Roken...
Zet er een punt achter.

azdelta
Uw ziekenhuis.

Beste roker

Stoppen met roken is belangrijk voor je gezondheid, maar het heeft ook heel wat voordelen en positieve gevolgen voor je omgeving, portefeuille ...

Om er niet onvoorbereid aan te beginnen geven we jou in deze folder enkele tips mee.

We verwijzen graag naar verdere begeleidingsmogelijkheden op de achterflap.

We wensen je veel succes en doorzettingsvermogen!

Tips bij voorbereiding rookstop

- Noteer het **aantal sigaretten dat je op 1 dag rookt**. Blijf dit doen tot de dag van je rookstop.
- Bouw het roken niet geleidelijk af, maar **stop volledig**: de 'lijdensperiode' zal korter zijn als je meteen definitief stopt met roken.
- Maak een **aantal plaatsen** in je omgeving **rookvrij.** Voorbeelden zijn: de auto, de woonkamer, de keuken. Op deze manier kan je gewoon worden aan situaties waarin je niet rookt.
- Probeer zoveel mogelijk **op stap te gaan zonder** je sigaretten. Bouw dit echter gradueel op. Begin met korte uitstapjes (bv. naar de bakker).
- **Wacht** na de maaltijd een tijd vooraleer je een sigaret opsteekt. Een wachtperiode van een halfuur is een goed streefdoel.
- Probeer **positief** te denken over een **rookvrij** leven.

Onderzoek bij jezelf welke storende gedachten je hebt in verband met roken en pak deze aan!

- Probeer de **gewoontes aan te pakken**: drink een koffie of telefoneer zonder sigaret, ga op een andere plaats roken, probeer bij stress niet onmiddellijk een sigaret te nemen, maar doe een poging om je stress op een andere manier te kanaliseren, verander je ochtendritueel (bijvoorbeeld eerst douchen, dan ontbijten, dan pas roken) ...

- Maak een lijstje van de **redenen** die jou ertoe aanzetten om te **stoppen met roken**.

- Probeer het **roken zo 'onaangenaam' mogelijk** te maken. Ga buiten roken, zit niet neer, probeer enkel te roken (dus geen gezelschap, geen glas wijn of kop koffie ...)

- Als je de **auto** rookvrij wil maken: plaats je **rookgerei in de koffer**. Op die manier kan je het automatisme tegenhouden. Als je toch wil roken, dien je de route te onderbreken en buiten de auto te roken.

- **Koop geen grote hoeveelheden sigaretten** meer. Vermijd bijvoorbeeld de aankoop van sloffen sigaretten.

- Probeer het **maximum** aantal sigaretten dat je wil roken in een doosje/pakje te steken en je hieraan te houden.

- Maak een **visuele prikkel** die je kan bijhouden om je motivatie aan te wakkeren. Voorbeeld: hang een foto van je (klein)kind om je eraan te herinneren waarom je niet wil roken, maak een spreuk die jouw motivatie weergeeft ...

- Hou op een leuke/motiverende manier bij hoeveel geld je uitspaart door niet of minder te roken. **Beloon jezelf** eerst op korte termijn (bv. na 1 week), dan op middellange termijn (bv. na 3 maanden rookstop) en op lange termijn (bv. na 1 jaar rookstop).

- **Kies een** stopdatum die bij jou past. Wil je afleiding, dan stop je misschien beter tijdens de week? Of stop je liever op een rustig moment in het weekend of tijdens je vakantie? Je kan ook voor een speciale datum kiezen, zoals je verjaardag of die van je partner. Op die manier voelt de belofte aan jezelf om te stoppen als iets bijzonders, en zal je jouw stopdatum niet snel vergeten.

- **Vraag steun** en **begeleiding** aan je huisarts of tabakoloog.

Tips voor de rookstopdag zelf

- Verwijder asbak en alle rookgerei.

- Plan activiteiten die je leuk, interessant vindt.

- Start met je gekozen hulpmiddel (nicotinevervangende producten of medicatie).

- Licht je omgeving in over je rookstop en maak afspraken (bv. geen sigaretten meer aanbieden).

- Spreek vandaag voornamelijk af met niet-rokers.

- Indien je partner rookt: maak afspraken (liefst binnen rookvrij, of 1 kamer waar er gerookt mag worden).

- Kijk naar deze eerste stap van de rookstop vanuit een kortetermijnperspectief: van dag tot dag. Eerst vandaag doorkomen, dan morgen en dan zien we wel.

Tips om vol te houden

- In de eerste weken kan je **opeens zin** krijgen in een **sigaret.** Vergeet niet dat die drang maar enkele minuten duurt en week na week zal verminderen.

- **Noteer de momenten en situaties** waarop je het **moeilijk** hebt. Denk na over hoe je dat probleem wil aanpakken en zet alle mogelijke opties op papier.

- Stort jezelf met een **positieve ingesteldheid** in het avontuur, zelfs al zijn eerdere pogingen mislukt. In elke roker zit immers een stopper. Al duizenden rokers zijn erin geslaagd om te stoppen, dus ook jij kan het!

- **Vraag steun** aan je familie, collega's en vrienden. Ze kunnen je helpen en zullen je niet meer onverwachts een sigaret aanbieden.

- **Beloon jezelf**: geef jezelf een cadeautje om te vieren dat je bent gestopt met roken en blijf dat een poosje doen. Je spaart immers geld uit door niet meer te roken, en af en toe een cadeautje kan je een nieuwe positieve impuls geven om te blijven volhouden.

- Heb je zin om te roken? Maak jezelf geen blaasjes wijs, maar trek je op aan **positieve gedachten**, zoals "Ik rook nu al zoveel dagen (of weken) niet en dat wil ik volhouden".

- Je zult vanzelf ontdekken welke dingen jou **helpen** om niet te roken: water drinken, jezelf belonen of even een luchtje scheppen. Houd die dingen zo lang mogelijk vol!

- Probeer te herkennen in welke **situaties** de **verleiding** om te roken voor jou het grootste is. Je kan dan die situaties zo veel mogelijk zien te **vermijden**.

Notities

Contact

Zoek je naar een ambulante tabakoloog in jouw regio?
Je hebt jaarlijks recht op 4 uur individuele begeleiding en 12 uur groepsbegeleiding.
Elke sessie betaal je zelf 7,5 euro per kwartier (1 euro bij verhoogde tegemoetkoming).

WWW.TABAKOLOGEN.BE

Je kan ook terecht bij tabakstop.be
of 0800 111 00.

Bespreek je rookstop ook gerust met je huisarts of apotheker.

www.azdelta.be

datum: 20/10/2025

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5494-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 28/11/2025**