



# Stoppen met roken: tips

In deze folder vindt u allerlei tips over het stoppen met roken. Veel succes!

## Jezelf voorbereiden op de stopdag

- Koop de sigaretten alleen nog maar per pakje.
- Stel het opsteken van een sigaret uit.
- Rook nog maar op één plek in huis of buiten.
- Verander uw vaste rookmomenten.
- Neem de sigaretten niet altijd meer mee.
- Verander van merk sigaretten of shag.

Met deze aanpassingen verandert u uw rookgedrag. Dit geeft u tegelijkertijd meer controle. Vaak rookt u uit automatisme: u heeft in die situatie, op dat moment altijd gerookt. Door uw rookgedrag in kaart te brengen en aan te passen, maakt u het zichzelf makkelijker om straks te stoppen.

## De stopdag

### Maak de verleiding zo klein mogelijk

- Gooi de sigaretten die u over heeft weg.
- Zorg dat er in huis en auto geen sigaretten of shag is.
- Zet asbakken en aanstekers weg, laat niets u aan het roken herinneren!

### Verander uw routine

- Drink veel water, dit vermindert het hongergevoel en spoelt de nicotine uit uw lichaam.
- Ga via een andere route naar het werk.
- Ga in een andere stoel zitten.
- Blijf bezig, zoek afleiding.
- Vermijd de rookruimtes.

### Omgaan met het verlangen naar een sigaret

- Realiseer u dat de grootste zin in een sigaret binnen een paar minuten over is.
- Haal een paar keer diep adem.
- Blijf bezig met uw handen.
- Zoek afleiding.
- Eet wat fruit of drink een glas water.
- Bedenk nog eens waarom u wilt stoppen.
- Bel iemand, die weet van uw stoppoging, voor ondersteuning.



## Verander uw manier van denken over het roken

- Weet dat één sigaret u kan terugbrengen naar uw oude gewoonte en dat alle moeite die u tot nu toe heeft gedaan dan voor niets is geweest.
- Maak u geen zorgen over morgen, volgende week of de rest van uw leven. Geen haast, iedere dag niet gerookt is er één!
- Herinner uzelf aan de voordelen van het stoppen.
- Denk eraan hoe ver u al bent gekomen, beloon uzelf daarvoor.
- Realiseer u dat u zelf diegene bent die ervoor kiest om te stoppen met het roken, niemand dwingt u.

## Ontwikkel gezonde eetgewoontes

- Drink minder koffie of cafeïnehoudende dranken en alcohol. Deze stoffen maken het moeilijker om het niet roken vol te houden.
- Drink een paar glazen water per dag extra.
- Als u zin krijgt om te 'snacken', kies dan voor een stuk fruit of crackers.

## Meer informatie of ondersteuning?

Heeft u vragen of behoefte aan ondersteuning bij het stoppen met roken? Neem dan gerust contact op. De Rook Stop poli van Gelre ziekenhuizen Zutphen is te bereiken via Polikliniek Longgeneeskunde, tel: **0575 - 592 810**.