

Stopplan

Jouw eigen plan om te stoppen met roken



**Bel de gratis
Stoplijn:
0800 – 1995**



Inhoud

Je mag trots zijn op jezelf!	3
10 voordelen van stoppen met roken	4
Het Stopplan	5
Jezelf belonen mag!	10
Afstreepkalender	11
Toch gerookt, wat nu?	12
Begeleiding bij stoppen met roken	13
Wat is een verslaving?	14
Vraag & antwoord over ontwenningssverschijnselen	15
Wat is waar en niet waar over roken?	16
Gebruik een app om te stoppen met roken!	17
Wat kost roken?	18
Tips voor gezonde snacks tussendoor	19
Persoonlijke verhalen	20
Wat heeft stoppen met roken jou opgeleverd?	21



Je mag trots zijn op jezelf!

Je hebt het Stopplan in handen. Dat is goed nieuws. Want dat betekent dat je gaat stoppen met roken of dat je hierover nadenkt. Stoppen is altijd een goed idee. Elke dag die je niet rookt, is namelijk al een succes!

Zelf stoppen met je eigen Stopplan

Stoppen met roken kan best lastig zijn. Maar je staat er niet alleen voor! Met dit Stopplan bepaal je zelf hoe je stopt en wat werkt voor jou. En kun je toch wat meer hulp gebruiken? Dan vertellen wij je waar je terecht kunt!

Beloon jezelf!

Stoppen met roken is het beste dat je kunt doen voor je gezondheid, je portemonnee en de mensen om wie je geeft. Jezelf belonen voor deze prestatie mag! Bekijk de tips hiervoor op pagina 10.



Heel veel succes, namens **ikstopnu.nl**. Je kunt met ons bellen via de **gratis Stoplijn: 0800-1995**. We helpen je graag als je vragen hebt of een moeilijk moment.



voordelen van stoppen met roken

Stoppen met roken heeft ontzettend veel voordelen. Hier staan er 10. Kruis aan welke voor jou het belangrijkste zijn.

1 Betere conditie

Binnen 3 dagen merk je dat je meer energie hebt.

2 Meer geld

Stel je rookt een pakje per dag van €11,- euro. Dan bespaar je €4015,- per jaar! Wat kun je daar allemaal voor leuks van doen?

3 Niet meer stinken

Je adem ruikt beter en je handen, haren en kleren stinken niet meer naar rook.

4 Gezonde huisgenoten

Als je stopt kan je partner, kind, kleinkind of huisdier niet meer ziek worden door meeroken.

5 Geen verslaving meer

Als je stopt beheerst roken je leven niet meer.

6 Beter humeur

De meeste mensen die gestopt zijn zitten beter in hun vel dan toen ze nog rookten.

7 Beter seksleven

Je conditie verbetert en bloed kan beter naar bepaalde plekken stromen...

8 Alles smaakt en ruikt lekkerder

Al na een maand proef en ruik je beter.

9 Mooier uiterlijk

Minder rimpels of donkere kringen, glanzend haar, wittere tanden. Wow!

10 Meer verjaardagen

Als je stopt leef je gezonder en waarschijnlijk langer.



Het Stopplan

Dit is het Stopplan dat je zelf kunt invullen. Kruis de hokjes aan of vul iets in op de stippellijn.

1. Waarom wil je stoppen?

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom je wilt stoppen met roken. Je mag zoveel hokjes aankruisen als je wilt:

Ik wil stoppen met roken:

- voor mijn gezondheid
- voor mijn (klein)kinderen of partner
- omdat ik geld wil besparen
- omdat ik me fitter wil voelen
- omdat ik van de verslaving af wil

(je mag ook zelf iets invullen)

2. Wil je professionele hulp?

Stoppen met roken lukt vaak beter met professionele hulp.

Bijvoorbeeld van een coach, of met een groepstraining. Op pagina 13 lees je welke hulp er is.

Ik krijg hulp van:

een stoppen-met-rokencoach

mijn huisarts of de praktijkondersteuner (POH)

een groepstraining

ik stop zonder professionele hulp

(invullen)

3. Wil je medicijnen gebruiken?

Medicijnen kunnen helpen tegen ontwenningsverschijnselen. Je kunt ze het beste gebruiken samen met professionele hulp. Er bestaan ook nicotinevervangers die je zelf kunt kopen bij de drogist of apotheek. Bijvoorbeeld nicotinepleisters. Bespreek het altijd eerst met je huisarts als je medicijnen wil gebruiken bij het stoppen met roken.

4. Welke dag ga je stoppen?

Kies een dag binnen nu en 2 weken. Een dag die jou goed uitkomt. Zo voorkom je dat je uitstelt dat je gaat stoppen. Schrijf de stopdag in je agenda of op de kalender. Zeg tegen jezelf: "Op die dag ga ik stoppen."

Ik stop op:

(datum)

Tip! Meld je aan voor de **gratis Stopmails** op **www.ikstopnu.nl**. Zo ontvang je tips en steun tijdens het stoppen met roken.



5. Stop je samen of alleen?

Heb je een partner die rookt? Als jullie samen stoppen, kunnen jullie elkaar steunen en motiveren. Je kunt ook aan rokende vrienden of familie vragen om samen met jou te stoppen.

Ik stop:

alleen met mijn partner met _____ (invullen)

6. Wie ga je om steun vragen?

Vertel familie, vrienden en collega's dat je stopt. Praat er met hen over. Je kunt ook hulp krijgen van je huisartsenpraktijk of een coach. Je mag zoveel hokjes aankruisen als je wilt.

Deze mensen ga ik om steun vragen:

mijn huisarts mijn (stop)coach
mijn partner mijn familie
mijn collega

(je mag zelf ook iemand invullen)



7. Wat ga je doen op moeilijke momenten?

Wat zijn momenten waarop je altijd rookt? Bedenk wat je op die momenten gaat doen in plaats van roken.

Dit kunnen moeilijke momenten voor mij zijn (bijvoorbeeld na het eten, in de pauze, bij stress):	Dit ga ik doen in plaats van roken (bijvoorbeeld wandelen, spelletje op je telefoon, douchen):
1.	
2.	
3.	

Denk ook na over moeilijke momenten met andere mensen. Zoals feestjes waar mensen roken. Wat ga je dan doen?

Ik ga even niet naar zo'n feestje

Ik ga wel, maar vertel mensen dat ik gestopt ben

Ik vraag mensen of ze me geen sigaretten willen aanbieden

Ik vraag mensen of ze niet bij me in de buurt willen roken

(je mag ook zelf iets invullen)



Moeilijk moment?

Bel de **gratis Stoplijn op 0800-1995** voor extra steun. Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9 en 17 uur.

8. Wat doe je de dag dat je stopt?

Gooi alles weg wat je aan roken doet denken, zoals sigaretten en asbakken. Doorzoek je huis, kleding, tassen en auto. Bewaar ook niets voor bezoek.

9. Wat ga je doen bij trek?

Als je trek in een sigaret krijgt, wacht dan 3 minuten. De trek verdwijnt weer. Zoek afleiding. Loop een rondje, bel iemand op, ga tv kijken, kijk op je telefoon of drink een glas water of zet een kop thee of koffie.

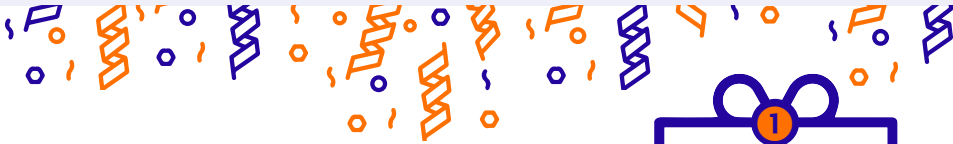


Tip! Maak een afspraak met jezelf: "Ik koop geen sigaretten als ik in de winkel ben." Als je ze zelf niet in huis hebt, is het makkelijker om van sigaretten af te blijven.

10. Hoe beloon je jezelf?

Stoppen met roken is een echte topprestatie! Je mag heel trots zijn op elke dag dat je niet rookt. Hoe ga jij jezelf daarvoor belonen? Kijk op de volgende pagina voor tips!





Jezelf belonen mag!

10 tips



Supertip: ga sporten! Beloon jezelf met een leuke sport! Sporten helpt tegen stress en je gaat beter slapen. Ook voorkom je dat je aankomt na het stoppen met roken.

Afstreepkalender

Streep jezelf rookvrij!

Iedere dag die je niet rookt, kruis je door.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28



Als ik het 28 dagen vol kan houden, beloon ik mezelf met

(zelf invullen).



Toch gerookt, wat nu?

Stel, je hebt weer één sigaretje gerookt. Of zelfs een hele avond lang. Voel je niet meteen schuldig. Zie het als een belangrijk moment om te leren! Beantwoord bijvoorbeeld deze vragen:

- Hoe kwam je aan de sigaret?
- Wie was erbij?
- Op welke momenten hield je het stoppen wel vol?
- Op welk moment niet?
- Waarom rookte je?
- Hoe kun je dit vermijden?

Als je weet waarom je rookte, kun je het de dag erna al anders doen. Je hebt niet gefaald! Je kunt het stoppen gewoon weer oppakken. Je wordt er steeds beter in!



Begeleiding bij stoppen met roken

Onderzoek laat zien dat begeleiding het beste werkt als je wil stoppen met roken. De kans is dan het grootst dat je gestopt blijft.

Begeleiding wordt 1x per jaar helemaal vergoed vanuit de basisverzekering. Je betaalt ook geen eigen risico. Dan is het dus **gratis**! Check bij je zorgverzekering wat de voorwaarden zijn.

► Welke vormen van begeleiding zijn er?

Je kunt begeleiding krijgen van je huisarts, de praktijkondersteuner (POH) of een stoppen-met-rokencoach. Dat kan in de praktijk, telefonisch of via videobellen. Je kunt 1-op-1 begeleiding krijgen of samen met een groep stoppen.

► Met of zonder medicijnen?

Medicijnen of nicotinevervangers werken het beste als je ze gebruikt samen met begeleiding. Dan krijg je deze vaak ook vergoed door de zorgverzekering. Praat altijd met je huisarts als je medicijnen wil gebruiken bij het stoppen met roken.

► Vragen en advies

Op www.ikstopnu.nl/hulp vind je meer informatie over begeleiding. Je kunt ook de **gratis Stoplijn (0800-1995)** bellen voor advies. De Stoplijn is open van maandag tot en met vrijdag tussen 09:00 - 17:00.

Wat is een verslaving?

Iemand met een verslaving kan niet meer zonder dat middel. Diegene is er de hele dag mee bezig. Stoppen kan moeilijk zijn.

Nicotine is verslavend

Roken is heel verslavend. Dat komt door de nicotine die in sigaretten, sigaren en shag zit. Nicotine zit ook vaak in vapes (e-sigaretten). Iemand kan snel verslaafd raken aan nicotine.

Ontwenningsverschijnselen

Iemand die verslaafd is aan roken en daarmee stopt, kan zich even rot voelen. Dat komt omdat je lichaam ineens geen nicotine meer krijgt. Je kunt hoofdpijn krijgen, snel boos worden of slechter slapen. Dat noemen we ontwenningsverschijnselen. Die duren gelukkig meestal niet lang!

Maak je je zorgen over ontwenningsverschijnselen? Bel dan de gratis Stoplijn (0800-1995) voor steun en vragen. Of schrijf je in voor de Stopmail via deze QR-code.



Vraag & antwoord

over ontwenningsverschijnselen



Stop je met roken? Dan kun je last krijgen van ontwenningsverschijnselen. Wat zijn dat? En hoe kun je ermee omgaan?

► **Vraag: Wat zijn ontwenningsverschijnselen?**

Antwoord: Als iemand verslaafd is aan roken en daarmee stopt, kan diegene last krijgen van ontwenningsverschijnselen. Het lichaam moet eraan wennen dat het geen nicotine meer krijgt.

► **Vraag: Welke ontwenningsverschijnselen zijn er?**

Antwoord: Je kunt prikkelbaar en chagrijnig zijn, je slechter concentreren, hoofdpijn hebben, je angstig of somber voelen, zweten en koude rillingen hebben. Je kunt ook slechter slapen, moeite hebben met poepen of meer zin hebben om te eten.

► **Vraag: Krijgt iedereen altijd ontwenningsverschijnselen?**

Antwoord: Niet iedereen heeft last van ontwenningsverschijnselen. Ook heeft de één er meer last van dan de ander. Bij sommige mensen duren ontwenningsverschijnselen maar kort. Een ander heeft er langer last van.

► **Vraag: Wat kan ik doen tegen ontwenningsverschijnselen?**

Antwoord: Medicijnen of nicotinevervangers kunnen helpen bij ontwenningsverschijnselen. Praat altijd eerst met je huisarts als je medicijnen wil gebruiken. Afleiding helpt ook tegen ontwenningsverschijnselen. Ga naar buiten, bel een vriend of neem een warme douche.

Wat is waar en niet waar over roken?



✓ **Stoppen met roken heeft altijd zin – WAAR**

Ook als je maar kort stopt, of wat ouder bent, of heel lang gerookt hebt. Na een paar dagen adem je al makkelijker en heb je meer energie!

✗ **Af en toe roken is niet schadelijk – NIET WAAR**

In rook zitten giftige en verslavende stoffen. Elke sigaret is ongezond.

✓ **Als je rookt genezen wonden minder snel – WAAR**

Wonden genezen langzamer als je rookt. Daardoor heb je ook meer kans op problemen tijdens of na een operatie.

✗ **Je hoeft pas te stoppen met roken als je zwanger bent – NIET WAAR**

Mensen die roken hebben minder kans om zwanger te worden. Stop samen met je partner wanneer je zwanger wilt worden.

✗ **Roken helpt tegen stress – NIET WAAR**

Mensen die roken hebben vaker last van stress of psychische klachten. Mensen die stoppen met roken, zitten na een tijdje meestal beter in hun vel.

✓ **Iedereen kan stoppen – WAAR**

Stoppen met roken is voor de één makkelijk en voor de ander moeilijk. Maar iedereen kan stoppen, ook jij! Kies een manier die bij je past, en vraag hulp als dat nodig is!

Gebruik een app om te stoppen met roken!

Er zijn veel apps die kunnen helpen bij het stoppen met roken. Stoppen met een app werkt het beste als:

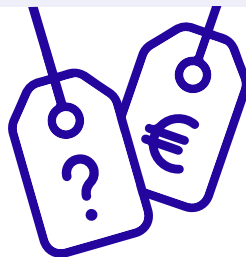
- je de app kan aanpassen aan jouw persoonlijke situatie
- de app interactief is
- de app motiverende berichten kan sturen.

Kies dus een app die dit allemaal heeft. Op **ikstopnu.nl** vind je de beste apps om te stoppen met roken.



Wat kost roken?

Een rekensom



Roken kost veel geld. Wat kost het jou?
Hieronder een voorbeeld:

*Bert, 57 jaar, rookt een pakje sigaretten per dag van 11 euro.
Een jaar is 365 dagen. Om te weten wat dit kost, maak je deze som:
 $11 \text{ euro} \times 365 \text{ dagen} = 4.015 \text{ euro}.$*

Bert rookt dus voor meer dan 4.000 euro per jaar. Hier kan hij ook van sparen, op vakantie gaan of nieuwe meubels kopen.

Door te stoppen met roken bespaar je dus direct geld. Ook verbetert je gezondheid.



Wil je weten wat roken jou kost?
Bereken het via deze QR-code.





Tips voor gezonde snacks tussendoor

Sommige mensen krijgen meer zin om te eten als ze stoppen met roken. Dat komt ook omdat je beter ruikt en proeft als je stopt met roken.

Ben je bang om aan te komen als je stopt met roken? Denk dan eens aan deze gezonde snacks voor tussendoor:

- Een bakje yoghurt met havermout en rozijntjes
- Een stuk fruit
- Rauwkost, zoals wortels, kleine tomaatjes, stukjes komkommer
- Een volkoren cracker met pindakaas of een plakje kipfilet
- Een gekookt ei
- Een omelet met groenten
- Een handje ongezouten noten

Wil je meer weten over gezonde voeding? Ga dan naar **www.voedingscentrum.nl**.

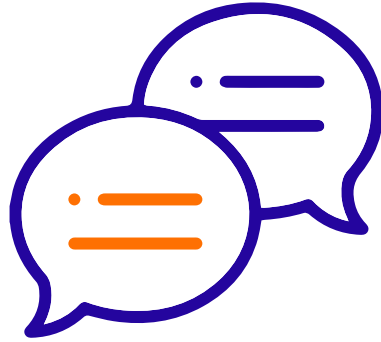
Persoonlijke verhalen

► **Francisca, 48 jaar:**

"Ik ben gestopt met telefonische coaching. Je mag 1 keer per week bellen en dan 7 keer (weken) achter elkaar. En dat heeft mij énorm geholpen. Want ze helpt je door de moeilijke momenten heen. Rokers en moeilijke momenten, dat weten we allemaal, dat is na het eten. Want die zijn dan 'Oh zo fijn'. Dan kon ik de coaching bellen. En dan stimuleerde zij mij weer om het te laten. En dat ging hartstikke goed."

► **Maarten, 30 jaar:**

"Ik dacht altijd: ik ben een roker, dat is mijn identiteit. Maar dat is helemaal niet zo. Je kan gewoon alles doen wat je normaal doet. Maar dan zonder te roken."



► **Fanny, 24 jaar:**

"Ik wilde stoppen met roken, omdat ik ineens besepte hoe slecht het eigenlijk is. Na een paar keer is het uiteindelijk gelukt! Wat ik nu anders deed? Ik beloonde mezelf vaker tijdens het stoppen. Ook gebruikte ik een handige app om het vol te houden."

► **Rob, 50 jaar:**

"Wat mij helpt nu ik gestopt ben is mediteren. Dit geeft mij innerlijke rust. En ik wandel iedere dag met mijn man. Zo kunnen we goed praten, maak ik mijn hoofd makkelijker leeg en slaap ik beter. Als ik het moeilijk heb, kan ik bij hem terecht of mijn stopcoach."

Wat heeft stoppen met roken jou opgeleverd?

Schrijf hier op wat je gemerkt, geleerd en gevoeld hebt tijdens het stoppen. Hoe kijk je daarop terug? En het allerbelangrijkste: wat heeft stoppen met roken jou opgeleverd?

Colofon

Dit Stopplan is een uitgave van ikstopnu.nl, een initiatief van het Trimbos-instituut.



Trimbos-instituut
Da Costakade 45
Postbus 725
3500 AS Utrecht
T: 030 – 297 11 00

3^e druk januari 2025

Tekst Claire de Nerée tot Babberich

Eindredactie Esther Croes, Marc Willemsen

Eindverantwoordelijk Annemarie Pijnappel-Kok

Fotografie Gettyimages.nl en Roswitha Fotografie

Ontwerp The Creative Hub | Canon

Bestellen www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel (PFG79059)



**Wil je meer tips,
advies of steun?
Je kunt gratis en
anoniem met ons
bellen of chatten.
Of stuur een mail!**



Bezoek:

www.ikstopnu.nl

Bel gratis:

0800 - 1995

09:00 - 17:00u

(ma t/m vr)



Chat via ikstopnu.nl:

(ma t/m vr)

Mail:

info@ikstopnu.nl

