

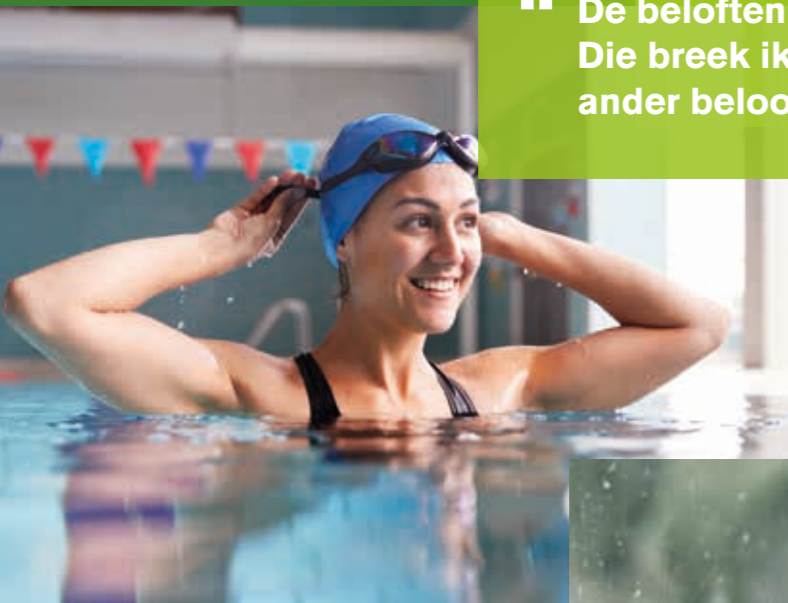
**WELKOM BIJ  
DE STOPCLUB**



# MIJN STOPPEN-MET-ROKEN PLAN

Nicorette® is een geneesmiddel (lees voor gebruik de bijsluiter) en moet bij voorkeur worden gebruikt in combinatie met een gedragsondersteunend programma. Werkzaam bestanddeel: nicotine. nicorette® niet gebruiken wanneer u een ernstige hartaandoening heeft of recent een beroerte heeft gehad. nicorette® niet gebruiken indien u jonger bent dan 18 jaar of indien u nog nooit gerookt hebt. nicorette® niet gebruiken tijdens de borstvoeding. Raadpleeg uw arts voordat u nicorette® gebruikt tijdens de zwangerschap. © 2023 Johnson & Johnson Consumer B.V. NL-NI-2300014. KOAG-nr. 33-0923-1341

 **nicorette**<sup>®</sup>  
Overwin jezelf



“ De beloften die ik mezelf maak?  
Die breek ik soms. Maar wat ik aan een  
ander belooft? Dat kom ik altijd na. ”



“ Wanneer iemand anders meekijkt,  
haal ik het beste in mezelf naar boven.  
Een praatje met mijn arts veranderde  
mijn leven. ”



“ Vriendschap is onmisbaar.  
Want wat je samen doet, is leuker.  
Daarvoor teken ik. ”

## WELKOM BIJ DE STOPCLUB

**Gefeliciteerd! Want jij bent op weg naar een nieuw leven als niet-roker.**

Ermee beginnen, is meestal makkelijk. Het volhouden? Dát is moeilijk.

Niet iedereen heeft genoeg wilskracht om zonder hulpmiddelen te stoppen met roken.

Om jou over de finishlijn te helpen, stelden we een stopprogramma van 12 weken samen. Zo behaal jij gestaag je doel.

### STAP 1

Je leert je rookgedrag in kaart brengen. Zo ontdek je je rookgewoonten. En kom je te weten wat jou triggert en welke moeilijkheden je ervaart.

### STAP 2

Tijd voor het echte werk! Plan een stopdatum en start je stopplan.

De komende 12 weken begeleiden we je rustig door je stopprogramma, terwijl jij:

- je successen in kaart brengt;
- gefocust blijft;
- je motivatie hoog houdt.

### STAP 3

We begrijpen welke moeilijkheden je ervaart. Daarom steunen we je tijdens je stopprogramma. En daarna. Neem de tijd om je successen te vieren. En zoek hulp wanneer je die nodig hebt. Zo ben jij de baas over jouw rookvrije leven!

*Welkom bij de stopclub!  
Je Nicorette-team*



# STAP 1 Mijn ik-ga-stoppen-dagboek

## Breng je rookgedrag in kaart

Hou een paar dagen een rookdagboek bij. Daarmee bereid je jezelf goed voor op je rookstop. Noteer in de tabel op de volgende bladzijde hoe vaak je rookt, wanneer je naar een sigaret grijpt, wat je op dat moment aan het doen bent en hoeveel zin je hebt in een sigaret.

Vul het ik-ga-stoppen-dagboek eerlijk in. Het is een persoonlijk en belangrijk onderdeel van jouw weg naar een rookvrij leven.

Ontcijfer je rookgedrag. Rook je vooral 's morgens of 's avonds? Steek je een sigaret op tijdens of na het eten? Rook je meestal in gezelschap of alleen?

Wanneer je je rookgewoontes kent, krijg je meer controle over je rookgedrag.

En verander je er makkelijker iets aan.

**Fris je gedachten regelmatig op en onthou de redenen waarom jij wilt stoppen met roken.**

Waarom wil jij stoppen met roken?

---



---



---



---



---

## Jouw ik-ga-stoppen-dagboek

Tijd om jouw weg naar een rookvrij leven voor te bereiden.

NOTEER HET TIJDSTIP	
7.00 uur	
AANTAL SIGARETTEN	
2	
WAT WAS IK AAN HET DOEN?	
Ik stond op	
HOEVEEL ZIN HAD IK IN EEN SIGARET?	
Schaal van 1 (Ik had het echt nodig) tot 5 (Ik had het niet nodig)	
1	
HOEVEEL GENOOT IK ERVAN?	
Schaal van 1 (Ik heb er echt van genoten) tot 5: (Ik genoot er niet van)	
1	
HOE KON IK HET ROKEN VERMIJDEN?	
Door eerst mijn tanden te poetsen	

NOTEER HET TIJDSTIP	
AANTAL SIGARETTEN	
WAT WAS IK AAN HET DOEN?	
HOEVEEL ZIN HAD IK IN EEN SIGARET? Schaal van 1 (Ik had het echt nodig) tot 5 (Ik had het niet nodig)	
HOEVEEL GENOOT IK ERVAN? Schaal van 1 (Ik heb er echt van genoten) tot 5: (Ik genoot er niet van)	
HOE KON IK HET ROKEN VERMIJDEN?	

## Overige notities

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ontwikkel je stopstrategie

Ondertussen weet je welke situaties jou naar een sigaret doen grijpen. Op basis daarvan teken je je stopstrategie uit.

### Maak een wat-als-plan

Beslis van tevoren wat je zult doen wanneer je zin krijgt in een sigaret. Bekijk je dagboek, leg jouw meest risicovolle situaties bloot en bedenk een plan. "Als ik naar het treinstation loop, fluit ik mijn favoriete liedje."

### Vermijd plaatsen en activiteiten die je doen roken

Wat doet jou aan roken denken? En hoe kun je die triggers vermijden? Rook je bijvoorbeeld altijd wanneer je een kop koffie drinkt? Schakel dan over op thee. Betekent een nachtje stappen voor jou een nachtje roken? Ga in plaats daarvan gezellig uit eten met vrienden.

**WELKOM BIJ  
DE STOPCLUB**

## nicorette® INVISI PLEISTER



**De nicotinepleister helpt je om 24 uur rookvrij te blijven (16 uur pleister + 8 uur nachtrust), is semi-transparent, hypoallergeen en klinisch getest.**

### Welke doseringen dien ik te gebruiken?

#### Rook je minder dan 15 sigaretten per dag?

Starten met nicorette Invisi 15 mg gedurende 8 weken en vervolgens nicorette Invisi 10 mg gedurende 4 weken.

#### Rook je 15 sigaretten per dag of meer?

Starten met nicorette Invisi 25 mg gedurende 8 weken, afbouwen met nicorette Invisi 15 mg gedurende 2 weken en vervolgens nicorette Invisi 10 mg gedurende 2 weken.

nicorette® is een geneesmiddel (lees voor gebruik de bijsluiter) en moet bij voorkeur worden gebruikt in combinatie met een gedrags-ondersteunend programma. Werkzaam bestanddeel: nicotine. nicorette® niet gebruiken wanneer u een ernstige hartaandoening heeft of recent een beroerte heeft gehad. nicorette® niet gebruiken indien u jonger bent dan 18 jaar of indien u nog nooit gerookt hebt. nicorette® niet gebruiken tijdens de borstvoeding. Raadpleeg uw arts voordat u nicorette® gebruikt tijdens de zwangerschap.

## nicorette® PRODUCT GIDS

### Hoe het werkt

Een trekje van een sigaret stuurt een hoge dosis nicotine in geen tijd naar de hersenen, wat bijdraagt aan het verslavende karakter van roken.

Nicotinevervangende therapie (NRT) daarentegen, levert nicotine veel langzamer aan de hersenen dan sigaretten. Dit maakt NRT aanzienlijk minder verslavend.

NRT kan u helpen om uw nicotine-inname geleidelijk af te bouwen, terwijl het u helpt om de frequentie en ernst van de ontweningsverschijnselen van nicotine te verminderen.

Door NRT te gebruiken vermijdt u blootstelling aan de schadelijke chemicaliën die worden geproduceerd door roken.

# nicorette® MONDSPRAY



## Vermindert je ontwenningverschijnselen reeds na 30 seconden\*

### Verkrijgbaar in 2 smaken:

- Mint, frisse muntsmaak (in single of duo pack)
- Fruit & mint, aroma van rode vruchten & een frisse muntsmaak (in duo pack)
- Suikervrij
- Effectief: geeft je tot 2.5x meer kans om te stoppen met roken<sup>1</sup>
- Handig formaat met 150 verstuivingen (1 mg/ verstuiving)

\* Bij twee verstuivingen. Steeds starten met één verstuiving. Vermindert de hunkering niet na een paar minuten, dan een tweede verstuiving gebruiken.  
1 Gemeten over 52 weken gebruik, in vergelijking met een placebo.

nicorette® is een geneesmiddel (lees voor gebruik de bijsluiter) en moet bij voorkeur worden gebruikt in combinatie met een gedrags-ondersteunend programma. Werkzaam bestanddeel: nicotine. nicorette® niet gebruiken wanneer u een ernstige hartaandoening heeft of recent een beroerte heeft gehad. nicorette® niet gebruiken indien u jonger bent dan 18 jaar of indien u nog nooit gerookt hebt. nicorette® niet gebruiken tijdens de borstvoeding. Raadpleeg uw arts voordat u nicorette® gebruikt tijdens de zwangerschap.

# nicorette® KAUWGOM



## Onderdrukt succesvol ontwenningverschijnselen

### Verkrijgbaar in 2 verschillende doseringen

In 2 mg en 4 mg\*, suikervrij en in 3 smaken: classic, menthol mint\* en freshfruit

### Welke doseringen dien ik te gebruiken?

#### Rook je 20 sigaretten per dag of minder?

Probeer de 2 mg nicorette kauwgom\*\*

#### Rook je meer dan 20 sigaretten per dag?

#### Of rook je je eerste sigaret binnen de 30 minuten na het opstaan?

Probeer de 4 mg\* nicorette kauwgom\*\*

\* Nicorette kauwgom Menthol Mint is verkrijgbaar in 4mg.

\*\* De meeste mensen hebben voldoende aan 10 kauwgommen per dag (max. 14 per dag).

nicorette® is een geneesmiddel (lees voor gebruik de bijsluiter) en moet bij voorkeur worden gebruikt in combinatie met een gedrags-ondersteunend programma. Werkzaam bestanddeel: nicotine. nicorette® niet gebruiken wanneer u een ernstige hartaandoening heeft of recent een beroerte heeft gehad. nicorette® niet gebruiken indien u jonger bent dan 18 jaar of indien u nog nooit gerookt hebt. nicorette® niet gebruiken tijdens de borstvoeding. Raadpleeg uw arts voordat u nicorette® gebruikt tijdens de zwangerschap.

# nicorette® ZUIGTABLET



## Verlicht uw ontwenningsverschijnselen

### Verkrijgbaar in de smaak Freshmint.

- nicorette® Zuigtabletten zijn suikervrij
- Verpakt in een handig doosje voor discreet gebruik
- Vermindert de 7 ontwenningsverschijnselen zoals o.a. drang naar nicotine, verhoogde prikkelbaarheid, grotere eetlust, enz.

### Welke dosering dien ik te gebruiken?

Geschikt voor personen die 20 sigaretten of meer per dag roken of hun eerste sigaret binnen de 30 minuten na het wakker worden nodig hebben.

nicorette® is een geneesmiddel (lees voor gebruik de bijsluiter) en moet bij voorkeur worden gebruikt in combinatie met een gedrags-ondersteunend programma. Werkzaam bestanddeel: nicotine. nicorette® niet gebruiken wanneer u een ernstige hartaandoening heeft of recent een beroerte heeft gehad. nicorette® niet gebruiken indien u jonger bent dan 18 jaar of indien u nog nooit gerookt hebt. nicorette® niet gebruiken tijdens de borstvoeding. Raadpleeg uw arts voordat u nicorette® gebruikt tijdens de zwangerschap.

# nicorette® COMBINATIE- THERAPIE

## Geeft rokers 2x meer kans om succesvol te stoppen met roken.



## Combinatietherapie met nicotinevervangers, helpt rokers effectief te stoppen

### Welke combinatie dien ik te gebruiken?

- nicorette® Invisi Pleister als basisondersteuning
- nicorette® Spray of Kauwgom 2 mg op moeilijke momenten

nicorette® is een geneesmiddel (lees voor gebruik de bijsluiter) en moet bij voorkeur worden gebruikt in combinatie met een gedrags-ondersteunend programma. Werkzaam bestanddeel: nicotine. nicorette® niet gebruiken wanneer u een ernstige hartaandoening heeft of recent een beroerte heeft gehad. nicorette® niet gebruiken indien u jonger bent dan 18 jaar of indien u nog nooit gerookt hebt. nicorette® niet gebruiken tijdens de borstvoeding. Raadpleeg uw arts voordat u nicorette® gebruikt tijdens de zwangerschap.

Wil jij lid worden van de stopclub?  
Geweldig! Geef je motivatie  
een extra boost. Vul hieronder  
je naam en je startdatum in.  
Je reis naar een rookvrij leven  
begint ... nu!

WELKOM BIJ  
DE STOPCLUB

## STAP 2

Je naam: .....

Startdatum van je stopprogramma: .....

**Een geweldige manier om je successen bij te houden?**  
Die ontdek je hieronder:

### Jouw 12-weken-dagboek

Je dagboek staat boordevol nuttige tips en strategieën. Je pent er je gedachten en ervaringen in neer. Zo blijf je twaalf weken aan één stuk op het rechte pad. Ga aan het eind van de dag of de week tien tot vijftien minuten op een rustige plek zitten. Denk na over je rookgedrag. En wees trots op de vooruitgang die je boekt!

**De tips en strategieën die dit dagboek je voorschotelt:**

- Week 1 Recepten voor succes
- Week 2-4 Fysieke verslaving
- Week 5-8 Mentale verslaving
- Week 9-12 Rookvrij blijven

**Begin je aan je stopprogramma?** Denk dan eerst rustig na over wat je écht wilt veranderen aan je leven. Dat doel zal je helpen tijdens moeilijke momenten ...

## Beeld je jouw rookvrije toekomst in

Stel een moodboard samen dat laat zien op welke manier je je leven wilt veranderen. Plak er er foto's, tekeningen, woorden en quotes op. Maak zo een collage over jouw gedroomde toekomst zónder sigaret.

### Hoe creëer je een moodboard:

#### 1. Kies een plek

Kies een rustige plek en denk na over je doelen en dromen. Wat wil je nog bereiken? Vermijd woorden als 'ik zou moeten'. Concentreer je op wat je écht wilt. En wees zo specifiek mogelijk.

#### 2. Bereid je voor

Raap je spullen samen: een groot blad papier, magazines, kranten, een blijf foto van jezelf, een schaar en wat lijm.

#### 3. Zoek inspiratie

Dit is het leuke gedeelte! Blader door magazines en kranten en scheur je favoriete foto's en woorden uit. Ga af op je buikgevoel.

#### 4. Kies je favorieten

Hou nu alleen de knipsels over die je écht leuk vindt. Ook al weet je niet waarom.

#### 5. Leg alles samen

Plak de foto van jezelf in het midden. Plak de uitgeknipte foto's en inspirerende woorden daar omheen.

#### 6. Herinner je doel

Zet je moodboard op een centrale plek, waar je het elke dag ziet. Zo sta je regelmatig stil bij wat jij wilt bereiken.



Hou jezelf voor:  
"Ik stop niet, ik begin ..."



# WEEK 1

Blader door deze bundel en ontdek handige tips om te stoppen met roken!

# WEEK 1

Wist je dat als je je **eerste stopweek succesvol** afrondt, de kans dat je voorgoed stopt, **9 keer groter** is?\*

## Recepten voor succes

De eerste stopweek 'maakt of kraakt' veel stoppogingen. Heel wat mensen grijpen opnieuw naar een sigaret omdat ze zich ongemakkelijk voelen door de ontwenningverschijnselen. Eenvoudige dingen, zoals een kop koffie of een portie stress, zorgen ervoor dat je opeens erg veel zin krijgt in een sigaret.

Geef jouw kans op succes een boost. En duik in onze stopstrategieën en -technieken. Ze hielpen al heel wat ex-rokers uit de brand. En je hoeft ze ook niet allemaal te gebruiken. Al vind je ze vast handig wanneer je het eventjes moeilijk hebt.

### Zeg het voort!

Laat de mensen rondom je weten dat je gaat stoppen. Een simpele, maar effectieve methode. Veel mensen zullen je namelijk vragen hoe het ermee gaat. Zo herinneren ze jou aan je voornemen. Een uitstekende motivatie om het vol te houden. Want je wilt niemand teleurstellen.

### Zoek een stoppartner

Je stoppartner volgt je vorderingen op, spreekt je aan op de belofte die je jezelf maakte en steunt je tijdens moeilijke momenten. Kies liefst voor een buddy die ook probeert te stoppen. Hij of zij deelt je gevoelens, herkent de plotse zin in een sigaret en staat voor soortgelijke uitdagingen. Samen gaat het beter.

### Herken je uitvluchten

Een smoes bedenken? Daar zijn we allemaal steengoed in. Zelfs wanneer we ons doel absoluut willen bereiken, zoeken we soms naar uitvluchten. Want ééntje kan toch geen kwaad? In zowat elke situatie hebben we een excuus klaar: "Ik ga mee naar buiten, want ik kan wel een pauze gebruiken." Best gek, toch? Terwijl we de verleiding beter zouden vermijden, bedenken we een 'onschuldige' smoes die ons uiteindelijk in de val doet trappen.

**Conclusie: herken je uitvlucht voor het te laat is!**

Welk excuus verzou jij al?

Dag	Welke ervaringen had je?	
	Positief	Negatief
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

\* In vergelijking met rokers die abrupt stoppen en tijdens de eerste rookvrije week alweer naar een sigaret grijpen.

# WEEK 2

## JOUW ROOKVRIJE TIJDLIJN\*

Na 2-12 weken:  
De longfunctie en bloedsomloop verbetert.

20  
minuten

De bloeddruk en hartslag normaliseren.

24  
uur

Je longen beginnen aan de grote schoonmaak. Je hoest waarschijnlijk slijm op. Alle koolmonoxide is al uit je lichaam.

48  
uur

Alle nicotine is uit je lichaam. Je ruikt en proeft al wat beter.

72  
uur

Je hebt meer energie. Ademen gaat makkelijker.

\* Hoe een rookstop exact verloopt, verschilt van persoon tot persoon.

# WEEK 2

Waar had jij het moeilijk mee deze week?

## Omgaan met ontwenningsverschijnselen

Ontwenningsverschijnselen wijzen erop dat je lichaam zich begint te herstellen van de nicotineschade. Ze nemen af zodra je lichaam - én je gedachten - gewend raken aan een leven zonder sigaret. Hieronder lees je welke verschijnselen het vaakst voorkomen - en hoe jij ermee omgaat.

### Hoesten

Sommige mensen ontwikkelen na hun laatste sigaret een hoest of gaan kort na hun stopdatum vaker hoesten. Het kan er op wijzen dat je lichaam en je longen zich beginnen te herstellen. De hoest is meestal tijdelijk. Heb je er last van? Drink dan veel water, warme soep of kruidenthee. Vermijd cafeïne tijdens de stoppoging, omdat dit vaak de trek in een sigaret vergroot.

### Geïrriteerd raken

Veel mensen voelen zich tijdens hun stopprogramma geïrriteerd. En dat zonder aanleiding. Krop je gevoelens niet op en vlieg niet uit. Spreek rustig en beleefd

over je gevoelens. Adem traag en diep. Ga eens wandelen. Praat met iemand die jou steunt.

### Hunkeren naar een sigaret

Roken is erg verslavend. Het is dus normaal dat je zin krijgt in een sigaret. Vooral tijdens de eerste dagen. Dat verlangen duurt meestal 5 tot 10 minuten. Het voelt heel ongemakkelijk aan. Hou daarom vol en weet dat zo'n hunkering snel verdwijnt. Ga iets doen: drink water, poets je tanden. En verplicht jezelf een half uur te wachten.

Voor meer informatie zie pagina 30  
Bedwing de golf van verlangen.

Dag

## Welke ervaringen had je?

Positief

Negatief

1

2

3

4

5

6

7

**WEEK 3**

**WEEK 3**

*Verhoog je slaagkansen! Wie regelmatig beweegt, smakt minder naar een sigaret.*

### Geef je doorzettingsvermogen een boost

Je wilskracht wordt beïnvloed door je fysieke en mentale toestand. Zo neemt je doorzettingsvermogen af door stress, slaaptekort en slechte voeding.

Geef het een boost met deze tips:

#### Goed slapen

Slaaptekort beïnvloedt je hersenen.

Slaap je minder dan zes uur?

Dan verliest je prefrontale cortex – het stuk van je hersenen dat betrokken is bij je beslissingen – de controle. En krijg jij sneller zin in een sigaret. Onderzoek toont aan dat als je genoeg slaapt, je een hogere concentratie en meer zelfbeheersing hebt. Zo ben je beter gewapend tegen de drang naar een sigaret.

#### Gezond eten

Wie vooral plantaardig, onbewerkt voedsel eet, bezorgt zijn hersenen meer energie. Daardoor kun je jezelf gemakkelijker beheersen.

Wie slecht eet, voelt zich eerder sloom.

Daardoor verlies je de controle sneller wanneer je verlangt naar een sigaret.

#### Voldoende bewegen

Of je nu wandelt, danst, fitnest of aan yoga doet ... wie regelmatig beweegt, is beter bestand tegen stress. En voelt zich beter in z'n vel.

#### Meer water drinken

Water drinken tijdens je stopprogramma is een geweldig idee, want het:

- ◀ leidt je af - je handen en mond blijven bezig
- ◀ houdt je gehydrateerd
- ◀ vermindert je honger gevoel

Dag

Welke ervaringen had je?

Positief

Negatief

1

2

3

4

5

6

7

*Welke positieve veranderingen merk je al op?*

**WEEK 4**



*Na 1 maand kan je conditie verbeteren en beweeg je makkelijker.\**

### Verhoog je slaagkansen

Wat verwacht je van jezelf? Hoe duidelijker je daarover bent, hoe hoger je slaagkansen. Bedenk wat-als-scenario's en beslis op voorhand hoe je met bepaalde situaties zult omgaan. Bijvoorbeeld: "Wanneer ik me gespannen voel, zal ik ademhalingsoefeningen doen."

Weet je zonder sigaret eventjes geen raad met je handen? Knijp dan in een stressbal of ga breien. Verander sommige gewoontes. Zodat je tijdens je stopperiode elke risicovolle situatie aankan.

We geloven graag wat we over onszelf vertellen. Spreek daarom ook de zin uit: "Ik rook niet." Na een tijdje zul je erin geloven. Kies voor 'ik wil niet', in plaats van 'ik mag niet'. Daarmee zeg je dat je jezelf beheerst en dat je er bewust voor kiest om niet te roken. Zo hou je het gemakkelijker vol!

*Geven sommige spullen je zin om te roken? Gooi ze weg. Vermijds je asbak en aansteker naar de vuilnisbak.*

\* Hoe een rookstop exact verloopt, verschilt van persoon tot persoon.

**WEEK 4**

Je bent al **4** weken onderweg naar een rookvrij leven.

**Hoera!**



Dag	Welke ervaringen had je?	
	Positief	Negatief
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

**WEEK 5**



*Heb jij al een buddy die jou steunt tijdens je stopperiodes?*

**WEEK 5**

Wat vind je leuk aan roken?  
Schrijf het **eerlijk** op.  
Zo neem je er daarna **makkelijker** afscheid van.

### De terugval

Oh, nee! Je stak een sigaret op en nu het voelt alsof je terug bij af bent. Geen paniek: dat kan gebeuren! De meeste mensen struikelen een paar keer voordat ze permanent stoppen met roken. Het maakt deel uit van het traject. Natuurlijk is het beter om de verleiding te weerstaan. Maar als dat niet lukt, is dit niet onoverkomelijk.

Nu sta je voor de keuze. Of je gebruikt je fout als excuus om opnieuw te roken. Of je probeert te achterhalen waarom je de mist inging en leert ervan. Wat deed jou die sigaret opsteken? Ken je de aanleiding, bedenk dan een plan zodat je geen tweede keer in dezelfde val trapt.

### Denk na over je motivatie

Waarom besliste je om te stoppen met roken? Voor je gezondheid, uiterlijk of humeur? Het ging mis omdat je je doel uit het oog verloor. Of omdat je prioriteiten eventjes veranderden. Begin opnieuw en denk regelmatig terug aan de redenen waarom je wilt stoppen.

### Wees lief voor jezelf

Je troost je vrienden wanneer ze het moeilijk hebben. Behandel dus ook jezelf met liefde! En praat jezelf geen schuldgevoel aan. Zo hou je de motivatie hoog.

### Neem stap voor stap

Beloof jezelf niet dat je nooit meer zult roken. Zeg dat je het komende half uur niet zult roken. En méén dat ook. Concentreer je daarna op de volgende kleine stap. Je kunt het.

### Onthoud:

Je faalde niet, je maakte een kleine vergissing. Begin opnieuw met een schone lei.

Dag	Welke ervaringen had je?	
	Positief	Negatief
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

**WEEK 6**



**WEEK 6**

Neem kleine stappen. Zeg tegen jezelf dat je het komende uur niet zult roken. Concentreer je daarna op de volgende stap. **Je kunt het!**

## Leer omgaan met stress

Sommige mensen denken dat roken stress vermindert. Fout! Roken veroorzaakt juist stress. Het doet je hartslag en bloeddruk pieken. Waardoor de dopamine in je hersenen voor een kort beloningsmoment zorgt. Ja, je voelt je dus heel even ontspannen.

Maar je belandt meteen weer in een op- en neerwaartse spiraal.

Gelukkig bestaan er veel manieren waarop je positief omgaat met stress:

### Ontwikkel een ik-kan-het-houding

Als je erin gelooft, lukt het je vast beter om geen sigaret aan te raken dan wanneer je zegt dat je het niet kunt.

### Concentreer je op het hier en nu

Soms raak je overweldigd als verschillende prikkels om je aandacht vragen. Haal dan diep adem. Leg wat kan wachten opzij.

### En focus op wat voor je ligt

Doe wat je graag doet, bv. naar muziek luisteren, een film kijken, spelen met de hond. Die activiteiten leiden je af. Ze krikken je energiepeil op en stimuleren je doorzettingsvermogen.

### Beweeg en maak plezier

Onderzoek toont het aan: wanneer je beweegt, maken je hersenen stoffen aan die bijdragen aan je geluksgevoel. Kies een activiteit waar je écht van houdt – eentje die niet aanvoelt als de zoveelste taak. En plan die regelmatig in.

*Ga leuke dingen doen.  
Krik je energiepeil op.  
Ontspan je!*

Dag

Welke ervaringen had je?

Positief

Negatief

1

2

3

4

5

6

7

**WEEK 7**

*Geef niet op.  
Je bent goed bezig!*

### Zorg voor een goede nachtrust

Tijdens de eerste stopweken kan je slaapritme veranderen. Sigaretten zijn stimulerende middelen. Wanneer je ervan afkickt, kun je jezelf leeg en moe voelen. Daardoor slaap je misschien meer dan gewoonlijk. Gun jezelf in dat geval voldoende rust en help je lichaam zo ontwennen. Of misschien val je net moeilijker in slaap en word je 's nachts vaker wakker? Waardoor je jezelf overdag moe en geïrriteerd voelt? Ook dat is normaal. Wees mild voor jezelf en laat je lichaam wennen aan een rookvrij leven.

Kamp je met slaapproblemen? Maak dan overdag een wandeling, luister 's avonds naar rustgevende muziek en drink voor het slapengaan een glas warme melk of kruidenthee. Probeer alcohol en cafeïne te vermijden voor een betere slaap.

### Onthoud:

Volgens onderzoek kun je je zelfbeheersing en concentratievermogen herstellen wanneer je voldoende slaapt. Daardoor weersta je beter aan de drang naar een sigaret.

**WEEK 7**

Wat  **motiveerde**  jou deze week het meest?

Dag	Welke ervaringen had je?	
	Positief	Negatief
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

**WEEK 8**

**WEEK 8**

Je houdt het al twee maanden vol.  
**Goed zo!**  
Nog eventjes ... en je bent  
voorgoed rookvrij!

*Wat wensen vrienden  
en familieleden je toe?*

### Deel je doelen

Jouw reis naar een rookvrij leven hoeft niet alleen over sigaretten te gaan. Andere thema's zoals 'gezonder eten', 'je huis opruimen' of 'meer sporten' dragen ook bij aan je welzijn en je gemoedstoestand.

Deel je doelstellingen met vrienden en familieleden. Spreek erover en moedig elkaar aan. Gebruik wat humor om stress tegen te gaan. En merk op welke vooruitgang jullie boeken.

### Omring jezelf met mensen die je steunen.

We zijn gevoelig voor wat anderen doen, zeggen en denken. Soms letten we zelfs op elkaars gewoontes. Probeer je te stoppen? Omring je dan met mensen die jou daarin steunen.

Dag

Welke ervaringen had je?

Positief

Negatief

1

2

3

4

5

6

7



WEEK 9

WEEK 9

Voel je je al beter?  
Welke voordelen merk je op?

Schrijf één slechte gewoonte op die je tijdens de afgelopen negen weken afleerde.

### Uitstraling, welzijn en gezondheid

Aan je stoppoging beginnen, is meestal de makkelijkste stap. Het volhouden ... dát is moeilijk. Wie je ook bent: het loont altijd de moeite om de vele voordelen van stoppen met roken op een rijtje te zetten. Wat merkte jij al op?

**Je ziet er beter uit:** je huid is zuiverder en strakker. Vergeelde tanden beginnen te verbleken.

**Je ruikt beter:** je adem, haren en kleren ruiken frisser.

**Je voelt je beter:** je hebt misschien al gemerkt dat je meer energie hebt? Bewegen gaat gemakkelijker dankzij een verbeterde bloedcirculatie.

**Je proeft en ruikt beter:** het zal je verbazen wat je allemaal gemist hebt.

**Je hebt meer controle over je leven:** sigaretten bepalen niet langer je dag.

**Ben je een jaar lang rookvrij dan halveert je risico op hart- en vaatziekten:** roken takelt niet alleen je longen toe. Door te stoppen met roken daalt het risico op diverse soorten kankers (b.v.b. longkanker).

**Droom je van een eigen gezin? Goed nieuws:** stoppen met roken vergroot je kans op een zwangerschap en een gezonde baby.

Dag	Welke ervaringen had je?	
	Positief	Negatief
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

... je bent zó goed bezig!

Hoe een rookstop exact verloopt, verschilt van persoon tot persoon.

# WEEK 10

## JOUW ROOKVRIJE TIJDLIJN\*

Voordelen na 9 rookvrije weken.\*

na  
**2-12**  
weken

Je bloedsomloop is weer normaal, zoals bij een niet-roker.

Het hoesten en kuchen neemt af.

\* Hoe een rookstop exact verloopt, verschilt van persoon tot persoon.

*Bewaar het geld op een aparte plek, zodat je het ziet groeien!*

### Jouw besparing

Een tabaksverslaving is duur. Wie stopt, bespaart veel geld. Rookte je een pakje per dag? En begon je tien weken geleden aan het stopprogramma? Dan heb je tegen het eind van week 10 ruwweg 560 euro uitgespaard. \*\* Reken maar eens uit hoeveel geld je zo in een jaar bespaart!

Wil je weten hoeveel je bespaart terwijl je Nicorette gebruikt? Surf dan naar [nicorette.nl](http://nicorette.nl) voor de sigarettenrekenmachine.

Stort het geld dat je bespaart op je bankrekening. Of stop het in een spaarvarken dat elke dag zwaarder wordt. Je kunt jezelf nu met een aantal cadeautjes belonen. Of sparen voor iets leuks.

### Stelde je al een moodboard samen?

Een moodboard is een collage van foto's, woorden en quotes. Het laat zien op welke manier jij je leven positief wilt veranderen.

Hoe maak ik een moodboard? – pagina 9.

\*\*Berekening gebaseerd op een pak met 20 sigaretten, tegen een gemiddelde prijs van 8 euro.

# WEEK 10

Waar had jij het deze week moeilijk mee?

Dag	Welke ervaringen had je?	
	Positief	Negatief
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

**WEEK 11**



**WEEK 11**

**Wat motiveerde  
jou deze week  
het meest?**

*Oefening baart kunst!  
Neem je tijd en  
haal diep adem.*

### Bedwing de golf van verlangen

Toch opeens zin in een sigaret? Bedwing dan je golf van verlangen. Want die trekt, net zoals de golven van de zee, gewoon weer weg. Opeens heb je zin in een sigaret. Die zin bereikt een hoogtepunt en trekt daarna weg. Jouw taak: over die golf surfen. Slaag je daarin? Dan voel je je vast heel trots. Want jij hebt die sterke drang zonet weerstaan.

#### Hoe surf je over een golf van verlangen:

**Druk eventjes op de pauzeknop en analyseer je drang.** Waar in je lichaam voel je het verlangen het meest? Veel mensen merken het vooral aan hun handen en mond.

#### Beschrijf hoe het verlangen aanvoelt.

Merk je druk, tintelingen, warmte, kou of iets anders op? Wees zo nauwkeurig mogelijk.

**Concentreer je nu enkele minuten op je ademhaling.** Probeer in hetzelfde ritme te blijven. Misschien vind je het fijn om tijdens het inademen "adem in" te zeggen, en tijdens het uitademen "adem uit".

**Vestig je aandacht rustig weer op je lichaam.** En ga na of je verlangen ondertussen anders aanvoelt.

**Opeens heb je zin in een sigaret. Dat bereikt een hoogtepunt en zakt dan weer weg.** Merk op hoe hij groeit en krimpt, terwijl jouw zin in een sigaret toe- en afneemt. Hoe groot zo'n golf ook wordt. Dankzij je ademhalingstechnieken surf je er feilloos overheen.

*Ziezo,  
je bedwong zonet  
je eerste golf!*

Dag	Welke ervaringen had je?	
	Positief	Negatief
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

**WEEK 12**



*Jouw nieuwe, rookvrije leven?  
Dat voelt zó fris aan!*

**WEEK 12**

Je overwon alle **12** weken!  
Wauw ... je zette een  
ongelooflijke prestatie neer.  
En daar mag je ápetrots op zijn!

## Ongelooflijk!

Misschien verlang je af en toe nog naar een sigaret (of niet, iedereen is anders). Dat is niet gek, dus maak je geen zorgen. Leid jezelf af: doe iets leuks en ga er helemaal in op.

Zing je favoriete lied, bel een vriend, ga lopen, speel een spelletje op je smartphone ... Gebruik de technieken die je de afgelopen weken leerde. Of leg jezelf 30 minuten wachttijd op voor je er verder over nadenkt. De zin in een sigaret ebt weg. En vroeg of laat keert dat verlangen zelfs nooit meer terug.

### Kijk naar de toekomst

Ga eventjes zitten ... en geniet van dit moment. Denk na over de weg die je hebt afgelegd. En wat je hebt bereikt. Schrijf een briefje aan jezelf en vertel daarin hoe trots je bent. Nu je weet wat je aankunt, is het misschien tijd voor de volgende stap: "Wat pak ik nu aan?" **Want geen uitdaging is jou te veel!**

Dag

Welke ervaringen had je?

Positief

Negatief

1

2

3

4

5

6

7

**WELKOM BIJ  
DE STOPCLUB**

## Gefeliciteerd!

Het is je gelukt: je bent twaalf weken rookvrij! Ook al struikelde je onderweg misschien een keer, je bereikte de finishlijn. Je staat nu op het podium, terwijl je uitkijkt over jouw rookvrije toekomst.

*Gefeliciteerd!  
Je zette een ongelooflijke prestatie neer.*

**Voortaan behoor jij tot de laureaten van onze stopclub:**

Je naam:

De datum waarop je de eindstreep haalde:

### Aan familieleden en vrienden

Pak af en toe nog eens dit dagboek en kijk terug op deze bijzondere periode. Vraag je familieleden en vrienden om hier een bemoedigend woordje neer te schrijven. Als herinnering aan wat je hebt bereikt ...

*We zijn apetrots  
op jou, omdat ...*



# STAP 3

## Goed gedaan!

De afgelopen twaalf weken gooide jij je leven over een andere boeg. Je maakte een pak positieve veranderingen. En die zullen jou, en de mensen rondom je, goed doen. Ondertussen merk je misschien al dat je:

- makkelijker ademhaalt
- veel meer energie hebt
- reuk- en smaakzin weer normaal functioneren

Gefeliciteerd dat je tot hier bent gekomen. Ben je nog niet volledig rookvrij? Geen paniek, soms heb je aan twaalf weken niet genoeg. Hou nu vol en zoek steun. Dat kan via [www.nicorette.nl](http://www.nicorette.nl) of bij je apotheker of drogist.

*We staan voor je klaar!  
Ga zo door!  
Je Nicorette-team*



**nicorette**<sup>®</sup>

Overwin jezelf