

TIPS

STOPPEN MET ROKEN

Stoppen met roken? Velen zien er zo tegenop dat ze er niet eens aan willen denken. Een gemiste kans want de positieve effecten zijn enorm.

Kijk eens naar Peter: een 54 jarige kraanmachinist die al vanaf zijn 16e rookte. Hij voelde zijn conditie achteruitgaan en het werd ook wel erg duur. Al na een paar dagen stoppen merkte hij dat hij meer energie had en zich meer ontspannen voelde. Want roken lijkt te ontspannen, maar dat is alleen omdat het niet-roken op het moment dat je lichaam om deze verslavende stoffen vraagt, spanning geeft. Vergelijk het met pijnlijke schoenen kunnen uitdoen: zit de ontspanning in het uitdoen of zou je deze om te beginnen al beter niet kunnen aandoen? Van het geld dat Peter bespaarde heeft hij een mooie fiets gekocht om met zijn vrouw lekker te kunnen fietsen.

Hierbij enkele tips:

1. Bepaal een stopdatum

- Kies een dag om te stoppen met roken.

2. Maak een plan

- Bedenk van tevoren hoe je met moeilijke momenten omgaat. Bedenk een concreet alternatief: "Op momenten dat ik anders zou roken neem ik nu een glas water of haal een paar keer diep adem". Voorkom dat andere ongezonde gewoontes zoals snoepen de plaats van roken gaan innemen.
- Schrijf je redenen op waarom je wilt stoppen en hang die op een zichtbare plek. Zoals een betere conditie, langer leven, minder hoesten?

3. Zoek ondersteuning

- Vertel vrienden, familie en collega's dat je gaat stoppen. Vraag hen je steunen bij het volhouden. Zoek meer mensen op die niet roken of gestopt zijn. Rokers zullen je (onbewust) vaak proberen je "hun kamp" weer in te trekken.
- Zoek een steun bij mensen die succesvol gestopt zijn en vraag hen of je mag bellen op moeilijke momenten
- Via de basisverzekering wordt hulp 100% vergoed. Vraag je huisarts of bel je zorgverzekering. Kijk ook eens op: <https://stopwijzer.stichtingstopbewust.nl/>

4. Vermijd moeilijke situaties

- Bekijk in welke situaties je normaal gesproken rookt en probeer deze te vermijden.
- Verander je routines om verleidingen te vermijden, zoals een andere route naar werk nemen. Peter is begonnen met wandelen direct na het eten, zodat hij de verleiding van roken verving door een andere gewoonte.

5. Blijf actief

- Beweeg regelmatig om stress te verminderen en afleiding te zoeken: bewegen helpt verder om voor ontspanning zorgende stoffen in je hersenen los te maken.



6. Zoek afleiding

- Vind iets om je handen bezig te houden, zoals een stressbal of pen.
- Zoek afleiding in hobby's, zoals lezen, tekenen of koken.
- Bekijk ook welke andere "beloning" je jezelf kan toestaan. Denk aan een mooie film of een ontspannen game/videospel.

7. Houd vol

- Wees je ervan bewust dat je trek/behoefte vanzelf weer verdwijnt. Ook als je geen sigaret opsteekt. En met elke dag dat je stopt minder wordt.
- Wees voorbereid op terugvallen en beschouw deze niet als een mislukking. Het leven gaat met vallen en opstaan. Realiseer je dat het gemiddeld drie maanden duurt voordat mensen een nieuwe gewoonte eigen maken.
- Leer over je valkuil van wat er fout ging en blijf gemotiveerd om opnieuw te proberen.

8. Beloon jezelf

- Beloon jezelf (met het geld dat je bespaart door niet te roken) voor het bereiken van mijlpalen, zoals een dag, week of maand niet roken.

Hulp nodig?

- Vraag ondersteuning via je zorgverzekeraar
- Check of je werkgever ondersteunt bij stoppen met roken
- Bel de gratis stoplijn van de overheid en zie voor meer info:
<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/roken/vraag-en-antwoord/hulp-bij-stoppen-met-roken>

Deze tips zijn samengesteld door Stigas op basis van verschillende bronnen en ervaring vanuit de praktijk en zijn bedoeld ter inspiratie en ondersteuning van jouw vitaliteit. De inhoud is informatief en vervangt geen professioneel advies.



Stigas

Korenmolenlaan 2 | 3447 GG Woerden | 085 - 044 07 00, optie 1 | info@stigas.nl | www.stigas.nl