

Het stoppenstappenplan van:

.....

Je gaat stoppen! Dat heb je besloten. Nu is het belangrijk dat weloverwogen en bewust te doen. Dat verhoogt de kans op succes. Hier vind je het stoppenstappenplan dat je daarbij helpt.

Het stoppenstappenplan werkt het beste als je het helemaal invult voordat je je stopdatum bepaalt. Neem er de tijd voor, het proces dat voorafgaat aan het echte stoppen, kan wel even duren. De ene persoon heeft een paar dagen nodig om van het roken af te komen en de ander doet er een paar weken over. Maar voor iedereen geldt: de voorbereiding is het allerbelangrijkste!

Stap 1: Lees het boek / luister de cd "Nederland! stopt met roken"

- Stoppen met roken is een groot project. Knip het daarom in kleine stukken.
- Leer en lees zoveel mogelijk over de gevolgen van het roken.
- Probeer eens een dag niet te roken, hoe voelt dat?
- Bij elke volgende poging is de slagingskans groter.
- Accepteer dat het een keer mis kan gaan.

Stap 2: Je wilt stoppen en wel hierom

Je gezondheid.

Denk aan alle risico's die er zijn zoals: een rokerslong, longkanker, een beroerte, een hartinfarct, keelkanker, een slechte huid, een slechte conditie, incontinentie, bronchitis, middenoorontsteking, blaaskanker, vernauwing van de beenvaten, impotentie, onvruchtbaarheid, botontkalking, meer wondinfecties, meer kans op blind- en doofheid en slechtere wondgenezing. Door te stoppen met roken, leef je langer en halveert de kans op ziektes.

Als je kanker hebt en je stopt met roken heb je minder last van bijwerkingen van de behandeling, je prognose is beter en de kans op een tweede kanker neemt af. (zie de folder kanker en roken)

- 50 procent van de rokers sterft aan een ziekte die veroorzaakt is door het roken.
- 25 procent van de rokers sterft 10 jaar eerder door het roken.

Je naasten.

Denk aan je partner, je kinderen, je vrienden, je ouders, je kleinkinderen, je collega's. Door te stoppen met roken, hebben je naasten langer plezier van je.

Je financiën.

Duizenden euro's gaan per jaar in rook op. (Als je een pakje per dag rookt ongeveer 2000 euro)

Je uiterlijk.

Denk aan een stinkende adem, stinkende kleren, gele tanden en vingers en rimpels. Binnen een paar weken is je huid weer goed doorbloed, iedereen zal dit aan je zien.

Ethische overwegingen.

Je wilt vrij zijn, je neemt de verantwoordelijkheid voor je leven. Geen woorden maar daden. Je wilt geen paria van de samenleving meer zijn, meer tijd hebben voor andere zaken. Je hoeft nooit meer bang te zijn dat je zonder sigaretten komt te zitten.

Psychologische overwegingen.

Veel rokers schamen zich voor hun rookgedrag, hoewel het natuurlijk een ernstige verslaving is. , soms voelen mensen die doorroken terwijl zij behandeld worden zich schuldig. Als je je omgeving kunt laten zien dat je gestopt bent, kun je een mooi voorbeeld zijn. Een goed voorbeeld doet volgen. Als je een paar maanden gestopt bent word je rustiger, minder angstig, minder somber en een blijer mens.

Spirituele of religieuze overwegingen.

Lichaam en geest zijn één. Een gezonde geest woont in een gezond lichaam

Mijn motivatie om te stoppen, is:

Schrijf dit op een papiertje en stop het in je portemonnee.

Voor mij zijn de voordelen van het roken:

Ga na welke van deze voordelen berusten op gedachtekronkels. Je kunt een niet-roker vragen of ze kloppen. Zie eventueel hoofdstuk 26 'Gedachtekronkels van rokers' of vraag het aan de rookstopcoach

Kun je deze voordelen vervangen door een andere, gezonde bezigheid?

Voor mij zijn de nadelen van het roken:

Ik vind het moeilijk om met roken te stoppen omdat:

Als ik stop, loop ik het risico om:	
Vrienden te verliezen	ja / nee
<i>Waren dit echte vrienden of deelden jullie alleen de verslaving?</i>	
Dik te worden	ja / nee
<i>Dat is heel goed te beheersen, eventueel door nicotinevervangers en / of extra beweging</i>	
Gestrest te worden	ja / nee
<i>Lees het hoofdstuk 'Roken veroorzaakt stress' uit Nederland stopt met roken</i>	

Voor mij zijn de voordelen van het stoppen met roken:

Oppepper: Als ik stop met roken, kan ik gaan slapen wanneer ik moe ben, in plaats van mezelf kunstmatig wakker te roken. Ik word fitter.

Oppepper: Als ik stop met roken kan ik meer tijd besteden aan zaken die mij energie geven. Ik word na verloop van tijd een meer ontspannen en een vrolijker mens.

Vul in wat voor jou van toepassing is:	
Als ik een keer zondig, ben ik nog steeds goed bezig	ja / nee
Ik weet van mezelf dat ik het kan op een schaal van 0 tot 10	cijfer:
Wat kan ik doen om dat zelfvertrouwen te verhogen:	
Wat kan iemand anders doen om mijn zelfvertrouwen te verhogen:	
Ik wil stoppen met roken	ja / nee
Mijn motivatie om te stoppen op een schaal van 0 tot 10 is:	cijfer:
Wat kan ik doen om mijn motivatie te verhogen:	
Wat kan iemand anders doen om mijn motivatie te verhogen:	
Ik heb al best wat bereikt in mijn leven	ja / nee
Ook al is het soms moeilijk, ik kan het	ja / nee
Het zou best eens mee kunnen vallen om te stoppen	ja / nee

Maak een plan voor hoe je je zelfvertrouwen en motivatie kunt verhogen. Dit verhoogt de slagingskans.

Mijn zelfvertrouwen- en motivatie-oppepperplan

Als ik zou willen stoppen met roken dan zou dat zijn omdat:
Het miljoenen voor mij is gelukt...

Mijn vorige stoppoging(en) is(zijn) mislukt omdat:	
Mijn vorige stoppoging is mislukt tijdens:	
En hielp het dat je opnieuw ging roken?	ja / nee
Zo ja: Waarom hielp het?	

Wat had je als afleiding kunnen gebruiken?	
Een vriend bellen	ja / nee
Nicotinetablet nemen	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee

Oppepper: Bedenk dat er geen man overboord is als je één sigaret rookt. Eén sigaret is nog geen reden om een heel pakje op te roken. Maar als het even kan... rook die ene sigaret dan niet.

Deze keer voorkom ik dat doordat:	
Ik beter ben voorbereid	ja / nee
Ik altijd kauwgom bij me heb	ja / nee
Ik altijd een nicotinetablet bij me heb	ja / nee
Ik ga mediteren	ja / nee
Ik de tijd van een hunkering ga opnemen	ja / nee
Ik mensen ga bellen	ja / nee
Ik iemand om steun ga vragen	ja / nee
	ja / nee

	ja / nee
	ja / nee
<i>Onthoud: een hunkering duurt maximaal drie minuten. Klok het maar!</i>	

Van de vorige stoppogingen kun je veel leren. De meeste mensen hebben meerdere stoppogingen nodig voordat het lukt. Bedenk dat het geen ramp is als je één keer de fout ingaat, maar probeer het niet te doen. Ga gewoon door met stoppen. In de loop van de weken of maanden neemt de rookbehoefte steeds verder af.

Stap 3: Ik begrijp het mechanisme van verslaving

Vertel jezelf nog eens dat de lichamelijke verslaving wel meevalt, maar dat de geestelijke verslaving het moeilijkst is: de gewoonte van de duizenden keren die sigaret opsteken is er als het ware ingesleten en moet er dus weer uitslijten. Vergelijk het met een elastiekje om je pols: één elastiekje trek je er met gemak vanaf, bij tweeduizend elastiekjes is het onmogelijk om ze in een keer van je pols te halen.

Realiseer je dat je je door het roken nerveus blijft voelen, en dat je door het roken juist minder geconcentreerd bent, dat je de hele dag je eigen ontweningsverschijnselen aan het behandelen bent.

Oppepper: Doordat ik mij realiseer dat ik een gewoontedier ben weet ik dat ik deze gewoonte ook weer af kan leren.

Stap 4: Ik breng mijn rookgedrag in kaart

Ik rook sigaretten per dag.

Ik rook mijn eerste sigaret binnen uur na het opstaan.

Ik rook mijn laatste sigaret van de dag om uur.

Vul dit dagboek minimaal een dag lang goed in. Dit is van groot belang om inzicht in je rookgewoonten te krijgen. Je schrijft dagelijks op wat de mooiste momenten van de dag waren: waar kreeg je energie van? Waar werd je blij van? Dit geeft inzicht in wat je kunt doen in plaats van het roken.

Na deze dagen heb je inzicht in je verslaving. Je ziet hoeveel sigaretten je rookt uit gewoonte. Je kunt zien waar je je goed en slecht door voelt. Kun je iets aan die aspecten veranderen?

Begin bij jezelf, een ander veranderen is veel moeilijker.

Schema

Dag.....

Tijd	Plaats	Zin om te roken: cijfer	Effect: cijfer
Vervelendste moment van de dag			
Leukste moment van de dag			

Mijn lekkerste sigaret is die:	
Als ik wakker word	ja / nee
Na het douchen	ja / nee
Na het eten	ja / nee
In de kroeg	ja / nee
Bij een glas wijn of bier (of andere alcohol)	ja / nee
Ik rook met vrienden	ja / nee
Ik rook met collega's	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee

De sigaret die ik het makkelijkst kan missen is:	
De eerste sigaret van de dag	ja / nee
De laatste sigaret van de dag	ja / nee
De sigaret na het eten	ja / nee
De sigaret tijdens het werk	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee

De sigaret die ik het moeilijkst kan missen:	
De eerste sigaret van de dag	ja / nee
De laatste sigaret van de dag	ja / nee
De sigaret na het eten	ja / nee
De sigaret tijdens het werk	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee

Ik rook vooral:	
Op mijn werk	ja / nee
Tijdens ontspanning	ja / nee
Als ik gestrest ben	ja / nee
Als ik me moet concentreren	ja / nee
Als ik blij ben	ja / nee
Als ik moe ben	ja / nee
<i>Kun je dan niet beter gaan slapen? Door de nicotine blijf je langer wakker dan goed is voor je lichaam</i>	
Als ik somber ben	ja / nee
Als ik boos ben	ja / nee
Als ik verdrietig ben	ja / nee
Als ik autorijd	ja / nee
Onbewust	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee
<i>Bedenk bij alle keren dat je met JA antwoordt: wat ga ik daaraan doen?</i>	

Ik rook vooral in bijzijn van:	
Vrienden	ja / nee
<i>Wat ga je tegen ze zeggen?</i>	
Kennissen	ja / nee
<i>Hoe ga je ze informeren?</i>	
Familie	ja / nee
<i>Hoe kunnen zij je straks belonen? Zijn er medestoppers?</i>	
Collega's	ja / nee
<i>Wat vertel je je collega's? Sluit je een weddenschap af?</i>	
Kleinkinderen	ja / nee
<i>Stop daar sowieso mee!</i>	
Gezin	ja / nee
<i>Hoe betrek je je gezin bij het stoppen?</i>	
Alleen	ja / nee
<i>Hoe ga je dit alleen-zijn doorbreken?</i>	
Partner	ja / nee

Ik rook vooral in bijzijn van:	
<i>Vraag zijn of haar steun. Kunnen jullie samen stoppen?</i>	
Kinderen	ja / nee
<i>Stop daar sowieso mee!</i>	
	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee

Nu je weet wanneer en waarom je rookt, merk je dat je heel vaak onbewust rookt. Omdat het een gewoonte geworden is. Je weet nu ook waar je gelukkig van wordt en waarvan niet. Als je met roken stopt met een *plan van verandering* wordt je nieuwe leven alleen maar leuker.

Wat heb ik geleerd van vorige stoppogingen?	
Wanneer loop ik het risico om het roken te hervatten?	
Tijdens een verjaardag	ja / nee
Na het eten	ja / nee
Tijdens een film	ja / nee
Als ik stress heb	ja / nee
Als ik bepaald bezoek krijg	ja / nee
Als ik alcohol drink	ja / nee
Als ik me verveel	ja / nee
In de auto	ja / nee
Als iemand mij er een aanbiedt	ja / nee
<i>Bedenk bij alle keren dat je met JA antwoordt: wat ga je doen op dat moment?</i>	

Realiseer je dat dit soort momenten maar heel kort duurt. In je beleving zijn ze veel langer. Dat komt doordat in de eerste weken de tijd langzamer lijkt te gaan als je hunkert naar een sigaret. Het duurt gelukkig maar een paar minuten.

Stop van dag tot dag. Zeg niet 'ik rook *nooit* meer. Zeg tegen jezelf 'ik rook *vandaag* niet'. Elke dag is er een. Zo valt het stoppen met roken best mee.

Om het risico van een terugval te voorkomen:	
Ga ik tijdelijk niet naar de kroeg	ja / nee
<i>Kijk dan goed uit als je de eerste keer weer gaat</i>	
Mijd ik in het begin bepaalde mensen	ja / nee
<i>Misschien is dat goed, maar kijk uit dat je niet te hard van stapel loopt</i>	
Pas ik mijn gedrag voorlopig aan	ja / nee
<i>Hoe dan?</i>	
Ga ik na het eten direct van tafel	ja / nee
Ga ik, als ik opsta, direct douchen	ja / nee
Vertel ik iedereen dat ik ga stoppen	ja / nee
<i>Dat is meestal een goed idee. Sluit hier en daar een weddenschap af, dat helpt tegen die ene hunkering.</i>	
Vraag ik hulp aan vrienden / partner	ja / nee
<i>Vertel ze hoe ze je het beste kunnen helpen</i>	
Vraag ik extra begeleiding van de coach	ja / nee
<i>Vraag dan op tijd een gesprek aan, begeleiding kost tijd</i>	
Pas ik mijn gedrag niet aan: laat maar gebeuren, ik ben er klaar voor	ja / nee
<i>Je zult merken dat elke hunkering niet langer duurt dan drie minuten</i>	
Leer ik nee zeggen als iemand mij een sigaret geeft	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee

Als ik dat risico, de hunkering voel aankomen ga ik iets anders doen	
Wandelen	ja / nee
Sporten	ja / nee
Foto's inplakken	ja / nee
Een vriend bellen of sms-en	ja / nee
Naar de bureu	ja / nee
De hulplijn bellen	ja / nee
Internethulp vragen	ja / nee
De huisarts of praktijkondersteuner bellen	ja / nee
Een nicotinetablet nemen	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee

Als ik dat risico voel aankomen	
Ga ik er juist helemaal in zitten, ik vermijd het niet	ja / nee
Laat ik me overspoelen tot de hunkering wegtrekt	ja / nee
Ga ik mediteren	ja / nee
Denk ik aan mijn einddoel	ja / nee
Denk ik aan mijn missie	ja / nee
Kijk ik in mijn portemonnee naar het briefje met mijn redenen om te stoppen	ja / nee
Ga ik de tijd opnemen zolang het duurt	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee

Je weet waarom je rookt en je hebt een goed zicht op de activiteiten die je kunt ondernemen als je gestopt bent. Je zult zien dat je, behalve een fit gevoel, ook respect krijgt van anderen omdat het je gelukt is. En dat je allerlei hulpmethoden bedacht hebt om jezelf erdoorheen te slepen. Je zult meer aandacht hebben voor anderen en tijd overhouden voor dingen die je leuk vindt om te doen.

Stap 5: Samen stoppen

Het kan helpen om samen te stoppen, je bent een steun voor elkaar. Maak wel duidelijke afspraken over wat je gaat doen als het de ander(en) niet lukt.

Ik stop samen met:

Stap 6: Wie ga ik informeren

Hoe meer mensen je informeert, hoe makkelijker het is om door te zetten. Als niemand weet dat je gestopt bent, lijd je ook geen gezichtsverlies op het moment dat je de verleiding niet langer kunt weerstaan. Maar wel ten aanzien van jezelf. De meeste rokers vinden zichzelf zwak als ze weer beginnen. Dat versterkt de rookbehoefte maar helpt je niet. Als je gestopt bent, voel je je juist sterker.

Ik ga de volgende vrienden en bekenden informeren:

Stap 7: Ik heb mijn methode gekozen

Het is een goed plan om hier van tevoren over na te denken. Van een vorige stoppoging kun je leren wat voor jou wel of juist niet werkt.

Mijn methode is:	
Ik gooi mijn pakje, aansteker en asbak weg	ja / nee
Ik stop helemaal alleen	ja / nee
Ik ga langzaam minderen en streef naar een totale rookstop	ja / nee
Ik stop in één keer maar bewaar alles (achterdeurtje)	ja / nee
<i>Niet heel verstandig, misschien moet je nog even wachten met stoppen</i>	
Ik stop tegelijk met mijn partner, vriend of collega	ja / nee
Ik gebruik hulpmiddelen: nicotinevervangers	ja / nee
Ik gebruik medicijnen die de zin in roken verminderen	ja / nee
Ik maak onder andere gebruik van hypnose	ja / nee
Ik maak onder andere gebruik van acupunctuur	ja / nee
Ik wil eerst meer lezen (andere rookstopboeken of internet)	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee

Stap 8: Beloning

Veel rokers belonen zichzelf met een sigaret voor allerlei activiteiten. Ook dit is een gewoonte geworden. Zorg er dus voor dat je jezelf de komende tijd beloont. Je hebt toch geld over!

Om mijn nieuwe gedrag te belonen koop ik:	
Een hond	ja / nee
Over een jaar een cruise van het uitgespaarde geld	ja / nee
Elke week een CD	ja / nee
Tijdschriften	ja / nee
Een nieuwe tv	ja / nee
Elke maand een paar nieuwe schoenen	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee

Stap 9: Gewichtstoename

Als je rookt, heb je steeds iets in je mond, dat is een gewoonte geworden. Kijk als je stopt met roken goed uit dat je niet te veel eten in je mond stopt. Misschien is het verstandig om je gewicht pas in tweede instantie aan te pakken. Misschien wil je het graag combineren, dan voel je je nog sneller fit. Als je meer gaat bewegen, werkt dat ook tegen een sombere stemming.

Om gewichtstoename te voorkomen ga ik:	
Niet méér eten.	ja / nee
Stoppen met behulp van nicotinevervangers	ja / nee
Suikervrije kauwgom of zoethout kopen	ja / nee
Eerst Sonja Bakker of <i>Slow, slank en fit</i> lezen	ja / nee
Sporten of wandelen (met of zonder hond): bewegen!	ja / nee
Een glas water of een appel nemen als ik honger heb	ja / nee
Druivensuiker eten in plaats van taart	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee
Ik ga pas over drie maanden aan mijn gewicht werken.	ja / nee
<i>Wacht hier niet te lang mee</i>	

Stap 10: Terugval

Maak voor jezelf een lijstje met activiteiten die je kunt verrichten als het verlangen naar een sigaret je overvalt. Kijk vooral naar de niet-rokers om je heen. Realiseer je dat je zelf kunt bepalen of je toegeeft aan de impuls of even wacht. Wat niet geleerd herhaalt zich. *Mind the gap!*

Om terugval te voorkomen:	
Lees ik regelmatig het briefje in mijn portemonnee	ja / nee
Lees ik regelmatig wat voor mij de voordelen zijn om te stoppen	ja / nee
Weet ik wat voor mij de risicomomenten zijn	ja / nee
Weet ik dat alcohol en sociale activiteiten risicovol kunnen zijn	ja / nee
Weet ik dat stress, verdriet en woede risicovol kunnen zijn	ja / nee
Realiseer ik me dat roken niks oplost	ja / nee
Houd ik contact met mijn huisarts of rookstoppoli	ja / nee
Focus ik mij vooral op niet-rokers	ja / nee
Bespreek ik het regelmatig met mijn gezin en vrienden	ja / nee
Probeer ik nooit meer een sigaret te roken	ja / nee
<i>"not a single puff"</i>	
Weet ik dat een hunkering maar een paar minuten duurt	ja / nee
Neem ik een druivensuiker	ja / nee
Neem ik een nicotinetablet	ja / nee
Neem ik, ook al ben ik al een tijdje gestopt, opnieuw een Champix-kuur	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee

Stap 11: Als je toegeeft aan de hunkering

Als je je laatste sigaret gerookt hebt, neemt de wens om te roken steeds verder af. Elke volgende dag is het eenvoudiger dan de vorige dag. Als je toch een sigaret rookt, kunnen er een paar moeilijker dagen volgen. Die verlicht je met een nicotinetablet. Maar probeer het liever niet uit. Je hersenen lijken op zo'n moment een spons: één sigaret en ze willen zich helemaal volzuigen.

Als ik er toch eentje rook:	
Is dat er maar ééntje.	ja / nee
<i>Dus niet direct reageren met: het is mislukt, nu rook ik maar meteen weer een pakje</i>	
Ben ik terug bij af	ja / nee
<i>Dat is echt niet zo. Je moet wel de komende dagen weer extra hard aan je hunkering werken, want je hersenen zijn zwakker gemaakt door die ene sigaret. Bel of email met je rookstopcoach: smr@nki.nl</i>	
Ben ik toch goed op weg. Eén is géén	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee

Stap 12: Na het invullen van dit werkboek bepaal ik mijn stopdatum

Datum:

De stopdag:	
Gooi ik al mijn asbakken en aanstekers weg,	ja / nee
Gooi ik al mijn sigaretten, shag en sigaren weg,	ja / nee
Informeer ik iedereen die het moet weten,	ja / nee
Beloon ik mijzelf	ja / nee
Brand ik ritueel een gat in mijn t-shirt als aandenken	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee
	ja / nee

Hoera, je bent gestopt. Je bent nu een vrij mens, niet meer afhankelijk. Jij bent nu de baas, jij bepaalt voortaan wat je wel of niet doet. Want jij weet wat je blij maakt, jij weet waar je energie van krijgt.

- Denk per dag.
- Houd het klein: deze trek komt nooit meer terug.
- Alles gaat om impulscontrole.
- De eerste dagen zijn het moeilijkst.
- Vermijd stress tijdens de eerste week als het kan.
- Wees niet teleurgesteld als het toch een keer misgaat.
- Op de derde dag zul je gemiddeld 18 x 3 minuten een drang tot roken voelen. Erger gaat het niet worden.
- Mediteer, wees *mindful*.
- Grootste innerlijke rust ontstaat als je liefde voelt.
- Denk niet te ver vooruit.
- Idealiseer je 'oude vriend' niet, het wás geen goede relatie.
- Herinner je je de nadelen van je oude gewoonte.
- Focus niet op de voordelen van je oude gewoonte.
- Besef dat je een periode van rouw doormaakt, met ongeloof, verdriet, woede en uiteindelijk acceptatie. Dat kan als je kanker hebt misschien extra hard aankomen
- Op naar een betere toekomst.
- Vraag bekenden om hulp.
- Drink extra water en beweeg meer.