

# Stopplan

---

Jouw eigen plan om te stoppen met roken



**Bel de gratis  
Stoplijn:  
0800 - 1995**



## Inhoud

Introductie	3
Wat is een verslaving?	4
Wat is waar en niet waar over roken?	5
7 voordelen van het stoppen met roken	6
Wat kost roken? Een rekensom	7
<hr/>	
<b>Het stopplan</b>	<b>8</b>
<hr/>	
Afstreepkalender: streep jezelf rookvrij!	14
De 3 beste apps om jou te ondersteunen	15
Vraag en antwoord: ontwenningssverschijnselen	16
Tips voor gezonde snacks tussendoor	17
Persoonlijke verhalen	18
Jezelf belonen mag! 10 tips	19
Begeleiding bij stoppen met roken	20



## Je mag trots zijn op jezelf!

Je hebt het stopplan in handen. Dat is goed nieuws. Want dat betekent dat je gaat stoppen met roken of dat je hierover nadenkt. Stoppen is altijd een goed idee. Elke dag die je niet rookt, is namelijk al een succes!

### Roken is een gewoonte

Roken is een onderdeel van jouw leven. Het is een gewoonte geworden. En die is best lastig te doorbreken. Gelukkig sta je niet alleen met dit stopplan. Hierin kun je zelf opschrijven wat voor jou fijn is bij het stoppen met roken. Er staat ook andere informatie in die jou kan helpen.

### Wees trots op jezelf!

Je mag trots zijn op jezelf! Want je hebt een belangrijke stap genomen of gaat die nemen. Jezelf belonen voor deze prestatie mag! Bekijk hiervoor ook de tips op pagina 19.



Heel veel succes, namens **Ikstopnu.nl**. Je kunt met ons bellen via de **gratis Stoplijn: 0800-1995**. We helpen je graag als je vragen hebt of een moeilijk moment.

## Wat is een verslaving?

Bij een verslaving kun je niet meer zonder het middel dat je neemt. Een rookverslaving is dus dat je niet meer zonder sigaret kunt.

### Roken is heel verslavend

Roken is heel verslavend. Dit komt door de stof nicotine die in sigaretten, sigaren, shag en e-sigaretten zit. Nicotine zorgt ervoor dat je steeds meer wilt roken om hetzelfde gevoel te krijgen.

### Ontwenningverschijnselen

Als je verslaafd bent aan roken en je stopt, voel je je onrustig. Dit is een ontwenningverschijnsel. Net als hoofdpijn en snel boos zijn. Maar dit gaat best snel weer over. En je voelt je al snel fitter.

Wil je van je verslaving af? Bel dan de **gratis Stoplijn op 0800-1995**. Ook kun je je inschrijven voor handige stopmails via **[www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)** of via deze QR-code.





## Wat is waar en niet waar over roken?



### ✓ **WAAR: Stoppen met roken heeft altijd zin, ook voor een korte tijd**

Na 20 minuten dalen je bloeddruk en je hartslag al. Na 2 tot 12 weken werken je longen en bloedsomloop weer beter.

### ✗ **NIET WAAR: Af en toe een sigaretje roken is niet erg**

In sigaretten zit de verslavende stof nicotine. Ook als je af en toe rookt, blijft je lichaam verslaafd.

### ✓ **WAAR: Als je rookt, genezen wonden minder snel**

Wonden genezen minder snel als je rookt. Dit is een groot nadeel bij een operatie of een ongeluk. Het duurt dan langer voordat de wond geneest.

### ✗ **NIET WAAR: Je hoeft pas te stoppen met roken als je zwanger bent**

Wil je zwanger worden? Stop eerst met roken. Als je niet rookt, krijgt je baby meer zuurstof. Dit is belangrijk voor de groei.

### ✓ **WAAR: Steeds minder mensen roken in Nederland**

In 2014 rookte nog 26%. Dit was in 2020 nog maar 20%. Roken wordt dus steeds minder populair in Nederland.

### ✗ **NIET WAAR: Stoppen met roken is makkelijk**

Stoppen met roken is voor veel mensen best heel moeilijk. Het is een echte verslaving. Daar heb je motivatie voor nodig. Bovendien kun je door te stoppen met roken last krijgen van ontwenningverschijnselen. Laat je daarom goed steunen door bijvoorbeeld je stopcoach, familie of vrienden.



## voordelen van het stoppen met roken

Stoppen met roken heeft ontzettend veel voordelen. Hier staan er 7 genoemd. Kruis aan welke voordelen voor jou het belangrijkste zijn.

### 1 **Betere conditie**

Al binnen 3 dagen merk je dat je meer energie hebt.

### 2 **Meer geld**

Je houdt meer geld over als je stopt met roken. Wat kun je daar allemaal van doen? Op pagina 7 lees je er meer over.

### 3 **Alles smaakt lekkerder**

Je reukvermogen verbetert meestal als je stopt met roken. Daardoor proef en ruik je veel beter.

### 4 **Mooiere huid**

Je huid krijgt direct een gezondere kleur als je stopt met roken.

### 5 **Frissere adem**

Als je stopt met roken, heb je de volgende dag al een frissere adem.

### 6 **Vruchtbaarder**

Roken vermindert de vruchtbaarheid. Bij vrouwen én bij mannen.

### 7 **Meer ontspannen**

Als je rookt, rook je niet de 'echte' stress weg, maar de stress die door je lichaam is aangemaakt omdat je rookt. Door te stoppen met roken maakt je lichaam minder stress aan en ben je juist meer ontspannen! Rookstopcoach Pauline legt dit verder uit in een video op [ikstopnu.nl](http://ikstopnu.nl).

# Wat kost roken?

## Een rekensom



Roken kost veel geld. Wat kost het jou?  
Hieronder een voorbeeld:

*Bert, 57 jaar, rookt een pakje sigaretten per dag van 8,20 euro.  
Een jaar is 365 dagen. Om te weten wat dit kost, maak je deze som:  
8,20 euro X 365 dagen = 2.993 euro.*

*Bert rookt dus voor bijna 3.000 euro per jaar. Hier kan hij ook van sparen, op vakantie gaan of nieuwe meubels kopen.*

*Door te stoppen met roken bespaar je dus direct geld. Ook verbetert je gezondheid.*



Wil je weten wat roken jou kost? Ga dan naar  
<https://www.ikstopnu.nl/motivatie/bereken-wat-je-bespaart/>



# Het stopplan

**Dit is het stopplan dat je zelf kunt invullen. Kruis de hokjes aan of vul iets in op de stippellijn.**

## **1. Bedenk waarom je wilt stoppen**

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom je wilt stoppen met roken. Je mag zoveel hokjes aankruisen als je wilt:

Ik wil stoppen met roken, omdat:

- ik een betere conditie wil
- ik niet meer verslaafd wil zijn aan roken
- ik geld wil besparen
- ik gezonder wil zijn
- ik een frissere adem wil

.....  
..... (je mag ook zelf iets invullen)



## 2. Kies een stopdag

Kies een dag binnen nu en 2 weken. Een dag die jou goed uitkomt. Zo voorkom je dat je uitstelt dat je gaat stoppen. Schrijf de stopdag in je agenda of op de kalender. Zeg tegen jezelf: "Op die dag ga ik stoppen."

Ik stop op: ..... (datum)

**Tip!** Meld je aan voor de **gratis Stopmails** op **www.ikstopnu.nl**. Zo ontvang je handige adviezen en tips tijdens het stoppen met roken.



## 3. Stop samen

Heb je een partner die rookt? Als jullie samen stoppen, is het makkelijker voor allebei. Je kunt ook aan rokende vrienden of familie vragen om samen met jou te stoppen.

Ik stop:

alleen met mijn partner met .....(invullen)

## 4. Vraag hulp van anderen

Vertel familie, vrienden en collega's dat je stopt. Praat er met hen over. Je kunt ook hulp krijgen van je huisartsenpraktijk of een coach. Je mag zoveel hokjes aankruisen als je wilt.

Deze mensen ga ik om steun vragen:

mijn huisarts mijn (stop)coach

mijn partner mijn familie

mijn collega

..... (je mag zelf ook iemand invullen)

## 5. Denk na over moeilijke momenten

Wat zijn jouw 3 belangrijkste sigaretten op een dag? Bedenk wat je op die momenten gaat doen als je niet meer rookt.

Dit kunnen moeilijke momenten voor mij zijn (voorbeeld: thuis, na het eten, pauze):	Wat ga je doen in plaats van roken? (voorbeeld: douchen, wandelen)
1.	
2.	
3.	



### **Wat als ik al eerder ben gestopt?**

Bedenk wat er toen goed ging en wat je moeilijk vond. Waarom ben je weer begonnen? Wat zou je nu anders doen? Zo kun je leren van die ervaring. Iedere dag die je niet rookt is al winst voor je gezondheid!

### **6. Beslis of je hulp wilt**

Stoppen met roken kan makkelijker zijn als je hulp krijgt. Bijvoorbeeld van een telefonische coach. Op pagina 20 lees je welke hulp er mogelijk is.

Ik krijg hulp van:

een telefonische coach

mijn huisarts of praktijkondersteuner

een groepstraining

nicotinevervangers

mijn partner

..... (invullen)

Ik stop zonder hulp

### **7. De dag dat je stopt**

Gooi alles weg wat je aan roken doet denken, zoals sigaretten en asbakken. Doorzoek je huis, kleding, tassen en auto. Bewaar ook niets voor bezoek.



#### **Moeilijk moment?**

Bel de **gratis Stoplijn op 0800-1995** voor extra steun. Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9 en 17 uur.

## 8. Trek? Wacht 3 minuten en zoek afleiding.

Als je trek in een sigaret krijgt, wacht dan 3 minuten. De trek verdwijnt weer. Zoek afleiding. Loop een rondje, bel iemand op, ga tv kijken, kijk op je telefoon of drink een glas water of zet een kop thee of koffie.



**Tip!** Maak een afspraak met jezelf: "Ik koop geen sigaretten als ik in de winkel ben." Als je ze zelf niet in huis hebt, is het makkelijker om van sigaretten af te blijven.

## 9. Ga moeilijke situaties uit de weg

Je hebt vast situaties waarin het extra moeilijk zal zijn om niet te roken. Bijvoorbeeld bij vrienden met wie je samen rookte of op feestjes. Zoek die situaties even niet op. Of vertel aan de mensen die je ontmoet meteen dat je gestopt bent. Over een paar weken is het al weer veel makkelijker om het stoppen vol te houden bij dat ene familiebezoek of feestje.

## 10. Beloon jezelf

Stoppen met roken is een echte topprestatie! Je kunt heel trots zijn op elke dag die je niet rookt. Je mag jezelf hiervoor best af en toe een beloning geven. Geef jezelf een middag vrij of probeer een nieuw recept uit. Zo houd je het stoppen beter vol.

Ik beloon mezelf met:

een warme douche

een mooie wandeling

een cadeautje voor mezelf

een nieuw recept

een serie kijken op tv

.....





**Je hebt weer 1 of 2 sigaretten gerookt of misschien zelfs weer een avond lang. Wat nu?**

Dit kan gebeuren. Voel je niet meteen gestrest of schuldig. Gooi alles weg en stop opnieuw. Probeer wel te ontdekken waarom je rookte. Hoe kwam je aan die eerste sigaret? Wie was erbij? Waarom deed je het? Probeer dit even voor jezelf op te schrijven. Zo kun je ervan leren. En stop gewoon weer. Je wordt er steeds beter in.

# Afstreepkalender

**Streep jezelf rookvrij!**  
**Iedere dag die je niet rookt, kruis je door.**

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28



Als ik het 28 dagen vol kan houden, beloon ik mezelf met .....

.....

.....


.....

..... (zelf invullen).

## De **3** beste apps om jou te ondersteunen

Van deze 3 apps is bewezen dat ze kunnen helpen bij het stoppen met roken.

**1**




Bericht van Suzanna

Vandaag is je Stopdag!  
Wat goed! Vandaag is je Stopdag, wij hebben er echt heel veel zin in. Dit is een nieuwe sessie beschikbaar naar je meer informatie vindt over de stopdag.

Ge naar je Stopdag

**De stopcoach**

**2**



7/87

Health

Heart Rate Normalized

**Flamy – stoppen met roken**

**3**



A stop smoking plan that works

**Smoke Free**



Deze gratis apps kun je op je mobiele telefoon zetten via de App Store (iOS) en Play Store (Android). Flamy is de enige app die alleen beschikbaar is in de Play Store.

# Vraag & antwoord

## over ontwenningverschijnselen

Stop je met roken? Dan kun je last krijgen van ontwenningverschijnselen. Wat zijn dat? En hoe kun je ermee omgaan?

► **Vraag: Welke ontwenningverschijnselen zijn er?**

**Antwoord:** Mogelijke ontwenningverschijnselen bij stoppen met roken, zijn: boos zijn, somber zijn, gevoel van onrust of paniek, slecht slapen, meer trek, concentratieproblemen, hoofdpijn, misselijkheid, zweten, trillen, hoesten, trage ontlasting.

► **Vraag: Krijgt iedereen altijd ontwenningverschijnselen?**

**Antwoord:** Nee, niet iedereen heeft last van ontwenningverschijnselen. Voor sommige mensen valt het heel erg mee. Nicotinevervangers kunnen ontwenningverschijnselen minder maken. Je huisarts en de medewerkers van de Stoplijn kunnen je daar meer over vertellen.

► **Vraag: Hoe ga ik om met ontwenningverschijnselen?**

**Antwoord:** Ontwenningverschijnselen gaan weer voorbij. Meestal heb je na 2 weken het ergste gehad. Zoek afleiding. Stuur iemand een appje, ga lekker onder een warme douche of maak een wandeling. Je kunt de **gratis Stoplijn bellen op 0800-1995** als je een moeilijk moment hebt. Bereikbaar tussen 9-17 uur op maandag tot en met vrijdag.







## Tips voor gezonde snacks tussendoor

**Als je stopt met roken, krijg je waarschijnlijk meer trek. Dit komt doordat de stof nicotine niet meer in je lichaam komt. Nicotine zorgt er namelijk voor dat je minder trek hebt.**

Het is heel normaal dat je iets aankomt als je stopt met roken. Maar als je veel beweegt en gezond eet, kom je niet veel aan.

Dus heb je trek? Denk dan eens aan deze gezonde snacks voor tussendoor:

- Een bakje yoghurt met havermout en rozijntjes
- Een stuk fruit
- Rauwkost, zoals wortels, kleine tomaatjes, stukjes komkommer
- Een volkoren cracker met pindakaas of een plakje kipfilet
- Een gekookt ei
- Een omelet met groenten
- Een handje ongezouten noten

Wil je meer weten over gezonde voeding? Ga dan naar [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

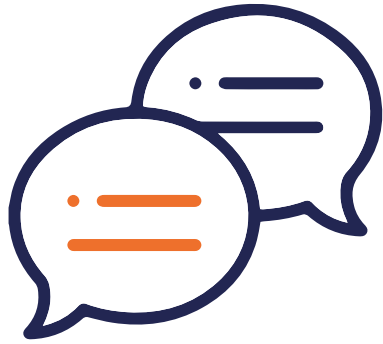
## Persoonlijke verhalen

### ► Francisca, 48 jaar:

*"Ik ben gestopt met telefonische coaching. En dat mag je 1 keer per week doen en dan 7 keer achter elkaar. En dat heeft mij énorm geholpen. Want ze helpt je door de moeilijke momenten heen. Rokers en moeilijke momenten, dat weten we allemaal, dat is na het eten. Want die zijn dan 'Oh zo fijn'. Dan kon ik de coaching bellen. En dan stimuleerde zij mij weer om het te laten. En dat ging hartstikke goed."*

### ► Maarten, 30 jaar:

*"Ik dacht altijd: ik ben een roker, dat is mijn identiteit. Maar dat is helemaal niet zo. Je kan gewoon alles doen wat je normaal doet. Maar dan zonder te roken."*



### ► Fanny, 24 jaar:

*"Ik wilde stoppen met roken, omdat ik ineens besepte hoe slecht het eigenlijk is. Na een paar keer is het uiteindelijk gelukt! Wat ik nu anders deed? Ik beloofde mezelf vaker tijdens het stoppen. Ook gebruikte ik een handige app om het vol te houden."*

### ► Rob, 50 jaar:

*"Wat mij helpt nu ik gestopt ben is mediteren. Dit geeft mij innerlijke rust. En ik wandel iedere dag met mijn man. Zo kunnen we goed praten, maak ik mijn hoofd makkelijker leeg en slaap ik beter. Als ik het moeilijk heb, kan ik bij hem terecht of mijn stopcoach."*



## Jezelf belonen mag!

### 10 tips



**Extra Tip!** Word lid van **Ikstopnu op Facebook** en meld je aan voor een maandgroep. Hier kunnen jij en andere mensen die stoppen met roken, leuke tips delen om jezelf te belonen!



## Begeleiding bij stoppen met roken

Het is heel normaal als stoppen met roken in je eentje niet lukt of niet makkelijk gaat. Het is een lastige verslaving waar je moeilijk vanaf komt. Je kunt daarom om hulp vragen. Dit wordt vaak gewoon vergoed vanuit je basisverzekering. Welke hulp is er?

### ► **Verschillende vormen van begeleiding**

Je kunt begeleiding krijgen van je huisartsenpraktijk of een stopcoach. Je kunt kiezen uit telefonische of online begeleiding, gesprekken in de praktijk of groepsbijeenkomsten.

Je krijgt adviezen, tips en steun. Je bereidt je samen met je begeleider voor en krijgt begeleiding in de eerste periode dat je gestopt bent. Dit zorgt ervoor dat de kans groter is dat het je lukt om vol te blijven houden.

### ► **Stopkans het grootst bij begeleiding**

De kans dat stoppen met roken lukt, is het grootst als je gebruik maakt van erkende begeleiding. Dit kan ook in combinatie met nicotinevervangers of medicijnen op recept. Overleg met je huisarts of de Stoplijn wat het beste voor jou is.



► **Iemand die rookt steunen**

Het kan zijn dat jij juist iemand wilt steunen bij het stoppen met roken. Bijvoorbeeld je partner of een collega. Ga dan naar **ikstopnu.nl** waar ook tips op staan voor mensen die anderen willen steunen bij stoppen met roken.

► **Vragen en advies**

Op **www.ikstopnu.nl** staat meer informatie over begeleiding bij stoppen met roken. Wil je hierover praten? Bel dan de **gratis Stoplijn op 0800-1995** of chat op **www.ikstopnu.nl**. De Stoplijn is geopend van maandag tot en met vrijdag tussen 9 uur en 17 uur.



## Colofon

Dit stopplan is een uitgave van Ikstopnu, een initiatief van het Trimbos-instituut.



Trimbos-instituut  
Da Costakade 45  
Postbus 725  
3500 AS Utrecht  
T: 030 - 297 11 00

1<sup>e</sup> druk november 2021

**Vorbereiding** Brigitte van Mechelen, Milly Neuman, Jade Meijer

**Tekst** Jade Meijer

**Eindredactie** Esther Croes, Marc Willemsen

**Eindverantwoordelijk** Annemarie Pijnappel-Kok

**Fotografie** Gettyimages.nl

**Ontwerp** Canon Nederland N.V.

**Bestellen** [www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel](http://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel) (PFG79059)

# Ikstopnu.nl

Wil je meer tips,  
persoonlijk advies  
of een oppepper  
tijdens het  
stoppen?



Bezoek:

[www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

Bel gratis:

**0800 - 1995**

**9:00 - 17:00u**

(elke werkdag)



Chat:

**13:00 - 17:00u**

(elke werkdag)

Mail:

[info@ikstopnu.nl](mailto:info@ikstopnu.nl)

