

Rookstop

Beste patiënt

Tijdens de behandeling worden er vaak veel adviezen gegeven over hoe u uw veerkracht een duwtje kan geven. Gezond eten, voldoende bewegen en ook stoppen met roken horen hier vaak bij.

Stoppen met roken is voor sommigen geen eenvoudige klus. Voor anderen lukt dit wel vrij makkelijk. Het is voor elke roker een aparte onderneming die soms succesvol wordt afgerond na een eerste poging, maar soms ook kan mislukken na een zesde poging.

Hieronder vindt u een aantal tips om uw rookstoppoging op de juiste weg te helpen.

De tabakologen

Vorbereiding van de rookstop

Bewust worden van uw gewoontes

- Noteer het aantal sigaretten dat u rookt
- Geef uw sigaretten aan iemand anders, zodat u er telkens moet naar vragen

Drempel inbouwen

- Op vlak van ruimte: maak een aantal plaatsen rookvrij (auto, woonkamer...)
- Leg uw sigaretten op een afstand, zodat u er telkens naartoe moet gaan (in uw tuinhuis, op zolder, in de koffer van uw auto...)

Maak het roken onaangenaam

- Doet niets gezelligs tijdens het roken
- Rook niet samen met anderen, doe het alleen

De rookstopdag

- Verwijder alle rookgerei en asbakken
- Plan leuke activiteiten in die u interessant vindt
- Start met een rookstophulpmiddel (nicotinevervangende producten of medicatie)
- Licht uw omgeving in van de rookstop en maak afspraken

Tips om vol te houden

- Weet dat de zin in een sigaret voorbij gaat.
- Noteer de moeilijke momenten en situaties en schrijf mogelijke oplossingen neer.
- Vraag steun aan uw familie, collega's, vrienden...
- Beloon u zelf en zoek naar leuke zaken die uw motivatie een duwtje kunnen geven.
- Probeer verleiding te vermijden.

Contact

Nog vragen? Neem gerust contact op met uw behandelend team of onze tabakologen. Een tabakoloog zoekt samen met u naar de beste manier om te stoppen door uw persoonlijke valkuilen aan te pakken. Zie contactinfo vooraan in uw mapje.