

# Proficiat, je stopt met roken!

## Mijn dagboek

Proficiat met je beslissing. Het is niet gemakkelijk om te stoppen met roken. Velen zijn er reeds in geslaagd, dus ook jij kan stoppen!

Om je slaagkans te verhogen, kies een stopdag! Kies een dag die voor jou gemakkelijk is om te stoppen. Vermijd hierbij stressvolle periodes. Stop ook liefst in één keer!

Heb je soms moeilijke momenten, praat erover met je apotheker of arts!  
Het bijhouden van een dagboek kan helpen, neem het indien nodig mee naar je arts of apotheker.



**Nuttige tips om je te helpen bij het stoppen met roken?**  
**Vraag je apotheker de folder “101 redenen om te stoppen ...**  
**Bereid je voor!”!**

Datum waarop je stopt met roken:		
Is het je eerste poging tot rookstop? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Neen		
Zo neen, hoelang was de langste periode dat je bent gestopt?		
Welke rookstopmiddelen heb je destijds gebruikt (naam, dosis)?		
Wat waren voor jou moeilijke momenten?		
Tijd tussen het opstaan en de 1 <sup>ste</sup> sigaret:	Aantal gerookte sigaretten per dag:	
<i>In te vullen door je apotheker</i>		
Aanbevolen rookstopmiddel:	Aanbevolen dosis per dag:	Maximale dosis per dag:
Aanbevolen rookstopmiddel:	Aanbevolen dosis per dag:	Maximale dosis per dag:

### Begeleiding

Studies hebben aangetoond dat de begeleiding door een professional de kansen op slagen verhoogt. Een tabakoloog is een zorgverlener met een specifieke opleiding in de tabakologie. Hij kan je gepersonaliseerd advies geven en begeleiden bij het voorbereiden en stoppen met roken. Er is gedeeltelijke terugbetaling voorzien. Een tabakoloog in jouw buurt vind je via [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be).

Meer informatie en folders vind je ook op [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be).

Je kan er ook terecht voor:

- Telefonische begeleiding en coaching via het gratis nummer **0800 111 00**.  
Bereikbaar alle werkdagen van 15u tot 19u00.
- Via de **Tabakstop-app**, krijg je aangepaste tips en advies om je te motiveren en je te helpen volhouden. Op de **facebookpagina van Tabakstop** wisselen rokers ervaringen en tips uit om te stoppen met roken.
- De tabakologen van tabakstop antwoorden op al je vragen over roken via [advies@tabakstop.be](mailto:advies@tabakstop.be).

Datum	Rookstopmiddel (naam, dosis, aantal per dag)	Bijwerkingen	Ontwenningssymptomen	Opmerkingen
<b>Week 1</b>		<b>Gewicht:</b>		
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				
Dag 7				
<b>Week 2</b>		<b>Gewicht:</b>		
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				
Dag 7				
<b>Week 3</b>		<b>Gewicht:</b>		
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				
Dag 7				

**Ook jij kan stoppen met roken!**

