

Stoppen met roken

Dagboekje met handige tips



NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

Dit boekje

geeft je allerlei tips die je kunnen helpen bij het stoppen met roken. Het doorlezen van de tips en het invullen van het boekje zijn de eerste stappen op weg naar een succesvolle stoppoging. Tevens kun je per dag je ervaringen van het stoppen met roken noteren en de dagen afvinken. Tijdens een moeilijk moment, kun je zo nog eens teruglezen hoe je door voorgaande lastige momenten van het stoppen met roken heen bent gekomen.

Lees het boekje eerst helemaal door, zo kun je alle handige tips gebruiken tijdens het stoppen met roken.

Noteer hier de reden waarom je wilt stoppen

Zo heb je altijd iets om naar terug te grijpen op de moeilijke momenten tijdens je rookstoppoging.

Enkele voorbeelden van andere rokers:

Ik wil me fitter voelen

Ik ben het hoesten en dat vervelende kuchje echt zat
Ik vind het vreselijk dat ik zo naar rook ruik

Ik vind roken echt veel geld kosten

Ik wil stoppen omdat:

Ik stop met roken op:

dag

maand

jaar

NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

Ervaring helpt

Misschien heb je al eerder geprobeerd te stoppen. De ervaring van toen komt nu goed van pas. Je weet als geen ander wat er bij je vorige poging hielp en wat niet. Schrijf het eens op. En probeer aan te geven wat er anders is deze keer:

Ik had veel steun aan:

Ik had last van:

Anders dit keer is:



Probeer moeilijke
situaties te **vermijden**

NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

Vóór de stoppen met roken dag

Probeer situaties te vermijden waarvan je weet dat die moeilijk zullen zijn. Voor veel mensen behoren hiertoe situaties zoals lange periodes die ze doorbrengen met (rokende) vrienden, cafés, feesten.

- Overweeg om anderen in je omgeving te laten weten dat je gaat stoppen met roken.
- Bekijk opnieuw de redenen om te stoppen met roken.
- Maak je huis schoon en gooi asbakken, lucifers en aanstekers weg, net als alle andere dingen die je bij het roken gebruikt.
- Laat je auto schoonmaken en de rooklucht uit het interieur verwijderen. Vaak krijg je alleen van de geur al trek in een sigaret.

- Drink veel water, water versnelt de afvoer van nicotine uit het lichaam
- Stel je stoppen met roken dag niet vast op een dag die extra moeilijk voor je kan zijn. Kies in elk geval een dag waarop je echt de tijd hebt om je rookvrije activiteiten te plannen.

Verander situaties waarin je gewend bent een sigaret te roken:

- Rijd via een andere route naar je werk. Of neem voor de afwisseling de fiets.
- Luister naar een andere radiozender.
- Verander de volgorde van je ochtendactiviteiten: neem bijvoorbeeld eerst een douche en dan pas de krant of het ontbijt.

NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

maandag

DAG 1

vrijdag

DAG 5

dinsdag

DAG 2

zaterdag

DAG 6

woensdag

DAG 3

zondag

DAG 7

donderdag

DAG 4

Gooi je asbakken en aanstekers weg.
Ruim alles op wat je aan roken doet denken.

Vertel aan je vrienden en familie dat je bent gestopt.
Zo kunnen ze daar rekening mee houden.

Tip
De eerste week als niet-roker!
Probeer moeilijke situaties te vermijden.
Zoals een bezoek aan café, restaurant
en verjaardagen.



NiQuitin®

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken



Moeilijke momenten

Je kent ze vast wel, de situaties waarin je steevast zinn krijgt in een sigaret. Schrijf die situaties eens op en bedenk hoe je met die moeilijke momenten om wilt gaan. Sommige situaties zijn nu eenmaal niet te voorkomen. Stel jezelf eens voor als een niet-roker op zulke moeilijke momenten.

Verleidelijke situaties:

Een (lastig of leuk) telefoongesprek.

Autorijden (of erger: in de file staan).

In gezelschap van (andere) rokers.

Spanning, stress.

Hoe ga ik ermee om:

*Poppetje tekenen.
Iets vasthouden, bijvoorbeeld een zacht balletje.*

*Kauw suikervrije kauwgum.
Knabbel aan een wortel of geniet van een appel.*

*Als het even kan vermijden.
Blijf zoveel mogelijk in ruimtes waar niet gerookt wordt.*

*Lichaamsbeweging, ga fietsen.
Een paar keer diep frisse lucht inademen.*

Noteer hier je **eigen moeilijke momenten**

en hoe je ermee omgegaan bent.

NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

maandag

□ DAG 8

Plak een briefje met een bemoedigende boodschap op je koelkast of spiegel.

dinsdag

□ DAG 9

woensdag

□ DAG 10

donderdag

□ DAG 11

Durf gerust steun te vragen als het eens wat minder gaat.

vrijdag

□ DAG 12

zaterdag

□ DAG 13

Maak een wandeling, ga fietsen of joggen met een vriend of vriendin.

zondag

□ DAG 14

Heel erg goed, je bent al twee weken gestopt! Lees nog eens de redenen na waarom je gestopt bent! Als het goed is voel je al fitter.

NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

Vergroot je kans op een **succesvolle** stoppoging

Vele rokers kiezen de meest moeilijke manier van stoppen met roken, namelijk zonder hulpmiddel. Aangetoond is echter dat je door het gebruik van een hulpmiddel zoals NiQuitin je kans op een succesvolle stoppoging kan vergroten.

Wat doet een nicotinevervanger?

Jaren van roken leidt tot een toenemende ontwikkeling van nicotinereceptoren in de hersenen. Als je stopt met roken, krijgen de nicotinereceptoren geen nicotine meer toegevoerd waardoor ze gaan 'schreeuwen' om nicotine. Dit voel je als ontwenningsverschijnselen.



Deze ontwenningsverschijnselen zoals een sterk verlangen naar een sigaret, kunnen zo sterk zijn dat ze je wilskracht om te stoppen met roken saboteren en je de verleiding van een sigaret niet kunt weerstaan.

Therapeutische nicotine zoals NiQuitin levert aan de nicotine-receptoren een gereguleerde dosis nicotine af waardoor de drang naar een sigaret en andere ontwenningsverschijnselen verminderen. Hierdoor geeft NiQuitin je wilskracht een kans om het stoppen met roken vol te houden.

NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

maandag

□ DAG 15

Laat je auto schoonmaken zodat de rooklucht eruit is.

dinsdag

□ DAG 16

woensdag

□ DAG 17

donderdag

□ DAG 18

vrijdag

□ DAG 19

zaterdag

□ DAG 20

Probeer niet te veel aandacht aan het stoppen te besteden.
Bezorg jezelf de nodige afleiding als je het moeilijk hebt.

zondag

□ DAG 21

**Proficiat! Drie weken rookvrij,
je bloedsomloop is al verbeterd.**

NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

Op de stopdag

- Zorg dat je geen sigaretten, aanstekers of asbakken bij de hand hebt. Ook niet voor 'noodgevallen' om iets achter de hand te hebben.
- Blijf bezig. Plan je activiteiten zo dat je geen tijd hebt om stil te zitten, te dagdromen.
- Doe iets met je handen. Pak een klus in huis op of ga in de tuin aan de slag.
- Ga niet in je favoriete stoel zitten of elke andere plaats waar je vaak en graag zat te roken.
- Ga na het eten direct van tafel. Afwassen in plaats van natafelen.
- Blijf zoveel mogelijk in ruimtes waar niet gerookt mag worden.
- Alleen de dag van vandaag telt! Een nieuwe dag als niet-roker. Maak je geen zorgen over de dag van morgen, de volgende week of maand. Laat staan over volgend jaar.

- Kijk van tijd tot tijd even terug op wat je al hebt gepresteerd. Feliciteer jezelf.
- Beloof jezelf een beloning, betaald met geld dat je uitspaart door geen sigaretten meer te kopen.
- Schrijf je ervaringen van de dag op in het dagboekje.

Onthoud:

Succes is een kwestie van goed plannen, niet van wilskracht alleen. Je kiest er voor niet te roken. Je hebt alles onder controle. Elke dag raak je een stukje van de verslaving kwijt. Eén sigaretje kan al je werk ongedaan maken.

- Rust veel en eet gezond.
- Toch de behoefte om een sigaret op te steken? Wacht dan even twee minuten. De trek verdwijnt, of je er nu wel of niet eentje opsteekt. Als je maar door die twee minuten heen komt.

NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

maandag

□ DAG 22

dinsdag

□ DAG 23

woensdag

□ DAG 24

donderdag

□ DAG 25

vrijdag

□ DAG 26

Door niet meer te roken, spaar je tijd en geld uit.
Gebruik die om leuke dingen te doen.

zaterdag

□ DAG 27

zondag

□ DAG 28

Tip

Je bent al een heel eind op weg.
Blijf veel water drinken en eet
gezond en evenwichtig.



NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

Volhouden

Ontwenningverschijnselen, je krijgt er ongetwijfeld mee te maken, zeker in de eerste dagen als niet-roker. Volhouden wordt er niet gemakkelijker op. Hiernaast vind je de meest voorkomende ontwenningverschijnselen plus suggesties om ze de baas te kunnen.

Ontwenningverschijnsel:

Ik krijg zin in een sigaret.

Ik raak geïrriteerd.

Ik slaap slecht.

Zo houd ik het vol:

Afleiding zoeken, bijvoorbeeld:

Een paar keer diep ademen.

Je tanden poetsen.

Een glas water drinken.

Een paar keer langzaam en diep ademen. Een warm bad of een warme douche nemen.

*Een (avond)wandeling maken
Aan het eind van de middag en 's avonds geen cafeïne-houdende dranken meer gebruiken.*



Ontwenningverschijnsel:

Ik kan me niet of moeilijk concentreren.

Ik ben moe.

Zo houd ik het vol:

Een wandeling maken.

Even pauzeren.

Een paar rustige dagen plannen.

Eraan blijven denken dat dit na een paar dagen over gaat.

Vooral veel slapen (als het kan ook overdag).

Maar zorg ook voor voldoende lichaamsbeweging: maak een wandeling of fiets een rondje.

NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

maandag

□ DAG 29

dinsdag

□ DAG 30

Trakteer jezelf na een moeilijke dag op iets leuks,
een nieuwe CD bijvoorbeeld.

woensdag

□ DAG 31

donderdag

□ DAG 32

vrijdag

□ DAG 33

Eet gezond en gevarieerd.

zaterdag

□ DAG 34

zondag

□ DAG 35

Al 5 weken gestopt! Het is zeker niet altijd gemakkelijk, maar vraag aan mensen om je heen wat ze ervan vinden. Hun antwoorden zullen je ongetwijfeld helpen om vol te houden.

NiQuitin®

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

Beloon jezelf

Je bent binnenkort een niet-roker. Het sigaretje als beloning is dan definitief verleden tijd. En juist dan verdien je een beloning voor je prestaties. Kortom, zoek naar ideeën om jezelf te belonen. Heb je al berekend hoeveel geld je uitspaart door te stoppen met roken? Hoeveel spaar je per jaar uit?

pakjes / dag x 365 dagen
x € , pakje = winst

Bedenk iets waarmee je jezelf een plezier zou doen. Maak een lijst van je ideeën. Immers het vooruitzicht is vaak nog plezieriger dan de beloning zelf.

Wil je weten hoeveel je tot op heden hebt bespaard? Ga dan naar de 'stoppen met roken calculator' op NiQuitin.be.



Maak je geen zorgen over je gewicht

Veel rokers zijn bang om aan te komen als ze stoppen met roken, gemiddeld komen rokers 2,5 kg aan. Veel stoppers gaan immers meer snoepen ter compensatie van het gemis van een sigaret. Maar wie normaal eet en een beetje extra beweegt, wordt niet veel zwaarder. Probeer dus eerst te stoppen met roken en als je definitief gestopt bent, kun je gaan werken aan die eventuele extra kilo's.

NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

maandag

□ DAG 36

dinsdag

□ DAG 37

woensdag

□ DAG 38

Vergeet niet jezelf af en toe te verrassen en te belonen.

donderdag

□ DAG 39

vrijdag

□ DAG 40

zaterdag

□ DAG 41

zondag

□ DAG 42



Tip
Een goede manier om stress door stoppen met roken tegen te gaan is lichaamsbeweging. Het komt ook je gezondheid ten goede en helpt gewichtstoename te beperken.

NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

Tips om je **gewichts-** **toename** te beperken

Er zijn handige tips waardoor je de gewichtstoename kan beperken:

- Kies voor gezonde tussendoortjes zoals fruit of rauwe groenten.
- Neem een hard snoepje, pepermint of kauwgom, liefst suikervrij.
- Beweeg. Maak een wandeling, ga fietsen of joggen met een vriend of vriendin.
- Drink veel water.
- Eet gezond en gevarieerd.
- Gebruik een nicotinevervanger zoals NiQuitin Mint Zuigtabletten. Deze verminderen niet alleen het verlangen naar een sigaret, maar helpen ook ontwenningverschijnselen zoals gewichtstoename te verminderen.



NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

maandag

□ DAG 43

Rookte je < 10 sigaretten per dag?
Dan ben je nu toe om over te gaan naar NiQuitin Clear Pleisters Stap 3.

Rookte je > 10 sigaretten per dag?
Ga dan nu over naar stap 2 van NiQuitin Clear Pleisters.

dinsdag

□ DAG 44

Gebruik je NiQuitin Mint Zuigtabletten?
Dan kun je de week gaan minderen
en elke 2 tot 4 uur 1 zuigtablet nemen.

woensdag

□ DAG 45

donderdag

□ DAG 46

Ga na het eten direct van tafel. Afwassen in plaats van natafelen.

vrijdag

□ DAG 47

zaterdag

□ DAG 48

zondag

□ DAG 49

Tip
Je bent nu al 7 weken rookvrij.
Dit is zeker een beloning waard;
een dagje shoppen, een beautybehandeling
of bijvoorbeeld een nieuwe digitale camera.



NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

Hulpmiddelen van NiQuitin

Omdat iedere stopper anders is, is het belangrijk dat je kunt kiezen uit verschillende hulpmiddelen. De kans op een succesvolle stoppoging is namelijk groter als je je goed voelt bij het gekozen product. Daarom biedt NiQuitin twee verschillende methodes aan om te stoppen met roken.

NiQuitin Mint Zuigtabletten en NiQuitin Zuigtabletten zijn voor mensen die actief willen stoppen met roken en het stoppen met roken zelf in de hand willen hebben. Als je een moeilijk moment hebt, neem je een zuigtablet. Zo hou je ontwenningsschijnselen onder controle, waar en wanneer je dat wilt.



NiQuitin pleisters zijn voor die mensen die 24 uur geen omkijken willen hebben. NiQuitin clear zijn transparante pleisters. NiQuitin Classic zijn huidkleurige pleisters. De pleisters geven gedurende 24 uur nicotine af aan het lichaam. Zo krijgt het lichaam steeds een constante dosis nicotine binnen. Bovendien wordt 24-uurs gebruik aangeraden voor een optimaal effect tegen het verlangen naar roken als je wakker wordt.

NiQuitin®

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

maandag

□ DAG 50

dinsdag

□ DAG 51

Probeer niet teveel te snoepen.
Kies voor gezonde tussendoortjes zoals fruit of rauwe groenten.

woensdag

□ DAG 52

donderdag

□ DAG 53

vrijdag

□ DAG 54

Misschien ken je iemand die recent ook gestopt is,
om ervaringen mee uit te wisselen.

zaterdag

□ DAG 55

zondag

□ DAG 56

Je bent al heel ver. Maar zelfs als je je nu veilig begint te voelen, dan nog moet je de verleiding weerstaan. Door één sigaretje zal je weer helemaal vanaf nul moeten beginnen.

NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

Persoonlijke ondersteuning

Aangetoond is dat de kans van slagen stijgt als je ook gebruik maakt van persoonlijke ondersteuning. Voor persoonlijke ondersteuning bij het stoppen met roken kun je terecht bij de telefonische Tabak Stop Lijn: telefoon 0800 111 00.

NiQuitin heeft ook een website www.NiQuitin.be waarop vele handige tips en zelftests te vinden zijn. Ook familie, vrienden en collega's kunnen je helpen bij het stoppen. Aarzel daarom niet om steun te vragen. Ook je apotheker en huisarts kunnen advies geven.

Toch **bezwegen** voor de verleiding. **Wat nu?**

Houd moed! Kijk eerst of je echt weer met roken begonnen bent. Of was het alleen een terugslag? Bedenk dat je al een heel eind op weg bent. Je hebt immers redenen genoeg om nooit meer te roken.

Realiseer je dat alle moeite niet voor niets is geweest:

- je weet precies waarom je wilt stoppen
- je weet waar het mis kan gaan
- je weet dat je de volgende keer sterker staat.

Probeer zo snel mogelijk opnieuw te stoppen met roken.

NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

maandag

□ DAG 57

Rookte je > 10 sigaretten per dag?
Ga dan nu over naar stap 3 van NiQuitin Clear Pleisters.

dinsdag

□ DAG 58

woensdag

□ DAG 59

donderdag

□ DAG 60

vrijdag

□ DAG 61

zaterdag

□ DAG 62

zondag

□ DAG 63

Tip Kijk in de spiegel:
je hebt een gezondere huid!



NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

Ben jij klaar om te stoppen met roken?

Kies welk hulpmiddel je daarbij het beste kan helpen.

Ik wil 24 uur geen omkijken hebben:

NiQuitin[®] CLEAR PLEISTERS

Hoeveel sigaretten rook je per dag?

Meer dan 10 sigaretten per dag:

Begin met stap 1 van NiQuitin Clear pleisters

Minder dan 10 sigaretten per dag:

Begin met stap 2 van NiQuitin Clear pleisters gedurende 6 weken

1
Stap

Eerste 6 weken
NiQuitin Clear
21mg/24 uur

2
Stap

Volgende 2 weken
NiQuitin Clear
14mg/24 uur

3
Stap

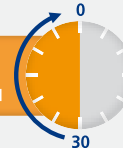
Laatste 2 weken
NiQuitin Clear
7mg/24 uur

Ik wil het stoppen met roken zelf in de hand hebben, om zo door de moeilijke momenten heen te komen:

NiQuitin[®] MINT ZUIGTABLETTE

Welke sterkte heb je nodig?

2MG
ZUIGTABLETTE



Als je **meer dan 30 minuten** na het ontwaken je eerste sigaret rookt

4MG
ZUIGTABLETTE



Als je **binnen 30 minuten** na het ontwaken je eerste sigaret rookt

1
Stap

Week 1 t/m 6
1 zuigtablet
Elke 1 tot 2 uur

2
Stap

Week 7 t/m 9
1 zuigtablet
Elke 2 tot 4 uur

3
Stap

Week 10 t/m 12
1 zuigtablet
Elke 4 tot 8 uur

NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

maandag

□ DAG 64

Gebruik je NiQuitin Mint Zuigtabletten?
Dan kun je nu gaan minderen en elke 4 tot 8 uur 1 zuigtablet nemen.

dinsdag

□ DAG 65

woensdag

□ DAG 66

donderdag

□ DAG 67

Activiteiten waarbij je beide handen nodig hebt,
maken het onmogelijk te roken.

vrijdag

□ DAG 68

zaterdag

□ DAG 69

Sta eens stil bij de positieve effecten van stoppen
met roken op jouw lichaam.

zondag

□ DAG 70

**Gefeliciteerd! Je bent al bijna
10 weken rookvrij! Geniet ervan met
volle ademteugen!**

NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

Ontdek de **schoonheid** van stoppen met roken

OPEN
HAARVAATJES

MINDER
VITAMINE
VERLIES

VOORKOM
GRAUWE HUID

BEPERK
ROKERSLIJNTJES

Roken vernauwt de bloedvaten en kan verhinderen dat bloed circuleert naar de haarvaten. De tabak in sigaretten onttrekt vitamine A van de huid, waardoor je huid minder beschermd en ongehydrateerd is. Tevens kan je huid sneller verouderen als je rookt. Hierdoor kunnen sommige rokers op hun veertigste net zo veel rimpels hebben als niet-rokers op hun zestigste.

Als je stopt met roken voorkom je verdere schade door het roken aan je huid. Je haarvaten functioneren beter en de huid krijgt meer zuurstof. Het gezicht wordt weer aangevuld met vitamine A en andere bouwstoffen. Stop nu met roken en verbeter de gezondheid van je huid.

NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

maandag

□ DAG 71

dinsdag

□ DAG 72

woensdag

□ DAG 73

Steek nooit meer een sigaret op!
Ook niet om te kijken of je het nog lekker vindt.

donderdag

□ DAG 74

vrijdag

□ DAG 75

Nu je niet meer rookt, is de bloedcirculatie verbeterd en zul je minder last hebben van koude vingers en tenen.

zaterdag

□ DAG 76

zondag

□ DAG 77

Tip
Heb je al berekend hoeveel geld je al bespaard hebt? Bedenk hoe je dit geld kunt besteden: uit eten gaan, nieuwe kleding, avondje naar het theater...

NiQuitin®

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

maandag

□ DAG 78

Als je boos, gespannen of verdrietig bent, moet je extra oppassen.

dinsdag

□ DAG 79

woensdag

□ DAG 80

Nog elke dag leer je bij en ontdek je trucs om door moeilijke momenten heen te komen. Blijf ze noteren!

donderdag

□ DAG 81

vrijdag

□ DAG 82

zaterdag

□ DAG 83

zondag

□ DAG 84

Gefeliciteerd

Je bent nu echt rookvrij!

Blijf volhouden en voorkom dat je in de verleiding komt om een sigaret op te steken. Je kunt nu als ex-roker van elke dag genieten van de voordelen die dit voor je oplevert.

NiQuitin[®]

Rustig en gecontroleerd stoppen met roken

Dit boekje geeft je allerlei tips die je kunnen helpen bij het stoppen met roken. Het doorlezen van de tips en het invullen van het boekje zijn de eerste stappen op weg naar een succesvolle stoppoging. Tevens kun je per dag je ervaringen van het stoppen met roken noteren en de dagen afvinken. Tijdens een moeilijk moment, kun je zo nog eens teruglezen hoe je door voorgaande lastige momenten van het stoppen met roken heen bent gekomen.

Kijk voor meer informatie op www.niquitin.be



GlaxoSmithKline Consumer Healthcare N.V.
Rue du Tilleul, 13, 1332 Genval

NiQuitin is een geneesmiddel. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies.
Buiten bereik en het zicht van kinderen bewaren.
Lees aandachtig de bijsluiter. NiQuitin bevat nicotine. Vraag raad aan uw apotheker