

Zij kunnen het weten

Stoppen met roken is altijd een goed plan, dat weet iedereen. Maar deze experts hebben argumenten waar je misschien nog niet aan had gedacht, en die je kunnen helpen met stoppen.



Verslavingsarts Robert van de Graaf

"Niemand wordt geboren als roker. Je raakt verslaafd aan roken door het veel te doen. Wil je stoppen met roken, dan zal je zoveel mogelijk moeten leren om niet rokend te leven. Dat gaat steeds makkelijker hoe langer je niet rookt. Leer niet-roken aan door dit zoveel mogelijk te oefenen, want oefening baart kunst. Mocht je toch de neiging hebben om weer te gaan roken, zoek dan steun om gestopt te blijven."



Fysiotherapeut Maja van Dijk

"Gedragsverandering is moeilijk, zeker als het gaat om een rookverslaving. Als de eerste keer stoppen niet lukt, geef dan niet op en probeer het nogmaals. Blessures herstellen ook sneller als je stopt met roken."



Longarts José de Kluijver

"Samen met veel anderen ga je stoppen met roken, wat goed! Probeer van tevoren te bedenken wat je gaat doen als je een moment hebt waarbij je 'smacht' naar die sigaret. Zoek afleiding door iets leuks te doen of iemand te bellen die jou steunt met het stoppen met roken. Zo'n moment gaat vaak gelukkig binnen minuten weer voorbij!"



Sportarts Suzanne Huurman

"Stoppen met roken heeft een positief effect op je sport prestaties. Het maakt je trainingen efficiënter, het verkort je blessuretijd en houdt je hart gezond. Sporten helpt andersom ook om het stoppen met roken vol te houden. Wist je dat je longfunctie al na 2 tot 12 weken verbetert. Go for it!"



Gynaecoloog- oncoloog

Luc van Lonkhuijzen

"Gelukkig zie ik dat de meeste zwangere vrouwen stoppen met roken. Het is het beste voor de baby om tijdens de hele zwangerschap niet te roken. Houd stoppen met roken vol na de bevalling. Een kind heeft baat bij niet-rokende ouders. Stoppen met roken is niet alleen goed voor jou, maar ook goed voor je kind."



Dierenarts Simona Marvan

"Stoppen met roken betekent een betere gezondheid voor jou, maar ook voor je hond, kat, vis of vogel. Houd je huisdier gezond en voorkom dat ze ziek worden van meeroken. Door inademing of door zichzelf te wassen is het mogelijk dat dieren de tabaksdeeltjes binnen krijgen via hun vacht. Katten likken zich 'schoon', maar likken dus eigenlijk die tabaksdeeltjes naar binnen. Stop voor jezelf en voor jouw huisdier."