

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 ontweningsverschijnselen 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](#)



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.



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?

FASE 3

De lange rechte lijn



Proficiat met je mooie start!

Vergeet niet om tijdens deze mooie prestatie ook te genieten en onderweg elke mijlpaal te vieren met een kleine (of grote) beloning. Begint het te steken of denk je aan opgeven? Hou vol: met een extra dosis wilskracht of ondersteuning van je apotheker haal je de finish! Maar ook onderweg zijn er al enkele mooie overwinningen te boeken ...

10 tips voor je nieuwe en gezonde levensstijl!

Nu je niet meer rookt, wil je misschien ook werk maken van een **gezonde levensstijl**? Dat komt goed uit, want in deze fase is de winst extra groot! Want je krijgt méér energie en dat maakt je Stopathon een flink stuk makkelijker. Bovendien helpt dit om **je gewicht onder controle te houden**. Een paar tips?

- 1 **Drink veel water**, tussen 1,5 en 2 liter per dag.
- 2 **Eet elke dag 2 of 3 stukken fruit**. Vermijd fruit dat veel suiker bevat zoals druiven, vijgen, kersen ...
- 3 **Verhoog je dagelijkse dosis vitamine C** (dit helpt om de nicotine te verdrijven) en eet meer groenten.
- 4 **Eet 5 keer per dag**: ontbijt, snack in de voormiddag, lunch, vieruurtje en avondeten.
- 5 **Vermijd calorierijk voedsel** tussen de maaltijden door.
- 6 **Wissel 'vastperiodes' niet af met zware maaltijden**. Vermijd zware maaltijden en voeding uit blik, kruiden of gekruid eten en gefrituurde dingen.
- 7 **Eet minder rood vlees en meer vis**.
- 8 **Kies voor mager eten**.
- 9 **Vermijd of beperk gefrituurd eten of vetrijke bereidingen**. Kies liever voor bakken of grillen.
- 10 **Eet minder suiker**.





Opgelet voor valse excuses!

Stoppen met roken begint met een ijzersterke motivatie. Maar wie er tegen opziet om de eerste stap te zetten – of het moeilijk krijgt onderweg – vindt altijd wel een excuus om te roken. Daarom willen we je alvast waarschuwen: **laat je niet vangen** door je eigen gevoelens of veelgehoorde fabeltjes!

(Faal)angst of gebrek aan motivatie?

Misschien denk je dat stoppen met roken helemaal niet zoveel voordeel oplevert of heb je angst voor eventuele nadelen. Dan hebben we goed nieuws: er valt op elke leeftijd heel wat te winnen én je hoeft geen angst voor (bijvoorbeeld) gewichtstoename te hebben. En onderschat jezelf niet: met jouw wilskracht en onze steun komt de finish een flink stuk dichterbij!

Dacht je dat de gevolgen nog wel meevallen?

Iedereen kent wel een roker die honderd werd. Maar er zijn er véél meer die een pak gezonde levensjaren verliezen: de cijfers voor België liegen er niet om. Om nog maar te zwijgen van alle andere gezondheidsrisico's.

Laat je dus niet vangen: er zijn trouwens veel meer goede redenen om te stoppen dan om dat niet te doen!

Wist je dit?

Het is mogelijk dat je een toename van de eetlust ervaart. Dit kan tot 6 maanden of meer duren. Hierdoor is het ook mogelijk dat je in de eerste 3 maanden wat bijkomt. Over het algemeen is het gewicht van iemand die gestopt is met roken gelijkaardig aan dat van iemand die nog nooit gerookt heeft.

Toch in de val getrapt?

Geen paniek: bij de hindernissen in Fase 4 bieden we eerste hulp bij een relapse en geven we je tips om de draad weer op te pikken!

FASE 3

De lange rechte lijn

Jouw
gezondheidsupdate



Proficiat met je eerste weken als niet-roker! En, hoe voelt dat?



Na 2 weken

Je hebt duidelijk meer energie en je algemene conditie gaat erop vooruit.



Na 2-12 weken

De circulatie door je lichaam verbetert. Wandelen en sporten worden gemakkelijker en je teint wordt stralender.



Na 4 weken

Je conditie is sterk verbeterd. Je longen krijgen terug meer capaciteit.



Na 4-12 weken

Je moet minder hoesten en je adem piept minder.



Tips en
advies



Cravings? Tijd om je dosis te checken!

Heb je nog steeds (veel of regelmatig) last van ontwenningsverschijnselen? En gebruik je nicotinevervangers? Pas dan extra goed op en denk zeker niet dat je ze nu wel kan missen! Haal **je nieuwe voorraad** patches bij je apotheker en **vraag eerst advies** voor je begint af te bouwen. Het zou jammer zijn als al je inspanningen tot nu toe verloren zouden gaan, toch?

4



Eerste hulp bij 'cravings': dit kan je doen!

Eerst en vooral: neem je dagboek (zie Tools en oefeningen in Fase 2) er nog eens bij en kijk of je in soortgelijke situaties al vaker het verlangen voelde om weer te roken. Misschien kan je die **situaties vermijden** in de toekomst? Stel bijvoorbeeld dat een avond op café of een afspraak met een vriend(in) die rookt je in verleiding brengt, is het beter om dat in deze fase nog even uit te stellen.

In je dagboek kan je ook zien **wat je de vorige keer deed** om de drang weer de kop in te drukken. Misschien kan je dezelfde techniek opnieuw toepassen? Nog beter is om vooraf al **een strategie** te bepalen. Ga na welke omstandigheden voor jou een hoog risico inhouden, en maak voor elk daarvan al een plan. Bijvoorbeeld:

Als

Dan

Als	Dan
<i>Ik op café beland en wil roken</i>	<i>Vertrek ik onmiddellijk en wandel een blokje om</i>



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](#).



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!

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