



Stoppen met roken !

We hebben er allemaal belang bij !

Het is bewezen dat tussen de helft en twee derde van de rokers vroegtijdig overlijdt aan de gevolgen van roken.

Daarom bezorgen we u enkele middeltjes (geen wonderoplossingen) om nee te leren zeggen tegen het roken.



De Neutrale Ziekenfondsen

U W V R I J H E I D , U W Z E K E R H E I D

www.neutrale-ziekenfondsen.be
Charloisesteenweg 145 1060 Brussel



- Maak een lijstje met wat u aanzet tot roken en sta er even bij stil ; herlees deze motieven ten minste één keer per dag. Denk aan alles wat u zou kunnen doen in plaats van er eentje te roken. Zoek iets om die sigaret te vervangen (spel, lectuur, muziek, tuinieren, sport, ...).
- Probeer uw eerste rookmoment van de dag later te doen vallen of rook maar een halve sigaret en stap af van die sigaretten die u in een automatisme aansteekt, zoals bij de koffie of na een maaltijd. Koop slechts één pakje en wacht tot het leeg is alvorens er een nieuw te kopen.
- Beslis op voorhand hoeveel sigaretten u per dag zult roken, stop met roken gedurende één dag en analyseer uw moeilijke momenten. Als dit lukt, kunt u zich voorbereiden op een langere periode van stoppen.
- Kies op voorhand een datum die u zal helpen om u voor te bereiden op de verandering en motiveer uzelf.
- Vermijd periodes van zorgen op persoonlijk of beroepsvlak.
- Kijk uit naar een periode waarin u omringd zult worden door personen die u zullen aanmoedigen.
- Associeer de keuze van de datum waarop u definitief wil stoppen met een blijde gebeurtenis (verjaardag,...). Schrijf hem in uw agenda en deel die datum mee aan iedereen die u wil helpen. Gooi die dag uw sigaretten, lucifers, asbakken, ... weg en bereid uw vrijetijdsplanning zonder roken voor.
- Neem zelf de beslissing om te stoppen met roken.
- Ga even na hoeveel u bespaart door te stoppen met roken. Geef dit geld uit aan een cadeau voor uzelf.
- Als u plots zin krijgt in een sigaret, drink dan een glas water, eet een stuk fruit, neem een kauwgom, vermijd koffie, adem diep in en uit, blijf bezig, verander van ruimte of bel naar een vriend(in).
- Neem, indien nodig, uw toevlucht tot nicotinesubstituten (patch,...), die u eventueel kunt combineren met geneesmiddelen, ontwenningsskuren, verenigingen die ontmoetingen met vroegere rokers organiseren, acupunctuur, relaxatie en ademhalingstechnieken, medische en psychologische steun (arts,...), een dieet. **Veel geluk !**