

## Stappenplan Stoppen met Roken

U wilt stoppen met roken. Dat is een goed plan! Een goede voorbereiding vergroot de kans dat het u lukt om blijvend te stoppen met roken.

### 1. Schrijf op waarom u wilt stoppen met roken

Misschien wilt u stoppen om gezonder te kunnen leven, een voorbeeld te zijn voor anderen of op advies van uw huisarts, praktijkondersteuner of specialist. Het is belangrijk om uw motivatie duidelijk te hebben en op te schrijven. Dit vergroot de kans op een succesvolle stoppoging.

### 2. Ga na hoe groot uw motivatie om te stoppen met roken is

Hoe hoog is u motivatie om te stoppen met roken nu? Geef uw motivatie een cijfer van 1 tot 10. Kijk na een bepaalde tijd weer hoe hoog uw motivatie is.

### 3. Breng uw rookgedrag in kaart

Veel mensen zijn er niet bewust van hoeveel ze roken, wanneer ze gaan roken en wat de achterliggende redenen zijn om te roken. Als u wilt stoppen met roken, is het goed om uw eigen gedrag in kaart te brengen.

Vragen die hierbij kunnen helpen zijn:

- Wanneer rookt u? Op welke momenten van de dag?
- Met wie rookt u?
- Hoeveel trek heeft u op dat moment in een sigaret (1: heel weinig trek tot 10: heel veel trek)?
- Waarom rookt u op dat moment? Welke gedachtes komen bij u op?

Houdt dit vervolgens een tijd bij, bijvoorbeeld een week.

Hieronder ziet u een voorbeeld hoe u dit kan bijhouden en invullen.

| Dag       | Wanneer | Met wie | Trek (1-10) | Waarom |
|-----------|---------|---------|-------------|--------|
| Maandag   |         |         |             |        |
| Dinsdag   |         |         |             |        |
| Woensdag  |         |         |             |        |
| Donderdag |         |         |             |        |
| Vrijdag   |         |         |             |        |
| Zaterdag  |         |         |             |        |
| Zondag    |         |         |             |        |

### 4. Breng de voor- en nadelen van stoppen met roken in kaart

Wat zijn voor u de voor- en nadelen van stoppen met roken? Inzicht hierin vergroot de motivatie om te stoppen.

| Stoppen met roken          |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| Voordelen op korte termijn | Nadelen op korte termijn |
| Voordelen op lange termijn | Nadelen op lange termijn |

## 5. Maak een persoonlijk Stopplan

Maak samen met bijvoorbeeld de praktijkondersteuner of anderen in uw omgeving een persoonlijk Stopplan.

| <b>Mijn Stopplan</b>  |  |
|---|--|
| Naam:   |  |
| <b>Waarom wil ik stoppen met roken?</b>   |  |
| <b>Kies een stopdatum</b>   | Ik stop met roken op ... - ... - .....       |
| <b>Mijn voorbereidingen op de stopdag zijn:</b>   |  |
| <b>Dit ga ik op moeilijke momenten doen:</b>  |  |
| <b>Deze personen ga ik vertellen dat ik stop met roken:</b>   | Naam:<br><br>Naam:<br><br>Naam:<br><br>Naam: |
| <b>Deze stopmethode kies ik:</b><br><i>Beslis samen met uw huisarts of praktijkondersteuner welke methode bij u past.</i> |  |
| <b>Deze beloning gun ik mezelf als ik mijn doel heb behaald is:</b>   |  |

## 6. Tips

- Wie kunnen u helpen bij het stoppen? Zorg ervoor dat mensen in uw omgeving u steunen.
- Maak een 'als-dan-plan' om een ongezonde gewoonte (roken) te vervangen door een gezonde gewoonte. Een voorbeeld: 'Als ik trek krijg in een sigaret op mijn werk, dan eet ik een snackworteltje'.
- Let op wat u eet en drinkt, zorg voor een gezonde levensstijl. Lees ook de tips van onze diëtistes op [shg.nl/rookvrij](http://shg.nl/rookvrij).
- Zorg dat u voldoende beweegt. Een kwartier of langer wandelen draagt al bij.
- Zorg ervoor dat u bepaalde risicosituaties tijdelijk vermijdt: welke plekken, mensen en/of gedachtes en gevoelens vergroten het risico dat u weer gaat roken of terugvalt?