



STOP IN MEI MET ROKEN MET DE STEUN VAN JE BUDDY



Test je fysieke afhankelijkheid van tabak.

Hoeveel sigaretten rook je per dag?	PUNTEN	JOUW RESULTAAT
1-10	0	
11-20	1	
21-30	2	
31 of meer	3	

Hoe snel na het opstaan rook jij je eerste sigaret?	PUNTEN	JOUW RESULTAAT
Na meer dan 60 minuten	0	
Na 31-60 minuten	1	
Na 5-30 minuten	2	
Binnen de 5 minuten	3	

Wil je soms roken op plaatsen waar het eigenlijk niet mag, zoals een filmzaal of restaurant?	PUNTEN	JOUW RESULTAAT
Neen	0	
Ja	3	

TOTAAL:

Score tussen 4 en 9

Je hebt een sterke afhankelijkheid. Het is aan te raden om nicotinevervangers te gebruiken of professionele hulp in te schakelen.

Score tussen 2 en 3

Je hebt een gemiddelde afhankelijkheid. Het risico dat je onbewust steeds meer gaat roken, is bij jou bijzonder groot.

Score tussen 0 en 1

Je hebt waarschijnlijk weinig of geen fysieke verslaving, dat is een heel goed begin! Maar let op, ook bij leuke momenten kan één sigaret al snel een pakje worden.



STOP IN MEI MET ROKEN MET BUDDY DEAL

31 TIPS VOOR ELKE DAG



Maak je klaar en denk vooraf na over ondersteuning bij het stoppen

- **Focus op je doelen** en noteer jouw motivaties om te stoppen op de keerzijde.
- **Denk dag per dag:** streep elke dag door om je te motiveren.
- Anticipeer op ontweningsverschijnselen: vraag raad bij je **huisarts of apotheek** over gebruik rookstopmedicatie, de e-sigaret of nicotinevervangers.
- Contacteer **Tabakstop.be** of **tabakoloog.be** als je nood hebt aan extra professionele ondersteuning.
- Andere hulpmiddelen zoals boeken en apps kunnen je begeleiden en steunen.
- Stoppen is een **leerproces**. Elke stoppoging telt!

Stoppen met roken of vaperen levert heel wat (on)zichtbare voordelen op. Kruis enkele voordelen aan die voor jou belangrijk zijn:

Frisser uiterlijk

Een persoon die rookt, herken je vaak aan verkleurde tanden, nagels en vingers. Ook de huid is grijsler en je krijgt meer rimpels. Wie stopt, ziet er meteen frisser uit.

Meer geld

Roken kost steeds meer geld. Je merkt wellicht dat je elke maand een flink bedrag kwijt bent aan (e-)sigaretten. Met het geld dat je bespaart, is er misschien wat ruimte voor een extraatje voor jezelf...

Meer zin in seks

Nicotine kan je seksuele verlangen verminderen. Roken of vaperen tast je reukzin aan, waardoor de geurstoffen die je opwindung opwekken minder goed waarneemt. Een slechte adem en gele tanden kunnen ook de aantrekkingskracht verminderen.

Beter voor vruchtbaarheid en zwangerschap

Roken vermindert de kwaliteit van eicellen en sperma. Dus stoppen heeft een positief effect op de kans om zwanger te worden.

Betere conditie

Zelfs na één dag gestopt te zijn, zet je fysiek al stappen vooruit. Wist je dat 24 uur na je laatste sigaret de zuurstof in je bloed al terug normaal is?

Minder stress

Misschien denk je dat roken je helpt te ontspannen, en ben je bang dat stoppen meer stress zal veroorzaken. Dit is begrijpelijk maar het tegendeel is waar. Een sigaret is geen oplossing voor sombere gedachten of stress, maar vaak juist de oorzaak ervan. Stoppen met roken verbetert het psychologisch welzijn.



Als je deze kalender in je handen hebt, heb je besloten te stoppen met roken

PROFICIAT, DE EERSTE OVERWINNING IS BINNEN!

Stichting tegen Kanker loodst je met tips en tricks door de maand mei





31 TIPS VOOR ELKE DAG

Waarom wil je stoppen met roken? Jouw redenen zijn en blijven de beste motivatie!

Ik wil stoppen met roken omdat:

-
-
-

Mijn Buddy is:

Mijn beloning is:

.....

1 BEGIN MET EEN SCHONE LEI!



Klaar om te stoppen? Haal alles weg wat met roken te maken heeft: sigaretten, asbakken, aanstekers enz. **Goed begonnen is half gewonnen!**

2 SPAAR!

Stop het geld dat je normaal uitgeeft aan sigaretten in een pot en tel regelmatig hoeveel je al hebt **gespaard**. Na een maand levert dit al een aardige som op waarmee je iets leuks kunt doen of kopen!



3 ONTWENNINGS-VERSCHIJNSELEN?

Nicotinevervangers kunnen helpen. Ze verhogen juist je kans op slagen. Vraag advies bij **Tabakstop** op **0800 111 00** of spreek erover met een tabakoloog uit je regio of met je arts of apotheker. Vraag ook na bij je ziekenfonds of ze een terugbetaling voorzien.

4 SPREEK EROVER MET JE BUDDY

Schakel je Buddy in als steun en toeverlaat. Ga je de uitdaging in je eentje aan? Sluit aan bij de **Facebookgroep Buddy Deal** en deel ervaringen met andere stoppers.



5 WACHTEN WERKT!

Trek in een sigaret? Je zal merken dat de zin om te roken in golven opkomt ... en **na enkele minuten** weer verdwijnt.

- Zet je gsm-alarm op drie à vijf minuutjes
- Luister naar/zing je lievelingsnummer
- Speel een spelletje op je smartphone
- ...

Afleiding neemt de zin in een sigaret weg!

6 DRINK VOLDOENDE WATER

Water drinken is sowieso goed voor je gezondheid! Maar wist je dat water ook sneller de nicotine uit je lichaam afvoert?



- Begin de dag met een groot glas water
- Zin in een sigaret? Drink langzaam een groot glas water

7 GA VERLEIDINGEN UIT DE WEG

Vertel je familie en vrienden dat je gestopt bent met roken en vraag hen dat niet te doen in jouw aanwezigheid. Wat ook helpt, is dat je **tijdelijk rokers probeert te mijden**.

8 BELEEF NIEUWE AVONTUREN



1 week zonder roken! **Proficiat!** Hoog tijd dus om contact op te nemen met je Buddy en samen iets leuks te plannen. Of deel je ervaring met andere stoppers op de facebookpagina.

9 VERWEN JEZELF

Na enkele rookvrije dagen komt je smaak- en geurzin langzaam terug. **Kook** iets lekkers voor jezelf, je omgeving of ... sla aan het bakken **samen met je Buddy!**



www.kanker.be/recepten

10 VERMIJD STRESS

Ontspan met de **5-4-3-2-1-methode**. Haal diep adem en noem:

- 5 dingen die je ziet
- 4 dingen die je fysiek voelt
- 3 geluiden die je hoort
- 2 geuren die je waarneemt
- 1 ding dat je kan proeven

11 VERMIJD ALCOHOL

Alcohol kan je zelfcontrole verminderen, waardoor je sneller verleid wordt door een sigaret. Een ideaal moment dus om **een paar mocktails uit te proberen!**



12 HEB GEDULD

Zoek **afleiding** om de trek in een sigaret te onderdrukken:

- Neem een tandenstoker
- Knijp in een stressbal
- Spoel je mond met mondwater
- ...



13 CONTROLEER JE ADEMHALING



Houd je adem 5 seconden in. Adem 5 seconden uit. Herhaal de oefening 10 keer.

14 VERTROUW OP JEZELF

Denk tijdens moeilijke momenten aan die **2 miljoen ex-rokers** in België. Hoe fijn zou het zijn als jij ook deel gaat uitmaken van deze groep?

15 JE BENT HALFWEG!



Met hulp van je Buddy ben je al **twee weken** rookvrij. Merk je het verschil?

- Meer energie
- Huid wordt minder droog
- Een lichtere ademhaling

Nog niet daar? Kom op, prik een nieuwe stopdatum!

16 HOUD VOL!



De **3^e week wordt vaak de moeilijkste genoemd**. Maar je staat er niet alleen voor. Blijf in contact met je Buddy en bel gratis **Tabakstop** op **0800 111 00** als je nood hebt aan tips en ondersteuning.

17 TRAKTEER JEZELF OP EEN TUSSENDOORTJE

De kans is groot dat je bij het minste hongergevoel naar een sigaret snakt. **Vul je koelkast** en voorraad aan met gezonde 'snacks' zoals noten, yoghurt, fruit enz. En laat het je smaken!

18 BEDANKT!



Wist je dat de rook van jouw sigaret de mensen om je heen ziek kan maken? Door te stoppen met roken **bescherm je mensen uit je omgeving** tegen kanker en hartaandoeningen.

19 HAAL EEN FRISSE NEUS

Wist je dat het lichaam tijdens **fysieke inspanningen dopamine aanmaakt**? We kennen die stof beter onder de naam 'gelukshormoon'. Als dat geen buitengewone nicotinevervanger is! Hup, je moest al vertrokken zijn!

20 VOORBEELD-FUNCTIE



Door te stoppen met roken, geef je het goede voorbeeld aan je omgeving en vooral aan de jongeren. **Je mag terecht fier zijn op jezelf!**

21 EEN EERSTE STAND VAN ZAKEN

Waarom wou je ook alweer stoppen? Welke voordelen ondervond je tot nu toe?

Weet dat je de draad op elk moment weer kan oppikken!

22 FOCUS OP JE DOEL



Je hebt de laatste week van Buddy Deal bereikt! Heb je toch een sigaret opgestoken? Niet erg: **opstaan en weer doorgaan!** Blijf volhouden. Wij zijn er voor jou!

23 MOET JE VAAK HOESTEN?

Dat is een goed teken, je **longen worden gezuiverd***. Waarom maak je er niet meteen een ademhalingsoefening van?



* neem contact op met je arts als de hoest aanhoudt

24 FELICITATIES AAN JEZELF!



Sluit je ogen en geniet van dit **geluksmoment!** Blijf proberen en volhouden. Jij kan dit!

25 KIJK EENS IN DE SPIEGEL



Je tanden zien er witter uit en je adem ruikt frisser. Had je het zelf al gemerkt? Ook de rookgeur is uit je kleren.

26 VAARWEL SLECHTE GEWOONTEN

Tijd voor de nieuwe jij! Door nieuwe gewoonten aan te nemen, vermijd je de drang om te roken:


- Kies elke dag voor een gezonde snack, bijvoorbeeld een appel
- Drink bij elke maaltijd een glas water
- Ga op tijd naar bed: 8 uur slaap doet al wonderen
- Vergeet niet te bewegen
- ...

27 ONTSPAN!



Maakt de rookstop je soms humeurig of gespannen? Dat is perfect normaal: ga uit het huis, adem langzaam in en uit, zet rustgevende muziek op, **gun jezelf wat me-time**, spreek af met je Buddy, ...

28 EN JE SPAARGELD?



Welke som heb jij na 4 weken bijeen gespaard? Reken maar eens uit! Wat staat er nog op je verlanglijstje? En hoeveel zal je na 6 maanden hebben uitgespaard?

29 4 WEKEN ROOKVRIJ!



De zin vermindert maar het blijft **oppassen geblazen!** Toch gerookt? Denk dan niet: alle moeite is voor niets geweest of zie je wel ik kan het niet. Praat erover met je Buddy, je arts, apotheker of een tabakoloog uit je regio.

30 DE EINDMEET IS IN ZICHT



Tijd om samen met je Buddy over beloningen na te denken



31 BRAVO

Je bent 1 maand rookvrij!



Het zwaarste is achter de rug. Nu is het een kwestie van volhouden.

Is het niet gelukt? Laat je niet ontmoedigen. Weet dat het geheim van succes in het doorzettingsvermogen ligt.

Stoppen met roken en/of vaperen? Bel Tabakstop op **0800 111 00** of ga naar **buddydeal.be** voor meer informatie over hulp bij het stoppen.

stichting tegen kanker 