

Mijn persoonlijke actieplan om te stoppen met roken

Stap 1: Mijn gedachten verkenning

- Als ik stop dan:
 - Hoor ik er echt niet meer bij Ja Nee
 - Verlies ik vrienden Ja Nee
 - Verlies ik rook-vrienden Ja Nee
 - Verlies ik aanzien/respect Ja Nee
 - Word ik dik Ja Nee
 - Word ik gestrest Ja Nee
 - Word ik somber Ja Nee
 - Andere belangrijke zaken:

Stap 2: Mijn zelfvertrouwen en motivatieplan

- Mijn motivatie om te stoppen op een schaal van 0 tot 10 is:
- Dit is wat ik al bereikt in mijn leven waar ik trots op ben:
.....
.....
- Ik weet van mijzelf dat ik kan stoppen op een schaal van 0 tot 10 is:
- Ook al is het soms moeilijk, ik ben een doorzetter Ja Nee
- Wat kan ik zelf doen om mijn zelfvertrouwen te verhogen?
.....
.....
- Als ik mij gestrest ben dan ga ik nu:
.....
.....
- Als ik mij somber voel dan ga ik nu:
.....
.....
- Als ik stop dan:
 - Win ik respect Ja Nee
 - Ga ik er gezonder uitzien Ja Nee
 - Ga ik mij fitter voelen Ja Nee
 - Andere belangrijke positieve effecten:
.....
.....
- Zou het best wel eens mee kunnen vallen op te stoppen? Ja Nee

Stap 3: Mijn rookgedrag in kaart gebracht

- Ik rook sigaretten per dag.
- Rookpatroon: Vul het rookdagboek in
- Welke sigaretten zijn het belangrijkste/lekkerste:

Als ik wakker word	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Bij alcohol	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Na het douchen	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Met rook vrienden	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Na het eten	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Met collega's	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
In de kroeg	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Anders:	
- Welke sigaretten kan ik het makkelijkst missen:

De eerste van de dag	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	De sigaret tijdens het werk	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
De laatste van de dag	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	De sigaret na het werk	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
De sigaret na het eten	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Anders:	
- Ik rook vooral:

Op mijn werk	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Als ik somber ben	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Tijdens ontspanning	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Als ik boos ben	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Als ik gestrest ben	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Als ik verdrietig ben	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Als ik mij moet concentreren	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Als ik auto rijd	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Als ik blij ben	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Onbewust, zo maar...	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Als ik moe ben	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Andere momenten.....	
- Te verwachten moeilijkste momenten per dag
.....
.....
- Te verwachten moeilijke situaties in de toekomst

Verjaardagen	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	In de auto	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Tijdens de film	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Als iemand mij een sigaret aanbiedt	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Bij bepaald bezoek	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Andere gevaarlijke/moeilijke situaties:
Bij alcohol	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		
Bij verveling	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		
- Hoe kun je jezelf goed voorbereiden op deze situaties? Hoe?
.....
.....

Stap 4: Mijn support groep

- | | | | |
|--------------|--|---------------------|--|
| Familieleden | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee | SMR groepsleden | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee |
| Vrienden | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee | SMR Coach | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee |
| Collega's | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee | SMR app installeren | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee |

- Wat kunnen zij doen om mijn motivatie te verhogen?

.....

Stap 5: Mijn plan voor de eerste dag

- Kies bewust je stopdag: datum:.....

- Alternatieven voor het roken:

.....

- Afleidingen

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Wandelen | <input type="radio"/> Een massage inboeken |
| <input type="radio"/> Sporten | <input type="radio"/> Een afspraak bij de
schoonheidsspecialiste maken |
| <input type="radio"/> Vakantiefoto's inplakken, fotoboek
maken | <input type="radio"/> Naar de kapper gaan |
| <input type="radio"/> Een vriend bellen | <input type="radio"/> Kamer, huis opruimen |
| <input type="radio"/> Een spelletje op je telefoon spelen | <input type="radio"/> Huishouden |
| <input type="radio"/> Iets eten, snoepen | <input type="radio"/> Vakantie plannen maken |
| <input type="radio"/> Hond uitlaten | <input type="radio"/> Denk aan je persoonlijke doelen |
| <input type="radio"/> Auto wassen | <input type="radio"/> Andere afleidingen:..... |

Stap 6: Mijn beloning

- Geld, gemiddeld per week aan roken besteed, in aparte glazen pot. Reken uit hoeveel geld je per dag, per week, per maand kan overhouden: €.....

- Kies een beloning waar jij blij van wordt:

.....

- Kies een beloning voor korte termijn: 1 dag, 1 week, 1 maand, 2 maanden....

.....

Stap 7: Mijn gewichtstoename beperken

- 30 minuten per dag wandelen of fietsen
- Kies suikervrije kauwgom of snoepjes

Stap 8: Mijn terugval voorkomen

- Anticipeer op toekomstige lastige momenten/situaties: tijdelijk de kroeg mijden, tijdelijk bepaalde mensen mijden, oefenen met 'nee' zeggen.
- Bereid deze situaties voor -> plan van aanpak per situatie

- Als ik gestrest ben, dan kan ik mij ontspannen door:

.....
.....

- Als ik mij somber voel, dan helpt het om:

.....
.....

Stap 9: Mijn stop-dag-voorbereiding

Avond ervoor: alle rookspullen opruimen, weggooien	Gedaan <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Auto schoonmaken	Gedaan <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Huis, tuin, balkon schoonmaken	Gedaan <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Informeel de hulpverleners	Gedaan <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
SMR app invullen en activeren	Gedaan <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Ik heb suikervrije kauwgom en snoep	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Ik heb alle telefoonnummers van hulpverleners	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee

Stap 10: Mijn stop-dag!

- Volg je plan!
- Iedere dag is er een...

Een hunkering duurt maximaal 3 minuten. Klok het maar!