

BIJLAGE 6 – PUNTEN VAN EEN STOPPLAN

De volgende punten zijn belangrijk in een stopplan. De patiënt kan in het stopplan de onderwerpen van de begeleiding noteren die voor hem/haar van belang zijn:

- De nadelen van blijven roken op korte en op lange termijn
- De voordelen van stoppen met roken op korte en op lange termijn
- De stopdatum
- De reden(en) van het stoppen met roken ('Mijn besluit')
- Het gekozen farmacologische hulpmiddel (dosering, gebruikstermijn etcetera)
- Welke personen in de omgeving kunnen helpen bij de stoppoging
- De tips om niet te roken: alternatieven voor situaties, gedachten of stemmingen waarbij voorheen gerookt werd
- De beloning na een bepaalde tijd niet roken
- De moeilijke situaties die te verwachten zijn
- De oplossingen voor moeilijke situaties
- Lichamelijke activiteit, bijvoorbeeld wandelen, fietsen, sporten of andere afleidende/ontspannende activiteiten
- Bij terugval: de reden, de betrokken personen, het gevoel, wat er gebeurde en hoe het de volgende keer anders kan.

Voor een voorbeeld van een uitgewerkt stopplan wordt verwezen naar de Stopbrochure 'Stoppen met Roken Willen en Kunnen' van het Trimbos-instituut (assets.rokeninfo.nl/docs/ss0006_stoppen_met_roken_willen_en_kunnen.pdf) of de website <http://www.nederlandstopt.nu/>. Ook kan gebruik gemaakt worden van het Handboek, het Werkboek en het Addendum Cognitieve Gedragstherapie bij Stoppen met Roken [51].