

# FASE 5

De finish



# Proficiat, je hebt het gehaald!

Dat gaan we natuurlijk uitgebreid vieren! Maar opgelet: de valkuilen zijn niet van de baan en achter elke bocht ligt er wel een excuus om te hervallen. Zorg dus dat je blijft trainen én aan je conditie werken. Het zou jammer zijn dat je die verliest terwijl er nog zo veel te winnen valt, toch?

## 10 manieren om de start van je nieuwe leven te vieren!

Oké, we weten het wel: stoppen met roken blijft **ook na de finish een inspanning** vragen. Maar als je je focus behoudt en blijft denken aan alles wat er te winnen valt, zal dit steeds makkelijker worden. En deze eerste grote stap, die mag natuurlijk **groots gevierd** worden! Een paar suggesties?

- 1 **Vier je prestatie in de Stopathon:** reserveer een tafeltje in je favoriete restaurant, ga naar de film, bezoek een museum ... Allemaal plaatsen waar je gegarandeerd rookvrij kan genieten!
- 2 **Zet jezelf maar eens in de bloemetjes:** een cadeautje heb je nu zeker wel verdiend, dus koop gerust iets leuks. Met al het geld dat je al bespaard hebt, kan het er gerust vanaf!
- 3 **Vergeet je vrienden en familie niet:** zij hebben je al die tijd gesteund, dus verras hen met een leuke attentie, een etentje of een onvergetelijk (rookvrij) feestje!
- 4 **Start een nieuwe hobby:** met jouw conditie en energie is dit hét moment om bijvoorbeeld een nieuwe sport op te pikken.
- 5 **Doe iets met je vrienden:** nu je steeds meer niet-rokers ontmoet, hou je er misschien wel enkele vrienden aan over die je nieuwe passies delen?
- 6 **(Her)plan je toekomst:** de kans dat je heel wat langer van het leven kan genieten is groot. Misschien passen daar ook kinderen in? Of ligt er nog een nieuwe carrière voor je?
- 7 **Grootse plannen?** Hoe langer je gestopt bent, hoe groter ook je financiële winst. Dus misschien komen sommige dromen nu wel binnen handbereik ...
- 8 **Tijd voor die droomreis?** Daarmee heb je weeral iets om naar uit te kijken én verder voor te sparen. En je bent er sowieso eens mee uit je vertrouwde omgeving.
- 9 **Belofte maakt schuld!** Had je gewed met iemand die dacht dat je de finish niet zou halen? Dan is het nu tijd om die daaraan te herinneren.
- 10 **Gedeelde vreugde verdubbelt zich:** deel je ervaringen met andere mensen en wie weet halen zij binnenkort ook wel de finish ... en kunnen ze net als jij van een rookvrij leven genieten!



## Na de finish: nog even opfrissen?

Het belangrijkste stuk is achter de rug: als alles goed is, ben je nu gestopt met roken. Maar denk eraan: **de finish van je Stopathon is geen eindpunt**. Ook in de toekomst zal je valkuilen moeten ontwijken. Om je te helpen om vol te houden, frissen we de belangrijkste tips nog eens op.

### Fysieke of mentale ontwenningsverschijnselen?

- ▶ Neem je **rookstopdagboek** er nog eens bij of check onze tips bij de Hindernissen uit Fase 2 om ze te overwinnen.
- ▶ Blijven ze hardnekkig? Aarzel dan niet om **professionele hulp** te zoeken en consulteer je arts, apotheker of een tabacoloog.

### Gebruik je nog nicotinevervangers?

- ▶ Deze zijn zeker niet verplicht, maar **verhogen je slaagkansen**.
- ▶ Vraag je **apotheker** om advies: waarschijnlijk is dit het moment om af te bouwen en ook hiermee geleidelijk te stoppen.

### Heimwee naar die laatste sigaret?

- ▶ **'Eén sigaret' bestaat niet**: je rookt of je rookt niet, en jij hebt gekozen voor het laatste.
- ▶ **Wachten werkt**: emoties, situaties of een gebeurtenis kunnen nog steeds het verlangen triggeren, maar onthoud dat dit voorbijgaat en volg de juiste strategie: gebruik onze tips bij de Hindernissen uit Fase 1.

### Hulp nodig of een luisterend oor?

- ▶ **Praten werkt**: vraag je vrienden, familie of andere ex-rokers om advies
- ▶ **Ontdek meer info** op [Tabakstop](#).





# Proficiat met je nieuwe gezondheid! En je hebt nog heel wat om naar uit te kijken ...



## Op dit moment

Je kan makkelijker ademen, heb je duidelijk meer energie en beginnen je reukzin en smaak zich te normaliseren.

## Na 3-9 maanden

Je longfunctie neemt tot 10% toe. Hoesten, piepen en ademhalingsproblemen verminderen.

## Binnen de 6 maanden

Je algemene mentale gezondheid verbetert. Je zal ook minder vatbaar zijn voor angst, depressie en stress.

## Na 5 jaar

Je risico op een beroerte is met de helft gedaald. Ook het risico op kanker in je mond, slokdarm en blaas is met de helft verminderd.

## Na 1 jaar

Het risico op hartziekten is gehalveerd ten opzichte van iemand die nog steeds rookt, en het blijft zakken.

## Na 10 jaar

Je risico op longkanker is met de helft afgenomen. Je risico op een beroerte is nu even groot als voor iemand die niet rookt.

## Na 15 jaar

Je risico op een hartziekte is even groot als voor iemand die niet rookt. Je kans op overlijden is nu praktisch even groot als voor iemand die nooit heeft gerookt.



# Stoppen met roken is makkelijk, maar volhouden is het moeilijke.

Dat klopt, in die zin dat **ontwenningverschijnselen** altijd opnieuw kunnen opduiken.

Dus hou je vrienden en je apotheker binnen bereik, en denk aan alles wat je intussen geleerd hebt. Gebruikte je NiQuitin® Clear Patch? Normaliter zou je dan na 12 weken van het roken af moeten zijn. Maar denk eraan: ook dan zal je nog altijd moeten opletten. Blijf zeker volhouden!





# Calculator: bereken hoeveel roken je kost!

Volgens onze berekeningen kost 1 pak sigaretten per dag €3.650 per jaar.\* Bereken hoeveel jij uitgeeft aan sigaretten met onze **calculator** ... En heb je al bedacht wat je met dat geld zou kunnen doen?



Ontdek **hoeveel geld je elk jaar verspilt aan roken** en hoeveel van je salaris op die manier in rook opgaat!

## Bereken hoeveel roken jou kost

Bereken hoeveel pakjes sigaretten je elke maand rookt en vermenigvuldig dit met de prijs van een pakje. Vermenigvuldig de uitkomst met 12 maanden en ontdek **het totale bedrag per jaar**.

pakjes/maand

prijs/pakje

euro/maand

kostprijs/jaar

x
€

=
€

x 12 maanden =
€

*Welke beloning → koop je voor jezelf met dat geld?*

\* 1 pakje = € 10.  
365 dagen x € 10 = € 3.650