoku.



### Tip

#### Praten werkt (nog steeds)!

*Geraak je er zelf niet uit? Heb je wat inspiratie of een zetje nodig? Denk eraan: ook nu kan een luisterend oor van een vriend of familielid of een nuttige tip van een ex-roker dat extra zetje bieden dat je nodig hebt!*



## Lang leve de niet-roker: positief nieuws voor je!

Dat je risico op (long)kanker daalt als je niet rookt, is bekend. Maar er zijn **nog veel meer voordelen** op lange én kortere termijn. Sommige kan je in deze fase al duidelijk merken:

- ▶ **Je voelt je beter:** je hebt meer energie en je conditie verbetert waardoor fysieke inspanningen al merkbaar makkelijker gaan.
- ▶ **Je bloedsomloop verbetert en je hebt meer zuurstof in je bloed:** dit merk je ook, want je bent nu minder snel buiten adem.
- ▶ **Je ziet er beter uit:** je huid ziet er jonger uit en je rimpels verminderen.
- ▶ **Je ruikt beter:** je adem wordt frisser én je kleren stinken niet meer.
- ▶ **Je reuk- en smaakzin verbeteren:** heb je al gemerkt dat je eten beter smaakt en je veel meer geuren waarneemt?
- ▶ **Je tanden worden witter én gezonder:** je hebt 3 keer minder kans op cariës en bent minder vatbaar voor ziektes van het tandvles zoals ontstekingen.
- ▶ **Je bent vrijer:** je tabaksverslaving bepaalt niet langer je dag.
- ▶ **Je loopt minder gezondheidsrisico's:** niet enkel je longen herstellen zich, ook het risico op hart- en vaatziekten en verschillende kankers daalt.
- ▶ **Je vruchtbaarheid verbetert:** zowel mannen als vrouwen die aan kinderen denken, zien hun kansen stijgen.
- ▶ **Je baby is gezonder:** wie zwanger is en niet rookt, loopt aanzienlijk minder risico op bijvoorbeeld een miskraam, groeivertraging of misvormingen.
- ▶ **Je geneest sneller:** wonden genezen sneller en niet-rokers herstellen makkelijker na een zware operatie.





## Relapse? Vraag eventueel gespecialiseerde hulp!

Als je toch bezweken bent en je hebt gerookt, voelt dit alsof je gefaald hebt en al je inspanningen voor niets waren. **Evalueer** wat er is misgegaan: hield je je motivatie goed voor ogen? Was de dosis van je nicotinevervangers wel goed aangepast of heb je te snel afgebouwd? Als je het gevoel hebt dat je er zelf niet uit geraakt: wacht niet en **vraag hulp** aan je apotheker, je huisarts of tabacoloog.

### Extra zetje nodig?

Dan kan je terecht bij [Tabakstop](#) of de [geregistreerde tabacologen van VRGT \(NL\)](#) of bij [FARES \(FR\)](#).

**Tools en  
oefeningen**

## Inspiratie nodig? Zij begrijpen je!

Een Stopathon loop je niet alleen: er zijn heel wat (ex-)rokers die hetzelfde doormaken als jij of die de finish al gehaald hebben. Wil je hun ervaringen lezen? Dan kan je onder andere terecht op [Tabakstop](#).

**Tip**

*Ook in jouw omgeving zijn er vast heel wat ex-rokers die begrijpen wat je doormaakt én je met kennis van zaken kunnen adviseren!*