

# Waarom wil jij stoppen met roken?



1. Hoelang na het ontwaken rookt u uw eerste sigaret?

- < 5 minuten
- 5 - 30 minuten
- 31 - 60 minuten
- > 60 minuten

Score

3  
2  
1  
0

2. Hebt u moeite om niet te roken op plaatsen waar het verboden is?

- Ja
- Neen

Score

1  
0

3. Welke sigaret zou u het moeilijkst kunnen missen?

- De eerste 's morgens
- De andere

Score

1  
0

4. Hoeveel sigaretten rookt u per dag?

- > 30
- 21 - 30
- 10 - 20
- >10

Score

3  
2  
1  
0

5. Rookt u 's morgens meer dan de rest van de dag?

- Ja
- Neen

Score

1  
0

6. Rookt u als u ziek bent en het grootste deel van de dag in bed moet blijven?

- Ja
- neen

Score

1  
0

Tel de punten bij elkaar en 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

Referentie: Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC, Fagerström KO. The Fagerström Test for Nicotine Dependence: a Revision of the Fagerström tolerance questionnaire. Br J Addict 1991; 86: 1119-1127.

## Versterk je kansen om te stoppen met roken

Aanbevolen schema = 8-12 weken

### Transdermale pleisters Basisbehandeling – 24 uur werking

FASE 1:

4-6  
WEKEN

21 mg/24 uur



FASE 2:

2-4  
WEKEN

14 mg/24 uur



FASE 3:

2-4  
WEKEN

7 mg/24 uur



24 u

ZONDER BEHOEFTE  
AAN SIGARET

Vermijd de moeilijke momenten 's ochtends en stop succesvol met roken

- 72% rookt zijn eerste sigaret 1 u na het ontwaken\*
- Helpt **ontweningsverschijnselen** te bestrijden

\* Bron: Stichting tegen Kanker, rookenquête 2021

### Minilozenges - Tegen de drang naar een sigaret in combinatie met de patch



SMELT ONGEVEER  
BINNEN DE  
10 min.  
IN DE MOND

Vermindert de **drang naar een sigaret** en lost op in ongeveer 10 minuten.

- De zuigtabletten zijn suikervrij en hebben een frisse muntsmaak
- Makkelijk om mee te nemen

# Rookstopschema

## Fase 1



## Fase 2



## Fase 3



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Beloning
Week 1								
Week 2								
Week 3								
Week 4								
Week 5								
Week 6								
Week 7								
Week 8								
Week 9								
Week 10								
Week 11								
Week 12								
Week 13								
Week 14								

Aantal pakjes/dag x 7 dagen x \_\_\_\_\_ € pakje = \_\_\_\_\_ € bespaard elke week