

# SMOKEFREE

*Voor een rookvrij leven*

## STOPPLAN ROKEN

Met behulp van dit stopplan bereid jij je helemaal goed voor op het stoppen met roken. Vul hem zelf in of met behulp van een SmokeFree-coach.

**Nog geen coach? Bel dan naar 088-5800067.**

### MOTIVATIE OM TE STOPPEN

Ten eerste: omschrijf eens wat jouw redenen zijn om te stoppen. Hou het niet te algemeen, zoals 'mijn gezondheid'. Maar maakt het specifiek. Als je het voor je gezondheid doet, waar ben je dan bang voor? Heb je ervaringen van mensen in je omgeving? Wat betekent je gezondheid voor jou en je omgeving?

.....

.....

.....

.....

.....

### INZICHT IN ROOKGEDRAG

Om te weten Hou eens een dag bij wanneer je rookt en hoe je dat achteraf vond. Welk inzicht geeft dat jou?

Sigaret	Tijd	Waar/Wat	Met Wie	Gevoel	Cijfer*
1					1 2 3 4 5
2					1 2 3 4 5
3					1 2 3 4 5
4					1 2 3 4 5

5					1 2 3 4 5
6					1 2 3 4 5
7					1 2 3 4 5
8					1 2 3 4 5
9					1 2 3 4 5
10					1 2 3 4 5
11					1 2 3 4 5
12					1 2 3 4 5
13					1 2 3 4 5
14					1 2 3 4 5
15					1 2 3 4 5
16					1 2 3 4 5
17					1 2 3 4 5
18					1 2 3 4 5
19					1 2 3 4 5
20					1 2 3 4 5
21					1 2 3 4 5
22					1 2 3 4 5
23					1 2 3 4 5
24					1 2 3 4 5
25					1 2 3 4 5
26					1 2 3 4 5
27					1 2 3 4 5
28					1 2 3 4 5
29					1 2 3 4 5
30					1 2 3 4 5

\*Toelichting op cijfer - hoe fijn was het voor je om te roken?

1. Niet bijzonder fijn - ik had goed zonder gekund
2. Enigszins fijn - ik had het niet erg gemist
3. Tamelijk fijn - ik zou het een beetje gemist hebben
4. Erg fijn - niet roken zou me veel moeite gekost hebben
5. Zeer fijn - ik had niet zonder gekund

## VOOR- EN NADELEN

Voordelen Roken

Nadelen Roken

Welke voor- en nadelen wegen voor jou het zwaarst?

Stoppen met roken is moeilijk voor mij, omdat:

## KOSTEN

Ik rook .....pakje(s) per dag, deze kosten €.....per pakje. Ik rook .....pakjes per week, dit kost mij €..... Per jaar kost mij dit 52x €.....= €.....

Dit ga ik met dat geld doen als ik ben gestopt:

## STOPDATUM

Ik ga Stoppen met Roken op:

Ik ga dit doen met de volgende hulpmiddelen: Kauwgom/zuigtabletten/pleisters/medicatie

Ik doe dit met/zonder begeleiding

## HULP

Als ik het moeilijk heb, kan ik de volgende mensen om hulp vragen:

Naam:

Naam:

Naam:

## ANDERE ROUTINES

Ik ga op deze manier mijn rook-routines en gewoontes aanpassen:

- eerst ontbijten en dan pas koffie
- eerst douchen en dan pas koffie
- me afvragen of ik echt wil roken, even wachten met opsteken
- niet mee naar buiten met collega's
- .....

## MOEILIJKE MOMENTEN

Dit zijn moeilijke momenten voor mij:

---

---

Dit ga ik doen op zo'n moeilijk moment:

---

---

## BELONING

Je mag het jezelf ook gewoon zo leuk mogelijk maken tijdens het stoppen. Want je bent gewoon hartstikke goed bezig. Daar mag soms best een beloning tegenover staan. Hoe ga jij jezelf belonen?

Mijn beloning na 1 dag stoppen:

---

Mijn beloning na 3 dagen stoppen:

---

Mijn beloning na 1 week stoppen:

---

Mijn beloning na 1 maand stoppen:

---

Mijn beloning na 3 maanden stoppen:

---

## EN NU

Je hebt nu het stoppen zelf helemaal voorbereid. Je hebt overzichtelijk op papier staan wat je kunt doen tijdens het stoppen met roken en hoe je jezelf kunt motiveren. Een coach kan je hier nog eens extra bij helpen. Je kunt je verhaal kwijt, je krijgt tips en als je dan toch een uitglijder hebt, helpt je coach je om je weer even te herinneren aan de redenen waarom je dat rookvrije leven nastreefde.

**Bel dus naar 088-580067 of mail naar [info@smokefree.nl](mailto:info@smokefree.nl) om ook begeleiding te krijgen bij één van onze ervaren coaches!**