

# Stoppen met roken?

Tips van  
voormalige  
rokers

# Denk je over Stoppen met Roken?

Jouw huisarts  
kan je hierbij  
helpen



## Inleiding

Vitaal Vechtdal wil stoppen met roken actief onder de aandacht brengen bij inwoners in het Vechtdal. Een positief duwtje in de rug om gezonder en actiever te gaan leven.

In dit boekje lees je de beste tips van voormalige rokers: wat te doen op de moeilijke momenten. Een goede voorbereiding en inzicht in wat je te wachten staat wanneer je wilt stoppen met roken, kan veel helpen. We wensen je veel succes!

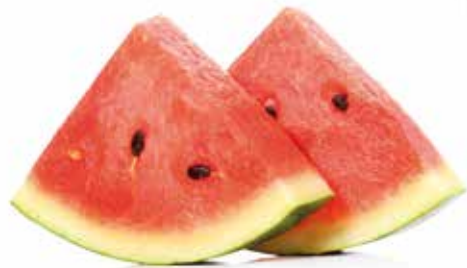
Hartelijke groet, Vitaal Vechtdal



## Doe het samen



Vraag familie, vrienden of collega's om je te steunen terwijl je stopt met roken.



## **Pak iets anders**

tip 2

Vervang het rookmoment door iets anders zoals water drinken of fruit om de verleiding om te roken te weerstaan.



### **Vermijd rokerige ruimten**

Zien roken, doet roken. De sigarettenrook kan je laten verlangen naar een sigaret. Waarom zou je jezelf in zo'n lastige situatie brengen?



## Hou je handen bezig



Iets vasthouden anders dan de sigaret kan jou helpen bij het stoppen. Ga iets doen.



tip 5

### **Ik wil stoppen omdat...**

Écht willen stoppen met roken is belangrijk voor het succes dat je zal hebben bij het stoppen. Schrijf op waarom je wilt stoppen en hang dit op een zichtbare plaats.





tip 6

## Ga wandelen

Ga lekker bewegen zoals wandelen. Dit leidt de aandacht af van een sigaret en zo hou je ook een gezond gewicht. Zoek een loopmaatje die jou wil steunen met het stoppen met roken.



tip 7

## Verander je vaste rookgewoontes

Leer jezelf andere gewoontes aan. Drink je koffie voortaan op een andere plek en blijf na het eten niet zitten maar maak bijv. een korte wandeling.



## **Beloon jezelf**

tip 8

Niet meer roken levert een flinke besparing op.  
Gebruik dat extra spaarpotje om jezelf te belonen.



## Liever niet meeroken

Meeroken heeft ook schadelijke gevolgen voor de lieve mensen (partner, kinderen) om je heen. Voorkom dat zij een hogere kans op ziek zijn ontwikkelen, door jouw rook. Dat laat je toch niet gebeuren?

**na 1 dag** - verbetert de erectie met 40%

- ruikt je adem frisser

**na 2 dagen** - is de meeste nicotine uit  
je lichaam

**na 5 dagen** - betere ademhaling en  
meer energie

**na 1 week** - verbetert de reuk en smaak

**na 1 maand** - betere en mooiere huid

**na 4 maanden** - veel minder hoesten

**na 12 maanden** - is de kans op hartziekten  
gehalveerd

**na 1 jaar** - hou je al snel € 1.200,- over

**Per leven heeft een  
niet-roker gemiddeld  
10 verjaardagen meer**



## Colofon

Vitaal Vechtdal  
Info@vitaalvechtdal.nl  
vitaalvechtdal.nl



[facebook.com/vitaalvechtdal](https://facebook.com/vitaalvechtdal)

Andere boekjes uit deze serie:

Start met bewegen. Tips voor gezond bewegen.

Minder alcohol drinken. Tips voor een gezonde leefstijl.

Gezond eten. Tips voor een gezonde leefstijl.

Samenstellers: Paula Buit, Niek Hogeman

