



Rookvrije dag
Wereld Niet Roken Dag

Stoppen met roken,
het valt wel mee

Vandaag, 31 mei, is het de Wereld Niet Roken Dag. Het is niet eenvoudig om te stoppen met roken. Iedere dag opnieuw proberen miljoenen mensen over de hele wereld te stoppen met roken. Om te stoppen is het belangrijk dat je weet waarom je wilt stoppen!

Stoppen met roken, *het valt wel mee*

Het volgende lijstje kan je helpen om te stoppen:

- Noem de 10 nadelen van het feit dat je rookt.
- Wat wil je bereiken met het stoppen met roken?
- Hoe denk je dat je je voelt als je gestopt bent?
- Welke 10 dingen wil je graag doen als je gestopt bent?
- Wie hebben je gevraagd om te stoppen met roken?
En waarom is dat wel of niet belangrijk voor je?
- Wat zijn je eigen redenen om te stoppen met roken?

Als je wilt stoppen met roken kun je gebruik maken van verschillende hulpmiddelen (sommigen worden vergoed door je zorgverzekeraar). Als je echt wilt stoppen met roken kies dan een datum waarop je wilt stoppen en gooi alles weg wat met roken te maken heeft.

Tips om te stoppen met roken:

- Maak een plan en hou je eraan, wees niet te streng voor jezelf als het even wat minder goed gaat.
- Zoek afleiding en steun bij familie en vrienden.
- Vermijd verleidelijke situaties en beloon jezelf.
- Blijf positief en vermijd stress.
- Eet verstandig en doe aan sport.
- Hou (gezonde) tussendoortjes binnen handbereik of drink een glas water (liever geen koffie / thee, cola of alcohol).
- Dagdream over hoeveel geld je bespaart en wat je met dat geld zou kunnen doen.

Projectgroep Gezondheidsmanagement