



Huisartsenpraktijk
Rijnlaan

Tips ter voorbereiding op de stopdag

Over een aantal dagen zul je gaan stoppen met roken. Het rookgedrag dat al zo veel jaren in je leven is verweven, zal plaats moeten maken voor ander gedrag. Om dit te bewerkstelligen zal je je levenspatroon voor een gedeelte moeten gaan aanpassen. Misschien ben je gewend om meteen na het opstaan een sigaret op te steken? Of bleef je na het eten altijd gezellig natafelen en rookte je een sigaretje?

Wanneer je straks gaat stoppen met roken zullen al deze gewoonten doorbroken moeten worden. Om hier alvast wat mee te oefenen vind je hieronder een aantal tips waarmee je aan de slag kan tot aan de datum waarop je daadwerkelijk gaat stoppen. Door hier alvast mee te oefenen ben je bewuster met je rookgedrag bezig en zal het plezier in roken afnemen. Door het verminderen van het aantal situaties waarin je gewend was te roken zal het straks gemakkelijker worden om helemaal te stoppen op de stopdag.

- Koop per keer maar 1 pakje sigaretten en niet meer.
- Stap over op een ander sigarettenmerk (bij voorkeur ook een lichter merk).
- Stel iedere sigaret uit door andere dingen te gaan doen (zoals afleiding zoeken, kauwgom kauwen, diepe ademhalingsoefeningen enz).
- Bewaar de sigaretten op 1 plaats en rook alleen op 1 vaste plek (bijvoorbeeld alleen in de keuken).
- Laat alleen een asbak staan op de plaats waar je mag roken en haal de andere(n) weg.
- Rook elke sigaret slechts voor de helft op. Proef elke hijs die je neemt bewust en als het niet smaakt maak je de sigaret gewoon uit.
- Neem geen sigaretten mee als je ergens heen gaat, draag ze niet meer bij je.
- Vertel zo veel mogelijk mensen in je omgeving dat je gaat stoppen met roken en vraag om begrip en steun.



Huisartsenpraktijk
Rijnlaan

Een dag voor de stopdatum

- Bedenk dat de ontwenningsverschijnselen die je misschien zult gaan ervaren eigenlijk positief zijn; het lichaam is zich namelijk aan het aanpassen aan de nieuwe situatie "niet roken".
- Verwijder een dag voor de stopdag alle sigaretten en sigaren uit je huis.
- Vermijd plaatsen en/of situaties waarin je gewend was te roken.
- Schrijf de redenen waarom je wilde stoppen met roken op en hang dat lijstje op een zichtbare plaats in huis.
- Drink veel water en eet veel fruit.
- Zorg voor voldoende lichamelijke ontspanning/afleiding (bv ontspanningsoefeningen).
- Doe iets met je handen, bijvoorbeeld werken in de tuin of pak een oude hobby weer op.