

ACTIVITEITEN NA HET STOPPEN MET ROKEN

Activiteit 3. Trappen lopen

Wat buitengewoon verrast als u stopt met roken, is hoe snel het organisme zich begint te herstellen. Dat kunt u ondervinden met de trappentest.

Het enige wat u moet doen is een trap vinden en hem oplopen. Misschien is er eentje waar u werkt of woont – of in de stad, in het sportcentrum of shoppingcenter. Waar de trap staat, maakt weinig uit, zolang u hem maar één keer per week oploopt tijdens uw poging om te stoppen met roken.

Mijn trappentest

	MOEILIKHEIDSNIVEAU	Tijd (min.)
Dag 3 (week 1)	1 2 3 4 5 6	
Dag 10 (week 2)	1 2 3 4 5 6	
Dag 18 (week 3)	1 2 3 4 5 6	
Dag 25 (week 4)	1 2 3 4 5 6	
Dag 31 (week 5)	1 2 3 4 5 6	
Dag 39 (week 6)	1 2 3 4 5 6	
Dag 59 (week 9)	1 2 3 4 5 6	

Zodra u deze test heeft uitgevoerd, kunt u de moeilijkheidsgraad noteren met een cijfer tussen 1 en 6 (1=makkelijk, 6=zeer moeilijk) en de tijd noteren die het u heeft gekost.

Indien u deze test tijdens uw poging om te stoppen elke week herhaalt, zult u snel het verschil merken. U zou moeten zien (en voelen) dat uw gezondheid week na week verbetert. Een betere motivatie bestaat er niet.

Doe de trappentest: die zal u vermoedelijk nog meer motiveren om te stoppen met roken.

Let op. Indien uw arts u om medische of gezondheidsredenen fysieke inspanningen heeft afgeraden, consulteer hem of haar dan even voor u met deze activiteit begint.

Heeft u ook gemerkt dat iedere sigaret die u rookte een impact heeft op uw zintuigen? De rook die u inademt, maakt de sensorische cellen in uw mond en neus minder goed in staat om geuren en smaken te herkennen.

Als u stopt met roken, beginnen deze cellen zich te herstellen. Na een paar weken zullen uw geur en smaak duidelijk verbeteren. Een test van de zintuigen is een manier om de positieve veranderingen aan het licht te brengen.

Activiteit 4. De zintuigentest

U kunt testen of uw geurzin is verbeterd door aan bloemen te ruiken. Uw smaak kunt u testen door iets zoets te eten. Duid uw niveau van smaak- en geurervaring aan op een schaal van 1 tot 6. U zult verrast zijn hoe uw smaak en geur in enkele weken tijd verbeteren.

Dit betekent dat uw zintuigen op scherp staan en u meer plezier zult beleven aan wat u eet. Meer dan op andere momenten zult u beseffen hoe de sigaret uw leven vergiftigt.

	GEUR						SMAAK					
Dag 7 (week 1)	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Dag 14 (week 2)	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Dag 21 (week 3)	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Dag 28 (week 4)	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Dag 35 (week 5)	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Dag 42 (week 6)	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Dag 63 (week 9)	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6



**BEVRIJD U VAN
DE ROKER IN U**
NUTTIGE ACTIVITEITEN





EENVOUDIGE ACTIVITEITEN DIE U HELPEN OM TE STOPPEN MET ROKEN

Deze brochure is speciaal ontworpen om uw kansen om succesvol te stoppen met roken, te vergroten. Talloze kleine, maar nuttige activiteiten kunnen u helpen te stoppen met roken. U kunt vanaf vandaag al voordeel halen uit enkele ervan, zelfs voor u definitief stopt.

De informatie in deze brochure zal u de voordelen van rookstop duidelijk aantonen. Maar ze mag zeker niet als alleenstaand worden beschouwd. U kunt ook best contact opnemen met uw arts, die u een gepaste behandeling kan aanraden om te stoppen met roken.

ACTIVITEITEN VOOR U STOPT MET ROKEN:

Activiteit 1. Ken uw persoonlijke redenen om te stoppen

Rokers stoppen makkelijker als ze een goede kijk hebben op hun persoonlijke motivatie om te stoppen. Om u te helpen kunt u de redenen om de sigaret te laten ordenen in volgorde van belangrijkheid, van onbelangrijk (0), minder belangrijk (1) tot heel belangrijk (2). Vink vervolgens de voor u twee belangrijkste redenen aan.

REDEN

GEEF ALLE
REDENEN
EEN CIJFER

VINK DE TWEE
BELANGRIJKSE
REDENEN AAN

Ik ben bang om vroeg te sterven.

0	1	2	
---	---	---	--

Ik maak me zorgen om mijn gezondheid.

0	1	2	
---	---	---	--

Ik vind het niet prettig afhankelijk te zijn van de sigaret.

0	1	2	
---	---	---	--

Ik vind het niet leuk dat mijn adem, haar en kleren naar tabak blijven ruiken.

0	1	2	
---	---	---	--

Ik heb zin om meer tijd met mijn gezin door te brengen.

0	1	2	
---	---	---	--

Ik wil besparen.

0	1	2	
---	---	---	--

Andere redenen.

0	1	2	
---	---	---	--

Als u beslist om te stoppen met roken en u heeft een goede kijk op uw motivatie, heeft u meer kans om in uw opzet te slagen.

Activiteit 2. Maak van uw leefomgeving een niet-rokerszone

Zelfs voor u echt stopt met roken, is het al belangrijk uw huis en werkomgeving voor te bereiden op een leven zonder sigaretten. Neem de tijd voor deze taak: het is het laatste wat u doet voor u stopt met roken en het is buitengewoon belangrijk.

Om u hierbij te helpen, hebben we deze eenvoudige checklist opgesteld:

- Schrijf een brief waarin u voorgoed vaarwel zegt aan de sigaret.
- Gooi alle sigaretten en lege pakjes weg.
- Kijk goed na of er in uw jaszakken geen 'vergeten' pakjes meer zitten.
- Maak alle asbakken schoon en berg ze op.
- Was alle kleren, handdoeken... die nog naar sigaretten kunnen ruiken.
- Maak het huis en de auto grondig schoon.
- Zet alle ramen een tijdje open, zodat de woning kan luchten.

Actieplan

Deze voorbereidingen zijn heel belangrijk. Indien u dit niet doet is het bijna 100% zeker dat uw poging om te stoppen met roken op niets zal uitdraaien. Zelfs voordat u voorgoed bent gestopt, moet u dus al stilstaan bij de acties die u kunt ondernemen om u te helpen uw doel te bereiken!

U KUNT DE ROKER IN U TE SNEL AF ZIJN

U weet dat stoppen met roken één van de beste manieren is om uw gezondheid te verbeteren en om uw smaak en geur terug te vinden, maar u heeft nog steeds geen manier gevonden die bij u past.

Indien dat het geval is, en u hebt besloten om te stoppen met roken, dan is het moment gekomen om raad te vragen aan uw arts.

Behandelingsopties die u nog niet hebt uitgeprobeerd, zijn wellicht voorhanden en ze zouden u kunnen helpen om u voorgoed te bevrijden van de roker in u.

