



Mobiele app 2021
voor iOS en Android

Introductie	3
1.1 Splash screen & onboarding	4
1.2 Personaliseren	6
2.1 Starten voor 1 oktober	7
2.2 Starten vanaf 1 oktober	8
2.3 Starten na 1 oktober	9
2.2.1 Dagelijkse motivatie	10
2.2.2 Persoonlijke voortgang	11
2.2.3 Badges	12
2.2.3.1 Badge pop-ups	13
2.2.4 Calculator	18
2.2.5 Persoonlijke motivatie instellen	19
2.2.6 Rookgedrag	21
3. Menu en instellingen	22
4. Noodhulp	23
5. Tips voor succes	24
6. Dagelijkse check	25
7. Push notificaties	26
8.1 Community onboarding voor nieuwe gebruikers	27
8.2 Community registratie	28
8.3 Chat voor geregistreerde gebruikers	29
8.4 Een chatgroep aanmaken	30
8.5 Chatten	31
8.8 Groepsoverzicht en leden toevoegen	32
8.9 Inkomende berichten	33
9 Na Stoptober	34
9.1 Na Stoptober - overgang	35
9.2 Na Stoptober - Wekelijkse meldingen	36
9.4 Badges Na Stoptober	37
Bijlage 1 - Teksten dagelijkse motivaties	40
Bijlage 2 - Push notifications	45
Bijlage 3 - Teksten Na Stoptober	46



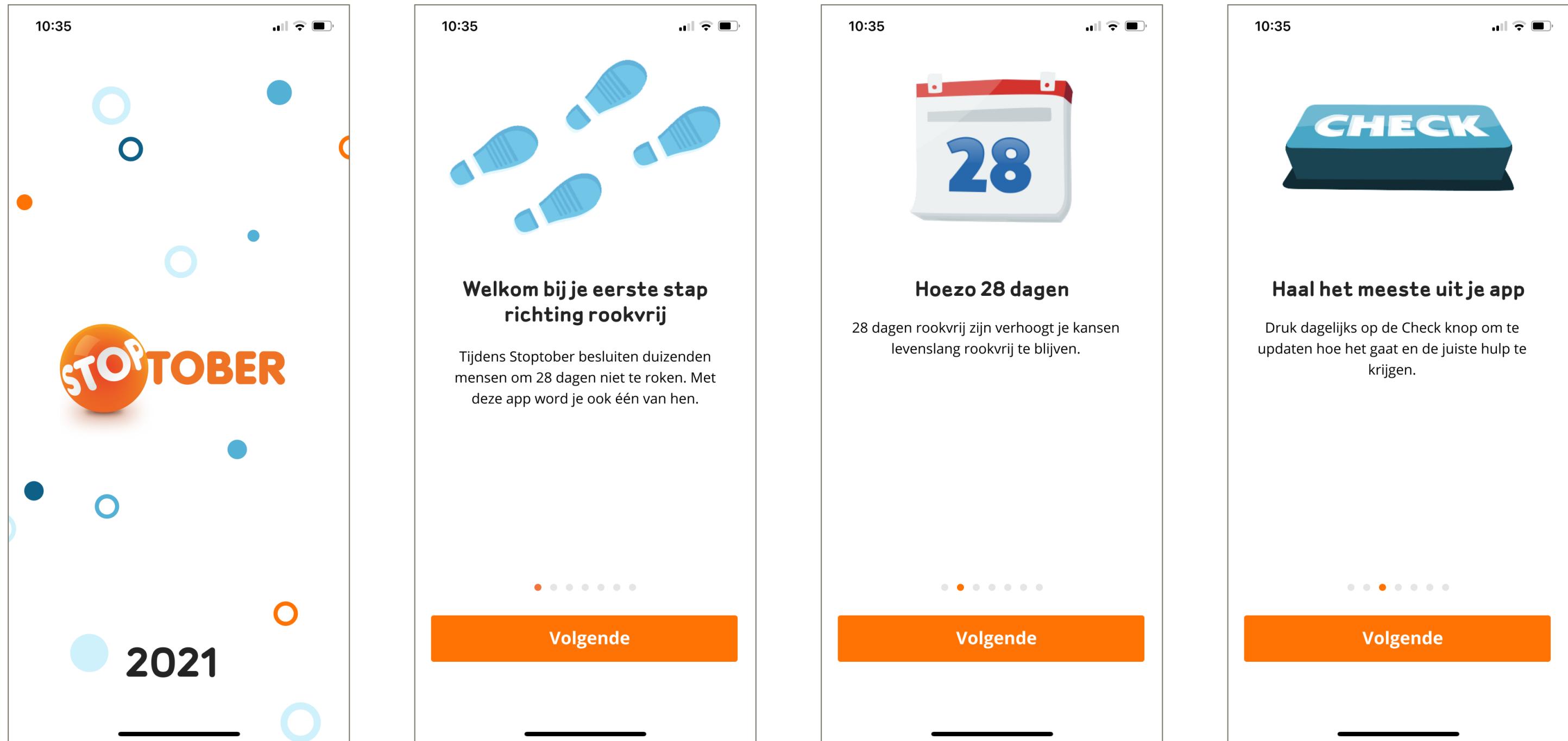
Introductie

Stoptober 2021 wordt de achtste editie van Stoptober in Nederland. In dit document worden alle schermen en interacties uit de Stoptober app voor 2021 benoemd en toegelicht. Hierbij worden als eerst alle basisfunctionaliteiten benoemd, vervolgens de community en als laatst de functionaliteit van Na-Stoptober. In de bijlage, aan het eind van dit document, worden alle teksten en push notificaties benoemd.



1.1 Splash screen & onboarding

Wanneer de gebruiker de app voor het eerst start, wordt hij/zij door zeven schermen geleid die uitleg geven over de werking van de app.



10:35



Steun en advies

Je vindt hier tips, advies, voordelen, links en meer - dagelijks geüpdate tot en met dag 28.

• • • • •

Volgende

10:35



Badges

Met badges word je beloond voor het halen van doelen. Deel de badges om je vrienden te laten weten hoe goed je het doet.

• • • • •

Volgende

10:35



Noodhulp

Deze app biedt je hulp, dag en nacht. Druk gewoon op de Noodhulpknop voor nuttige tips om die trek-in-een-sigaret noodgevallen te overwinnen.

• • • • •

Volgende

10:35



Hulp nodig bij de app?

Meer weten over het gebruik van de app of heb je problemen? Kijk op de Stoptober site voor ondersteuning.

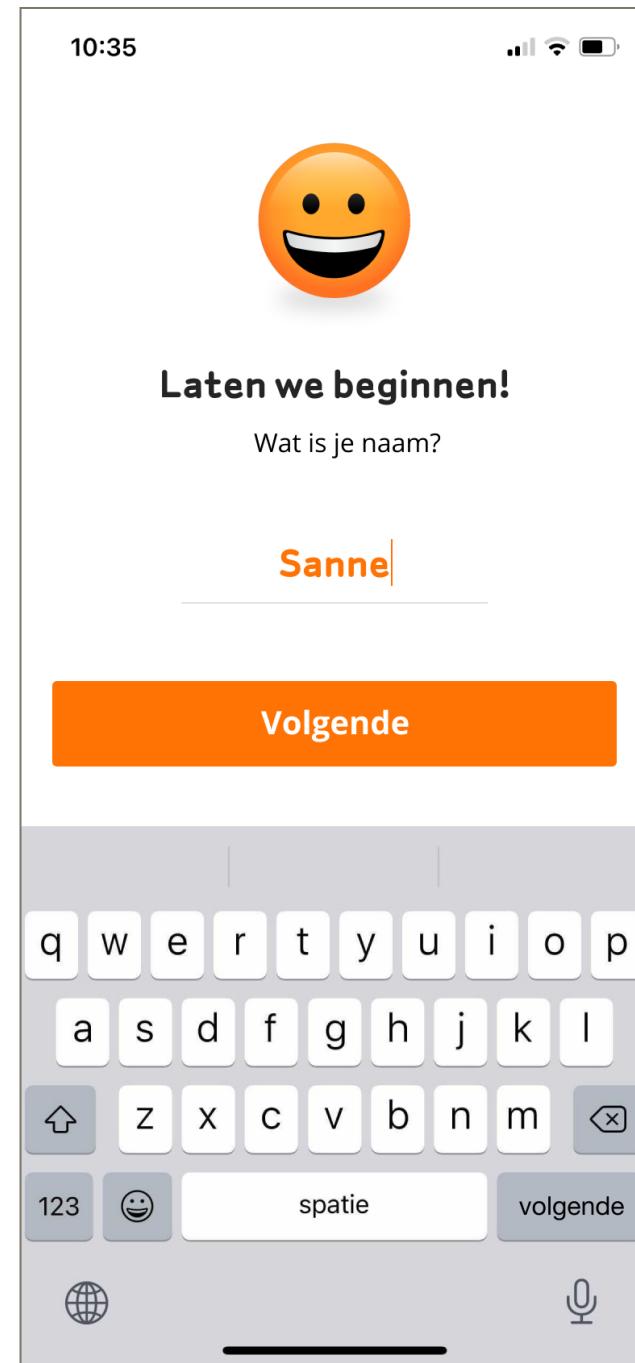
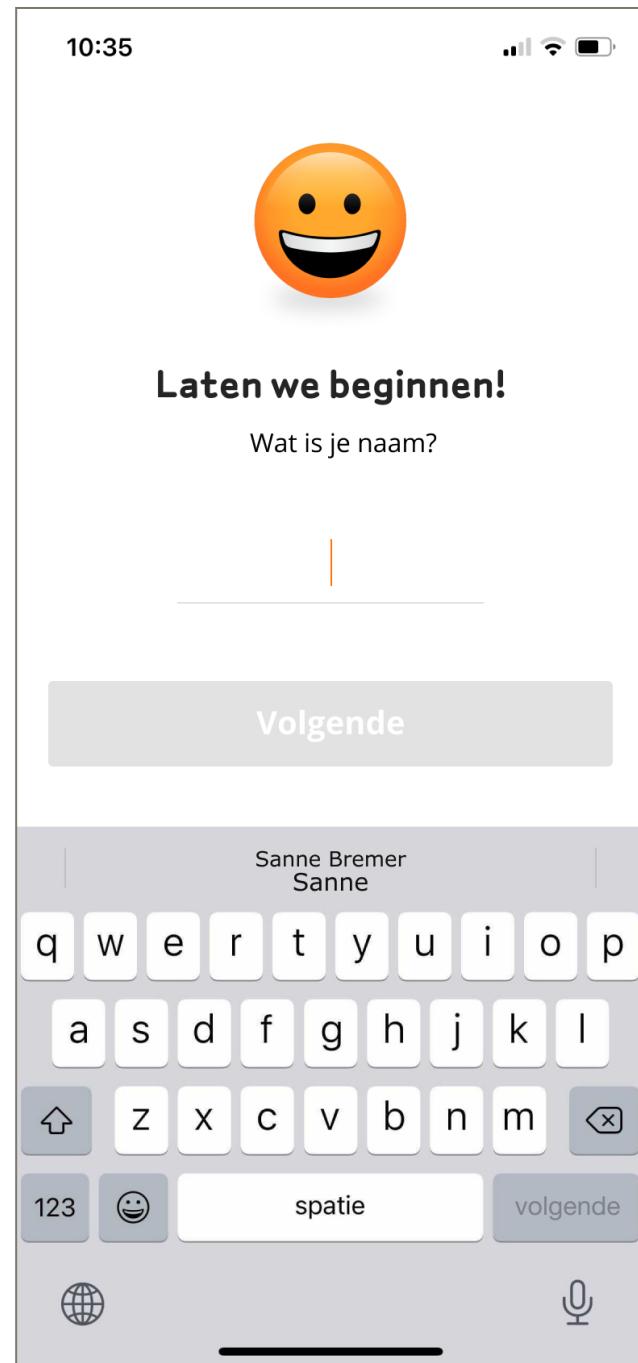
[App ondersteuning](#)

• • • • •

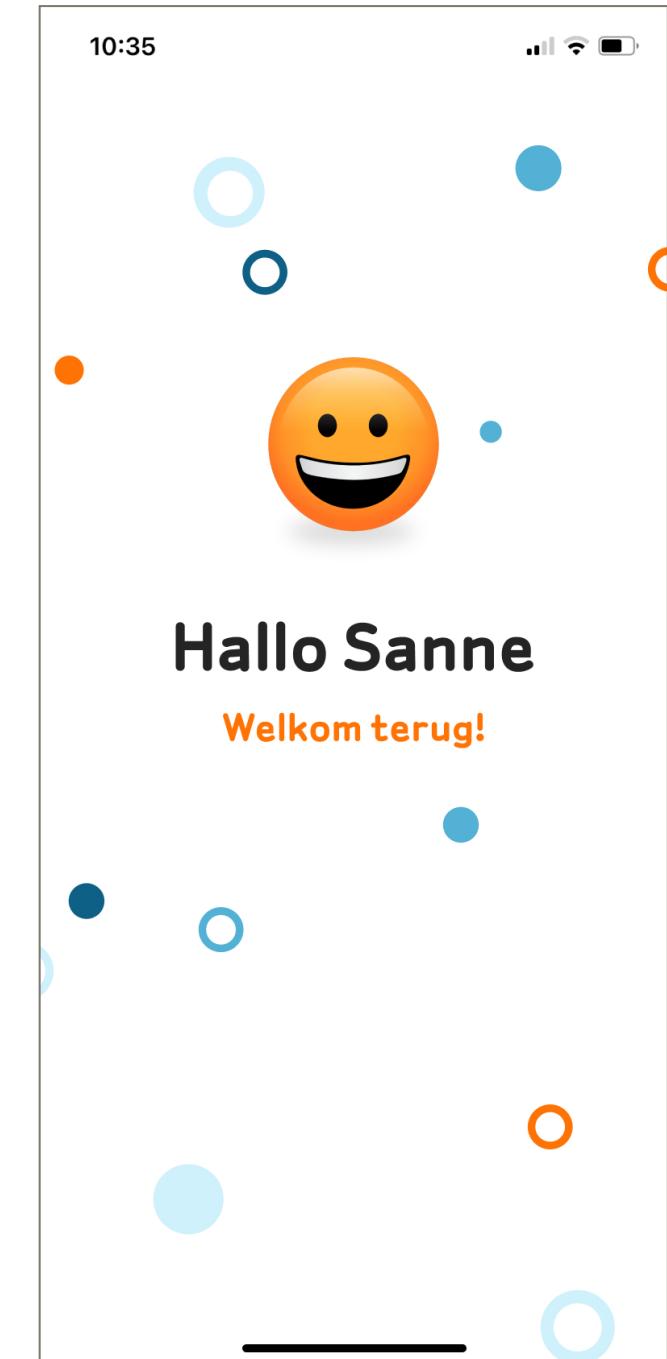
Volgende

1.2 Personaliseren

Na de uitleg over de werking van de app vult de gebruiker een naam in. Na het invullen van een naam zal het Splashscreen, bij de volgende weergave, de gebruiker persoonlijk verwelkomen.



Persoonlijke verwelkoming bij
de eerst volgende keer dat de
app geladen wordt



2.1 Starten voor 1 oktober

Heeft de gebruiker de app gedownload en geïnstalleerd vóór 1 oktober, dan staat de app in aftelmodus (Nog X dagen te gaan). De gebruiker kan wel alvast de gewenste instellingen in de app doen, zodat de app vanaf 1 oktober automatisch helemaal klaar is voor gebruik.

The screenshot shows the main screen of the Stoptober app. At the top, it says "10:35" and "Nog 4 Dagen". Below this, there's a large orange box containing the text "Bereid je voor" and "Nog heel even geduld, op 1 oktober starten we met z'n allen tegelijk met Stoptober. Deze app zal je vanaf 1 oktober ondersteunen. Like ook onze Facebookpagina voor dagelijkse hulp en ondersteuning." To the left of this text is a large orange smiley face emoji. Below this section is another orange box labeled "Tips voor succes" with the text "Ben je al klaar om 28 dagen niet te roken? Bekijk succestips". At the bottom, there's a section labeled "Mijn motivatie" with the placeholder text "Wat is jouw motivatie om te stoppen met roken? _____".

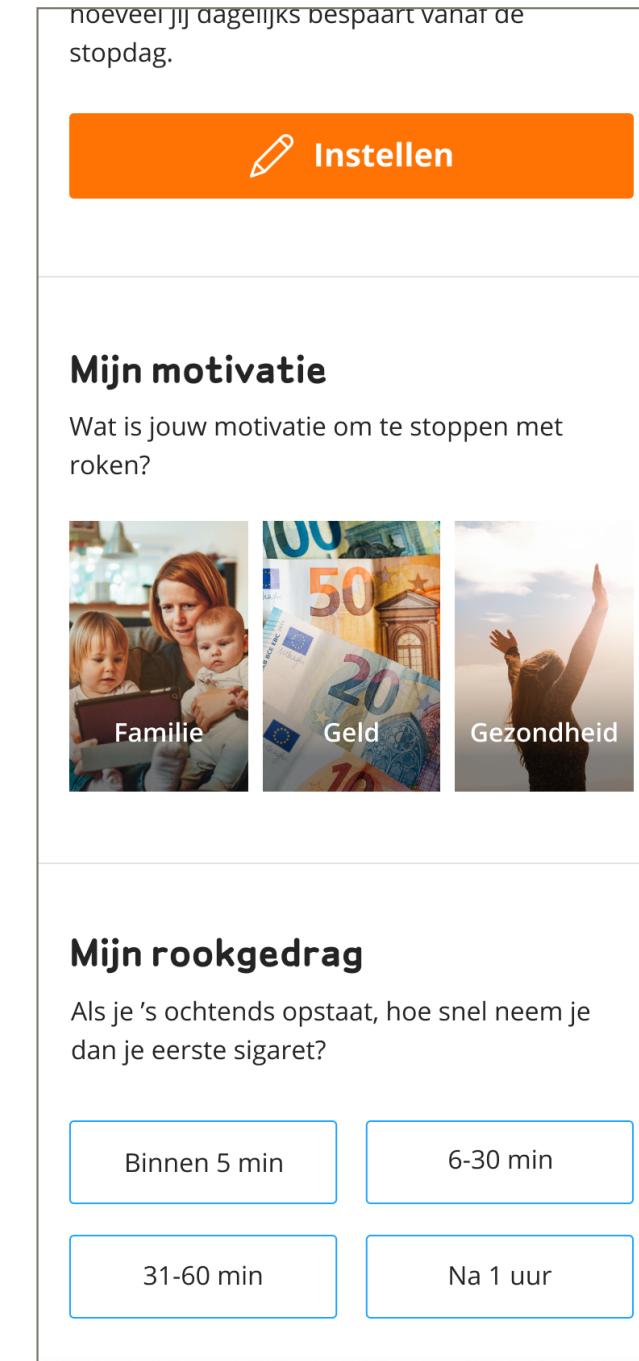
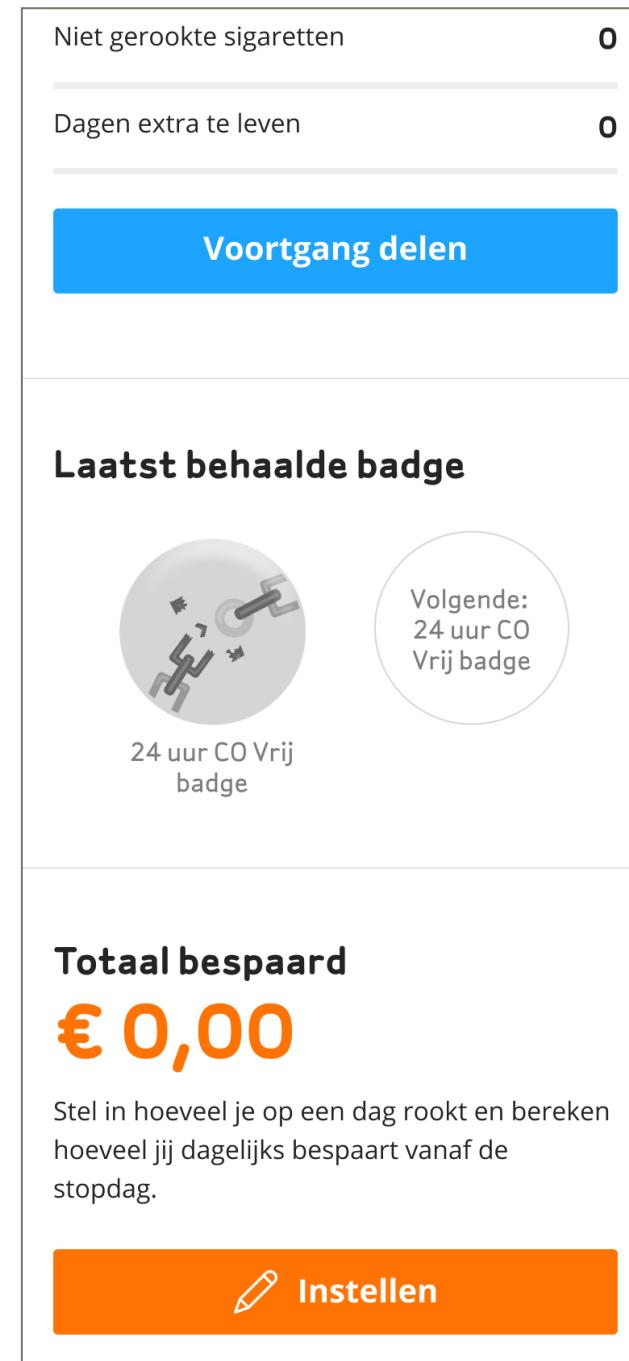
This screenshot shows two sections of the app. On the left, under "Mijn motivatie", it asks "Wat is jouw motivatie om te stoppen met roken?" with a blank input field. Below this are three small images: a woman holding a baby (labeled "Familie"), banknotes (labeled "Geld"), and a person raising their arms in the air (labeled "Gezondheid"). On the right, under "Mijn rookgedrag", it asks "Als je 's ochtends opstaat, hoe snel neem je dan je eerste sigaret?" with four options: "Binnen 5 min", "6-30 min", "31-60 min", and "Na 1 uur". At the bottom, it shows "Totaal bespaard" and "€ 0,00".

This screenshot shows the "Totaal bespaard" section. It displays "€ 0,00" in large orange text, followed by the note "Het berekenen begint vanaf 1 oktober". Below this, it says "Stel in hoeveel je op een dag rookt en bereken hoeveel jij dagelijks bespaart vanaf de stopdag." A large orange button at the bottom right contains the text "Instellen" with a pencil icon.



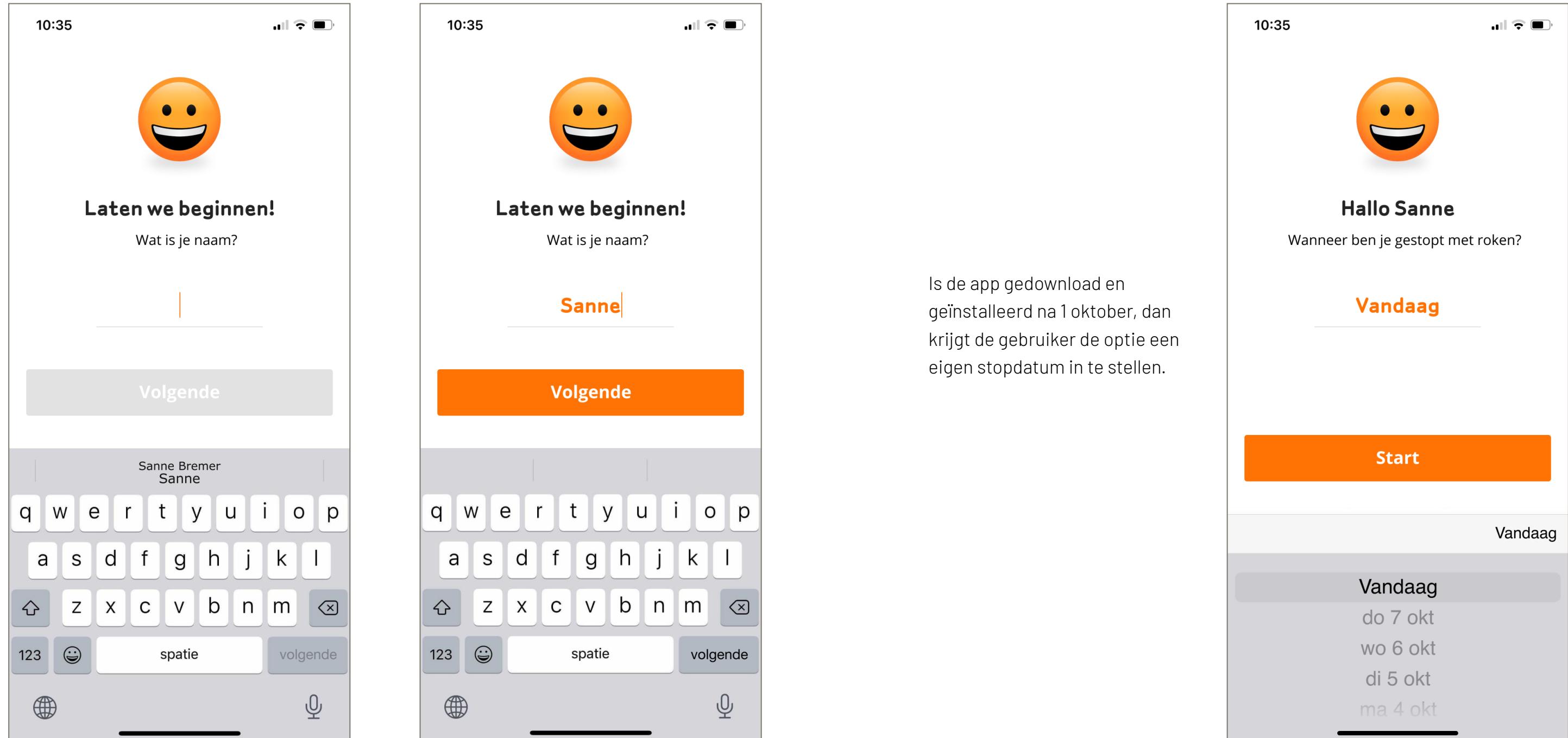
2.2 Starten vanaf 1 oktober

Op 1 oktober wordt de gebruiker persoonlijk aangesproken in de app en start het Stoptober programma.



2.3 Starten na 1 oktober

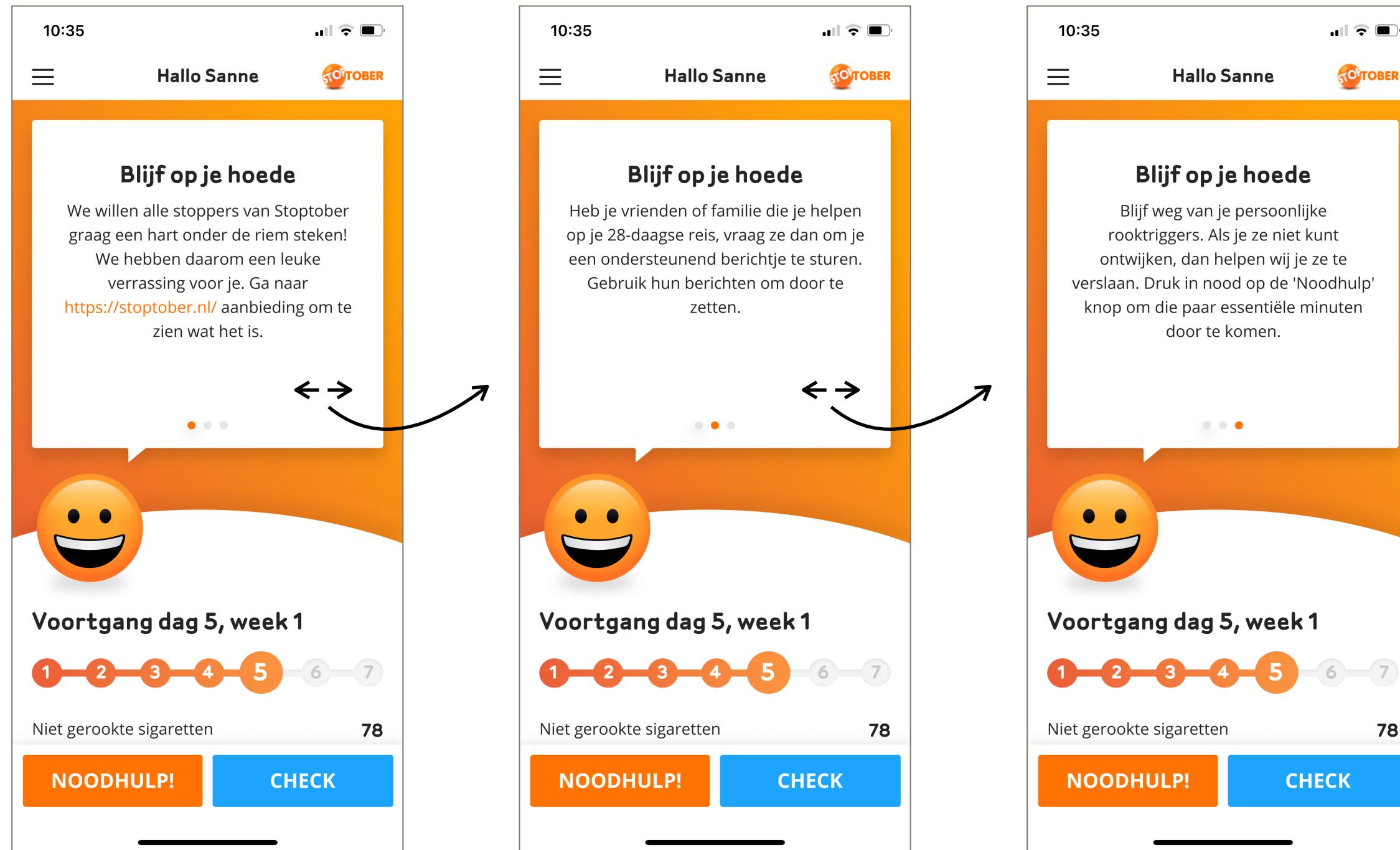
Heeft de gebruiker de app gedownload en geïnstalleerd na 1 oktober, dan moet de gebruiker bij de eerste keer opstarten van de app de stopdatum instellen. Zo kan de gebruiker die wel 1 oktober gestopt is met roken, maar de app bijvoorbeeld pas 4 oktober heeft geïnstalleerd alsnog meedoen met het Stoptober programma. De persoonlijke voortgang calculaties worden afgestemd op de aangegeven stopdatum.



2.2.1 Dagelijkse motivatie

Elke dag bevat maximaal 3 motiverende teksten die in 3 verschillende slides te lezen zijn.

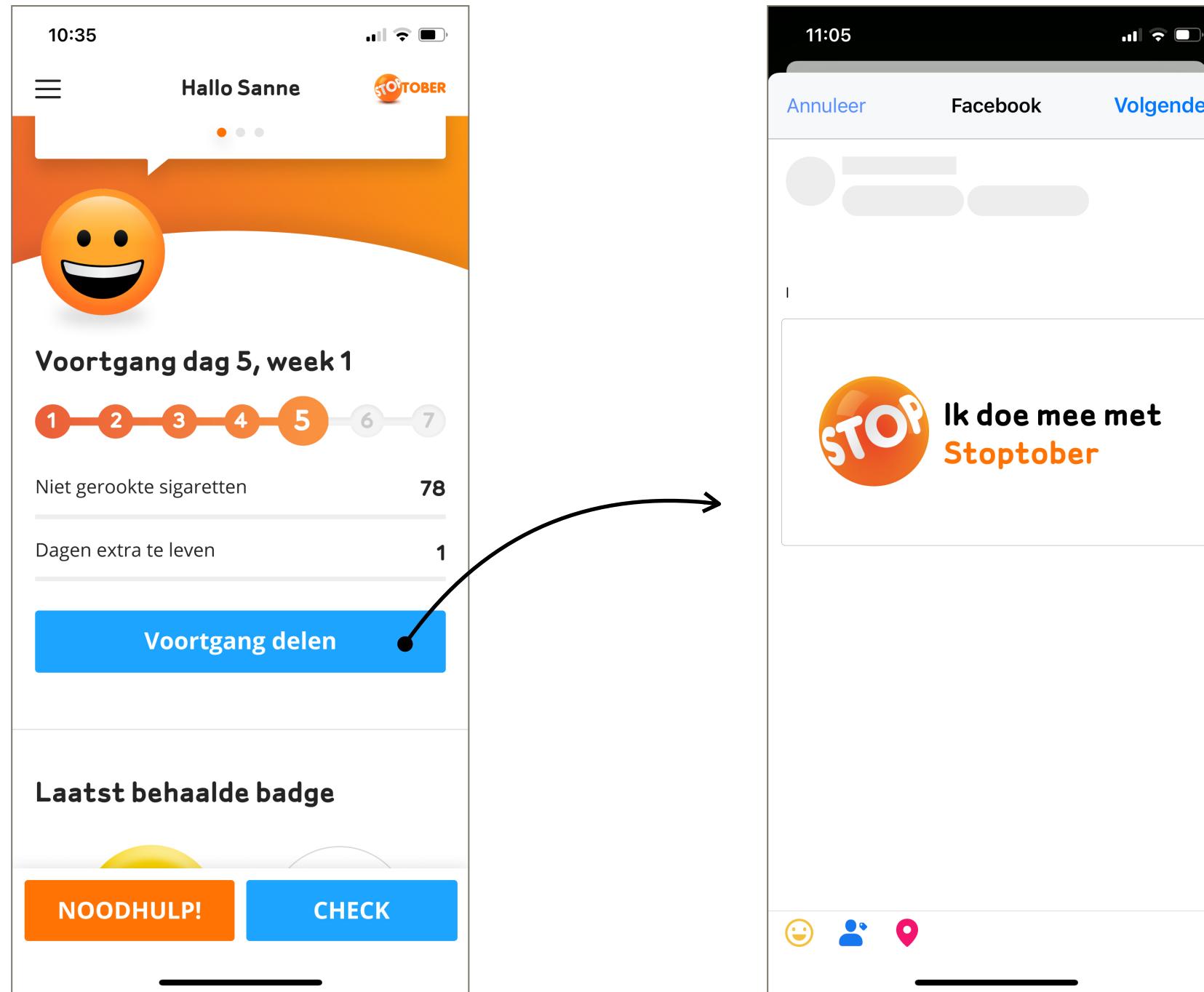
Zie overzicht van alle teksten van dag 1 t/m 28 in bijlage 1 aan het eind van dit document.



2.2.2 Persoonlijke voortgang

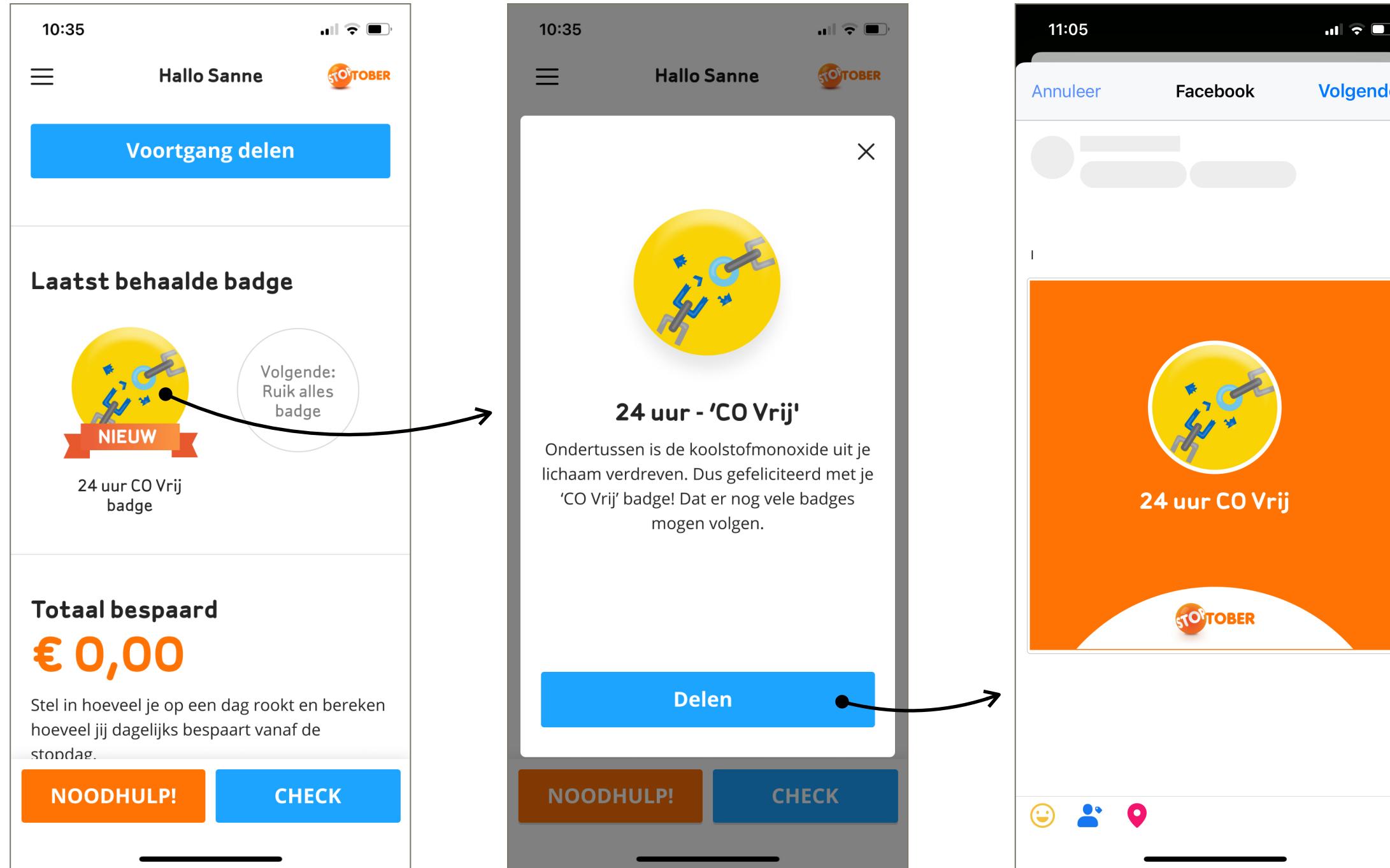
De app houdt dagelijks bij wat de vordering is van de gebruiker. De voortgang bevat:

- Een opsomming van het aantal niet-gerookte sigaretten. (Dagelijks geüpdateet op basis van het ingestelde rookgedrag, zie paragraaf 2.2.4)
- Teller van het aantal dagen extra te leven. (De app gaat ervan uit dat elke rookvrije dag 6 uur aan je leven toevoegt.)
- Gebruiker kan via Facebook een bericht op zijn/haar timeline plaatsen.



2.2.3 Badges

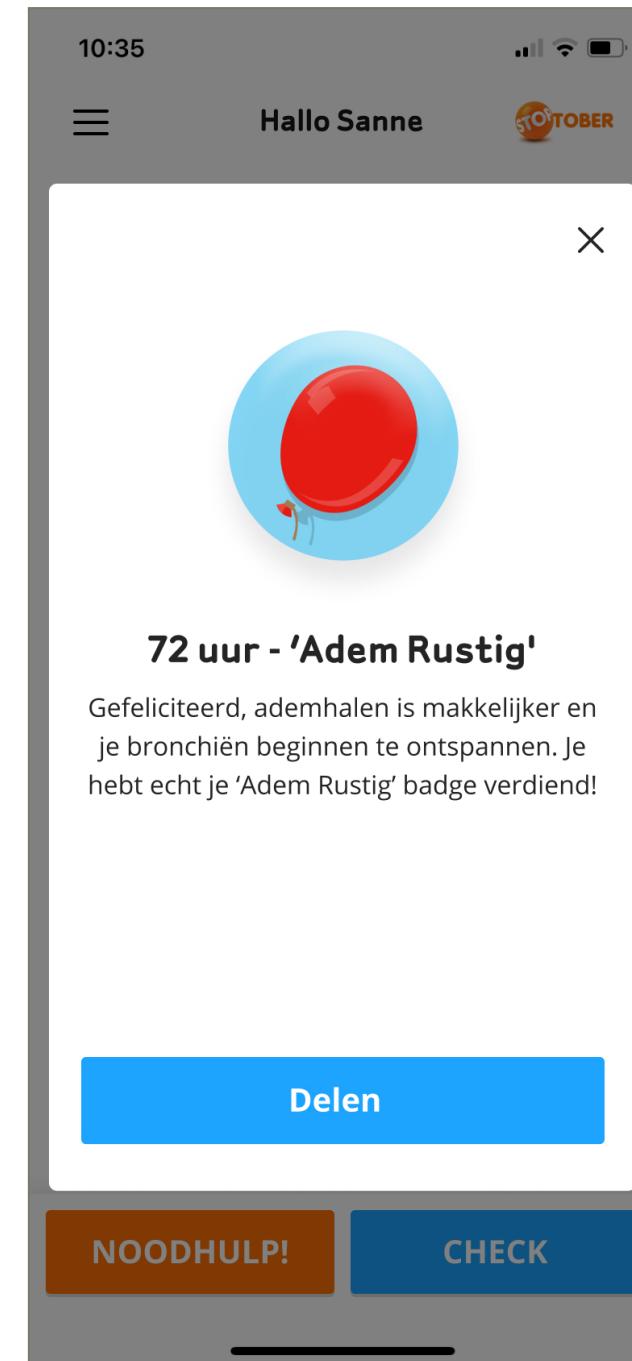
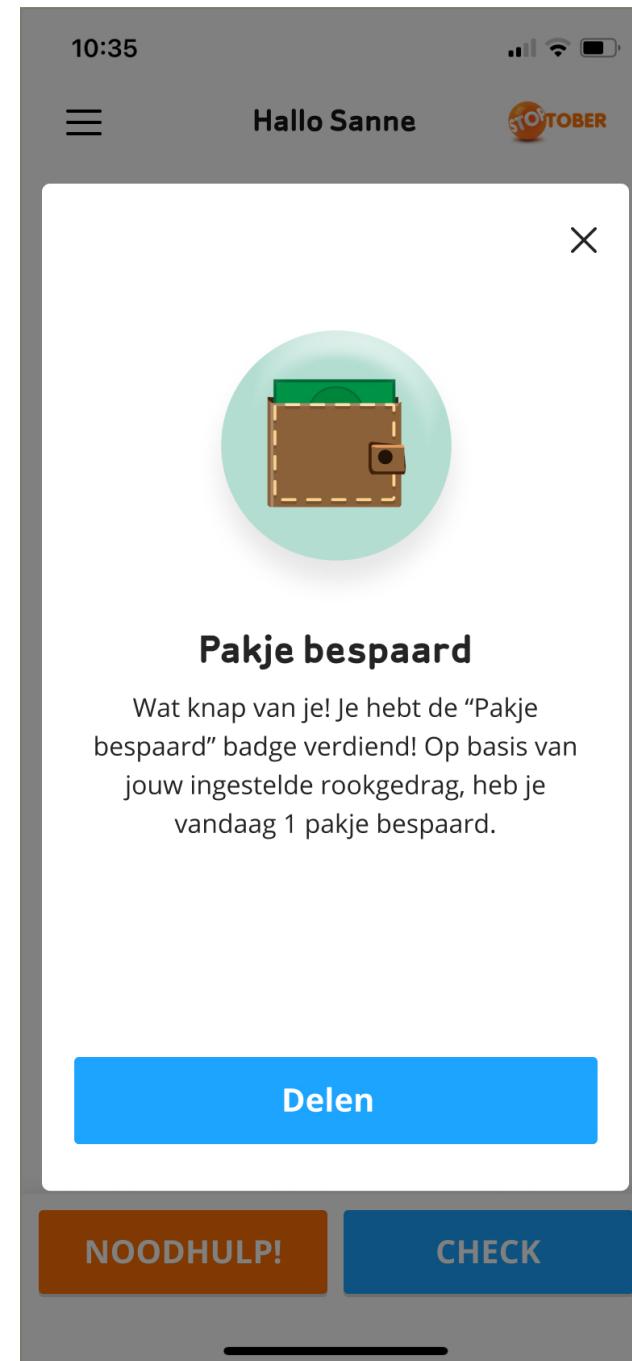
Gedurende de 28 dagen ontvangt de gebruiker verschillende badges als beloning. Zie een overzicht van alle badges op de volgende pagina's in paragraaf 2.2.3.1. Door op de badge te tikken verschijnt een pop-up met de bijbehorende tekst. De badge is hier te delen op Facebook.

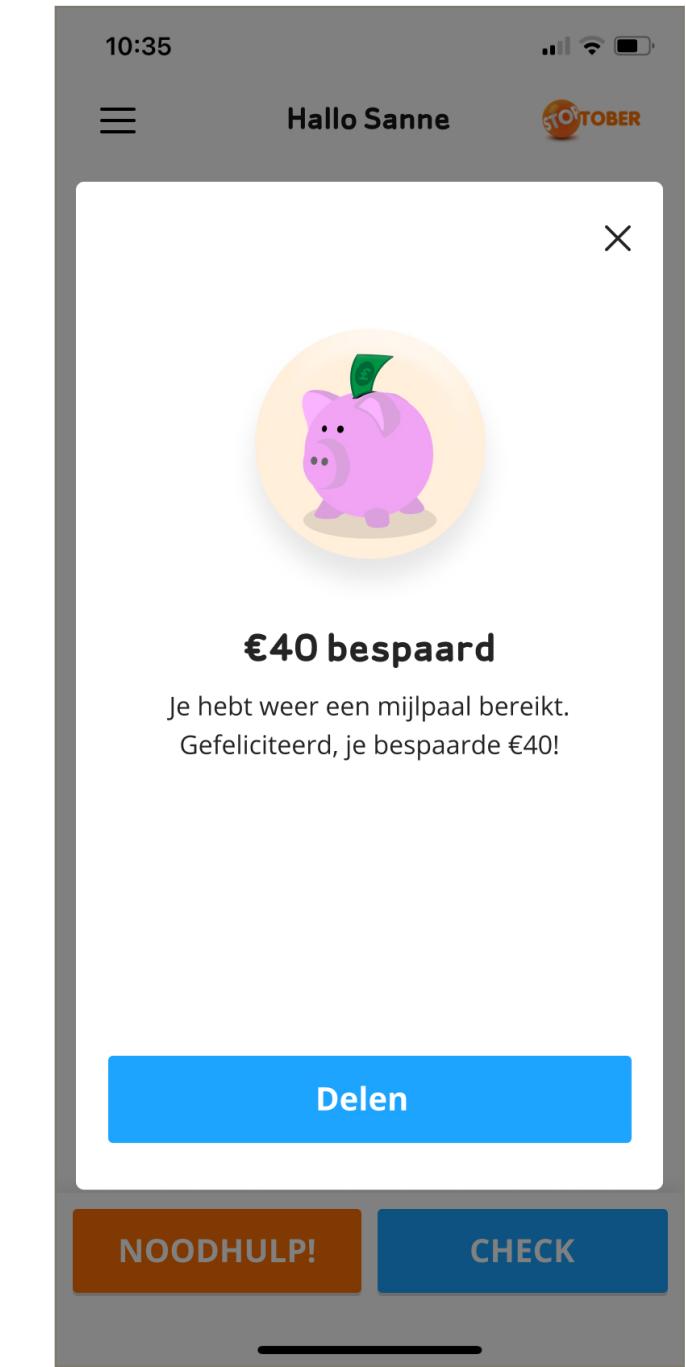
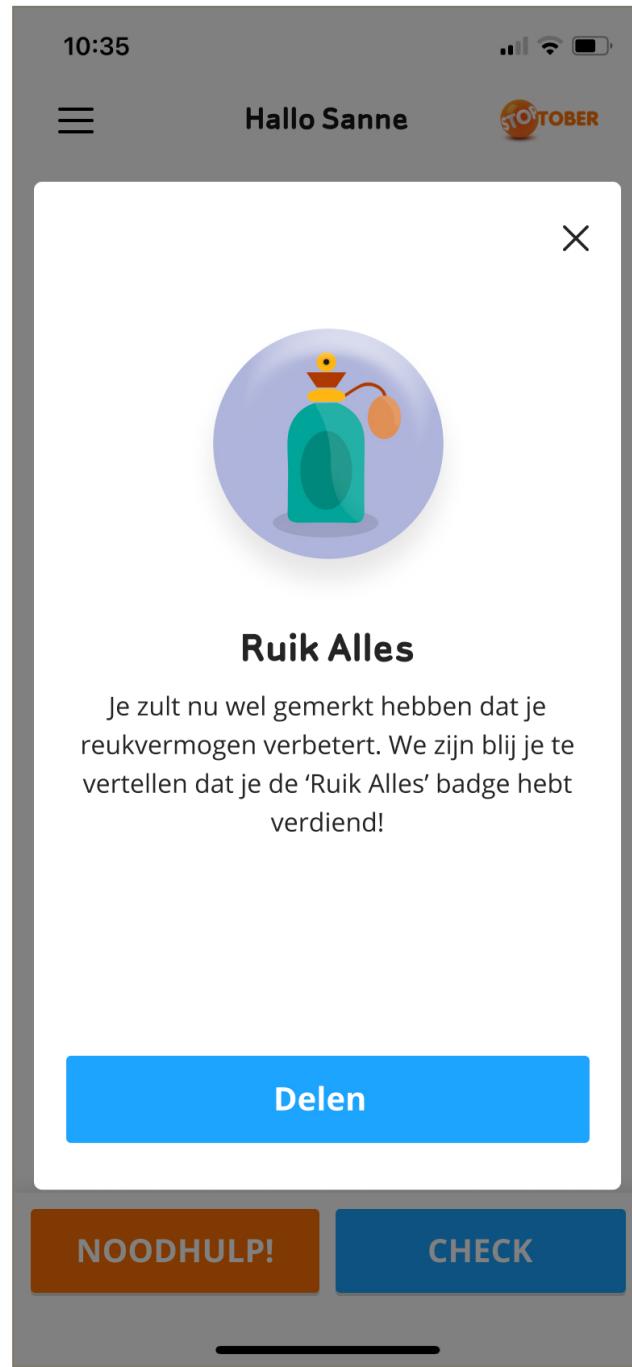


Delen op Facebook

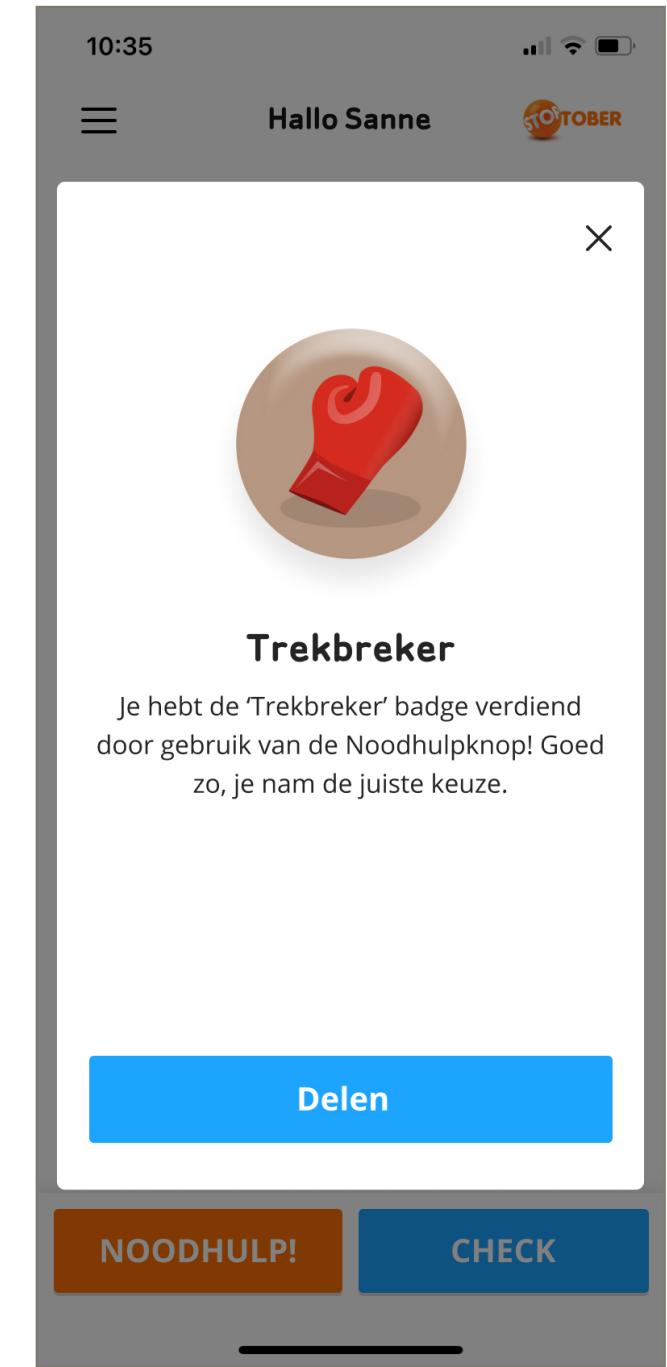


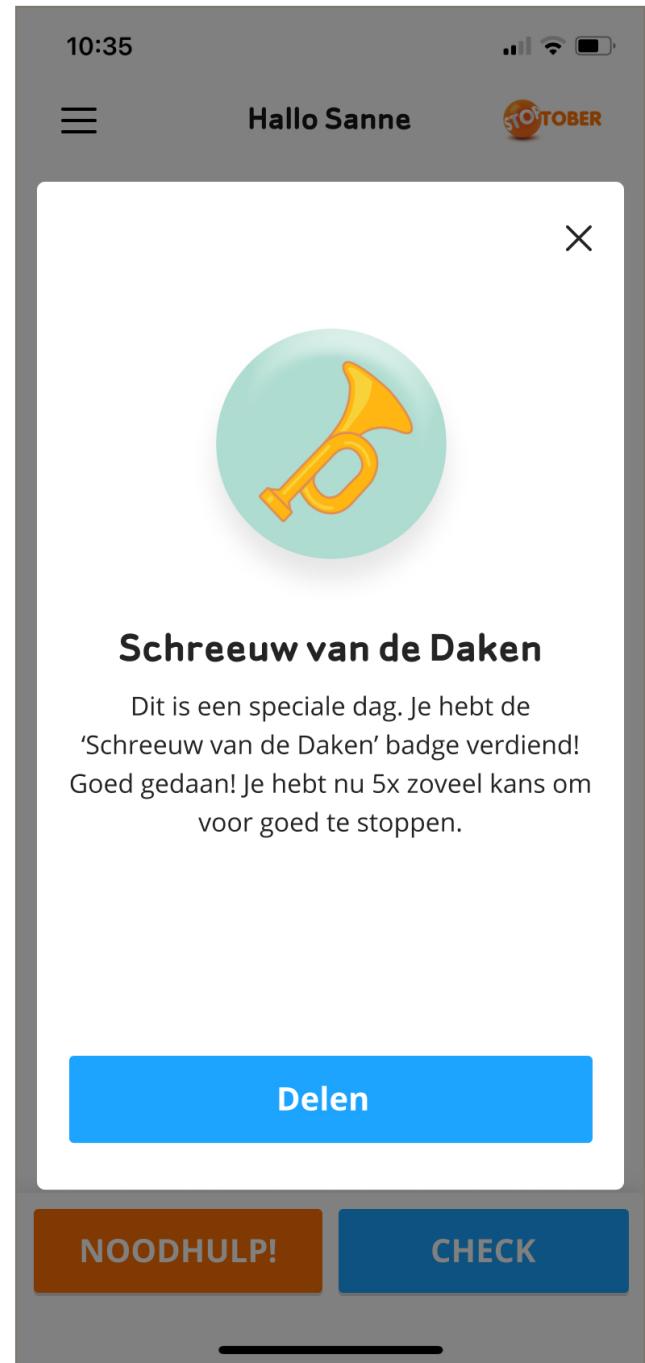
2.2.3.1 Badge pop-ups











2.2.4 Calculator

De gebruiker kan via de gebruiker invullen hoeveel hij rookt op een dag, hoeveel sigaretten er in een pakje zitten en hoeveel een pakje sigaretten kost. Op basis van deze gegevens berekent de app hoeveel de gebruiker bespaart per dag.

The figure consists of three screenshots of the STOPTOBER mobile application, showing the flow from the main screen to the calculation screen and back to the main screen.

Screenshot 1: Main Screen (Left)

- Time: 10:35
- User: Hallo Sanne
- Badges: NIEUW (24 uur CO Vrij badge), STOPTOBER
- Totaal bespaard:** € 0,00
- Description: Stel in hoeveel je op een dag rookt en bereken hoeveel jij dagelijks bespaart vanaf de stopdag.
- Button: **Instellen** (with pencil icon)
- Mijn motivatie:** Wat is jouw motivatie om te stoppen met roken?
Options:
- Buttons: **NOODHLP!** (orange), **CHECK** (blue)

Screenshot 2: Calculation Screen (Middle)

- Time: 10:35
- Title: ROOKGEDRAG INSTELLEN
- Question: Hoeveel sigaretten rook je per dag?
Value: 20
- Question: Hoeveel sigaretten zitten in een pakje?
Value: 25
- Question: Wat is de prijs van jouw pakje sigaretten of shag?
Value: € 6,90
- Button: **Opslaan** (with pencil icon)

Screenshot 3: Main Screen (Right)

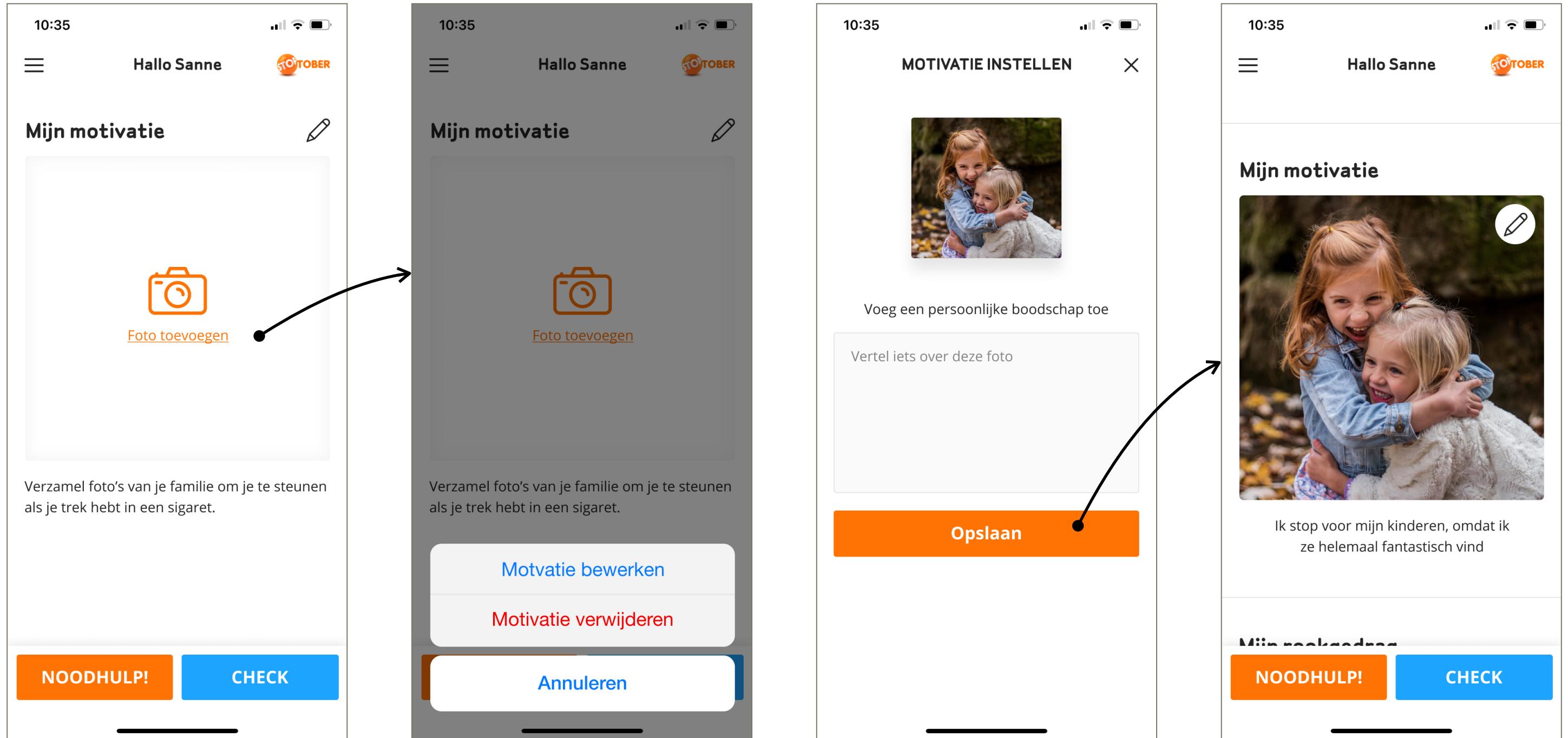
- Time: 10:35
- User: Hallo Sanne
- Badges: NIEUW (24 uur CO Vrij badge), STOPTOBER, Volgende: Ruik alles badge
- Totaal bespaard:** € 27,50
- Subtotal: Per maand € 185,50
- Subtotal: Per jaar € 2014,80
- Mijn motivatie:** Wat is jouw motivatie om te stoppen met roken?
Options:
- Buttons: **NOODHLP!** (orange), **CHECK** (blue)

2.2.5 Persoonlijke motivatie instellen

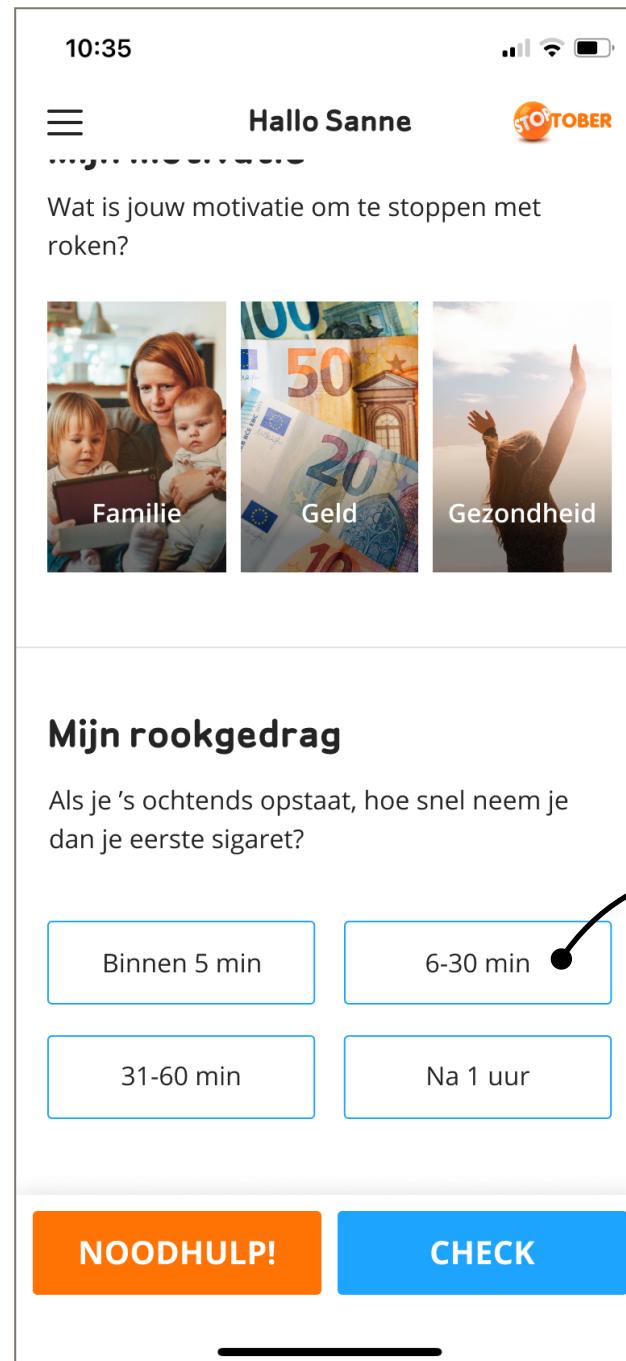
The image illustrates a mobile application interface for setting personal motivation. It consists of four screens connected by arrows:

- Start Screen:** Shows a large orange button labeled "Instellen". Below it, under "Mijn motivatie", are three categories: "Familie" (Family), "Geld" (Money), and "Gezondheid" (Health). A black dot is placed on the "Gezondheid" icon.
- Motivation Choice 1:** Labeled "1. Keuze familie". It features a camera icon and a "Foto toevoegen" (Add photo) button. Below is a descriptive text: "Verzamel foto's van je familie om je te steunen als je trek hebt in een sigaret." At the bottom are "NOODHULP!" and "CHECK" buttons.
- Motivation Choice 2:** Labeled "2. Keuze geld". It features a camera icon and a "Foto toevoegen" button. Below is a descriptive text: "Verzamel afbeeldingen van dingen die je zou willen kopen met het geld dat je bespaart omdat je niet meer rookt. Die zullen je onderweg motiveren." At the bottom are "NOODHULP!" and "CHECK" buttons.
- Motivation Choice 3:** Labeled "3. Keuze gezondheid". It features a camera icon and a "Foto toevoegen" button. Below is a descriptive text: "Verzamel foto's die je doen denken aan gezond leven. Die kunnen met sport te maken hebben, maar ook met de natuur." At the bottom are "NOODHULP!" and "CHECK" buttons.





2.2.6 Rookgedrag

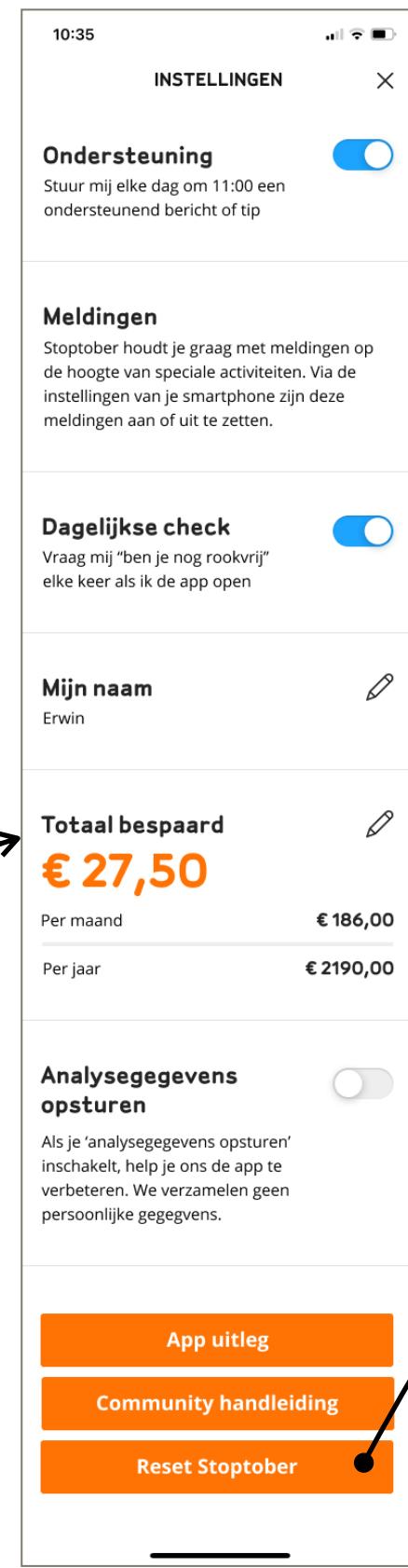
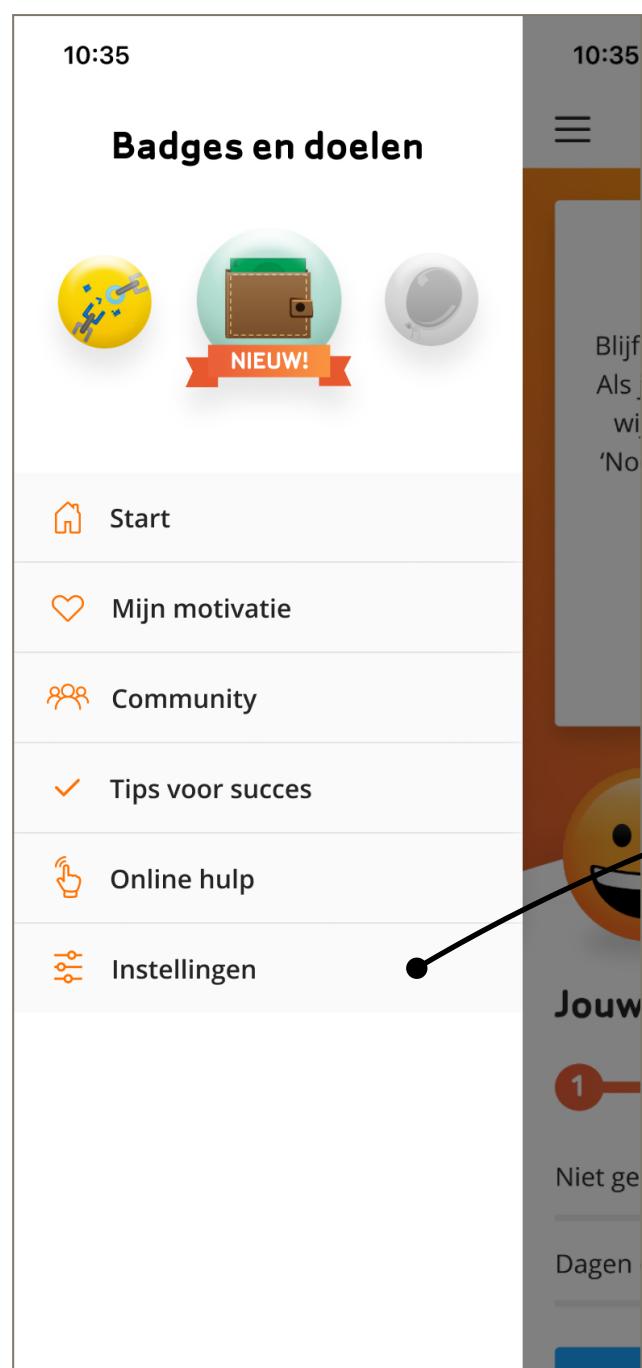


Tekst bij keuze "binnen 5 min" of "6-30 min":
Als je het eerste half uur dat je wakker bent. trek krijgt in een sigaret, heb je misschien wat hulp nodig. Kijk hieronder hoe we je kunnen helpen.

Tekst bij keuze "31-60 min" of "Na 1 uur":
Je antwoord is opgeslagen! Trek in een sigaret duurt meestal maar een paar minuten. Gebruik onze Stoptober hulp om vele tips te lezen.

Naar stoptober.nl/hulp

3. Menu en instellingen



4. Noodhulp

Tip 1

De trek in een sigaret duurt meestal maar een paar minuten en kan dus verslagen worden. Time het één keer en je weet hoe lang je moet leiden voor het over is. Bezoek de <<https://www.facebook.com/stoptobernederland>>Stoptober Facebookpagina voor tips!

Tip 2

Voel je de trek, zoek dan iets om je af te leiden zoals schoonmaken, een vriend sms'en of een game spelen. Het draait allemaal om bezig blijven en je doet nog iets nuttigs ook!

Tip 3

Gebruik de tool in de app. Stop je voor een geliefde, draag dan een foto van diegene bij je. Voel je de trek in een sigaret, kijk dan naar de foto om je te herinneren aan het belang van volhouden. Je kunt het.

Tip 4

Waarom neem je geen vlotte wandeling na het avondeten vandaag? Het leidt je niet alleen af van een sigaret - zo blijf je ook fit!

Tip 5

Zoek een plek op waar je toch niet mag roken. Ga eens langs bij die rookvrije vrienden, de bibliotheek, of beloon jezelf met een bezoek aan je favoriete restaurant. Vermijd voor nu even de plekken waar anderen roken en je dus snel in verleiding komt.

Tip 6

Wist je dat na slechts 3 dagen, je lichaam nicotinevrij is, en dus enige drang nu meer in je hoofd zit dan in je lichaam? Drink wat water of poets je tanden om je drang te verhelpen.

Tip 7

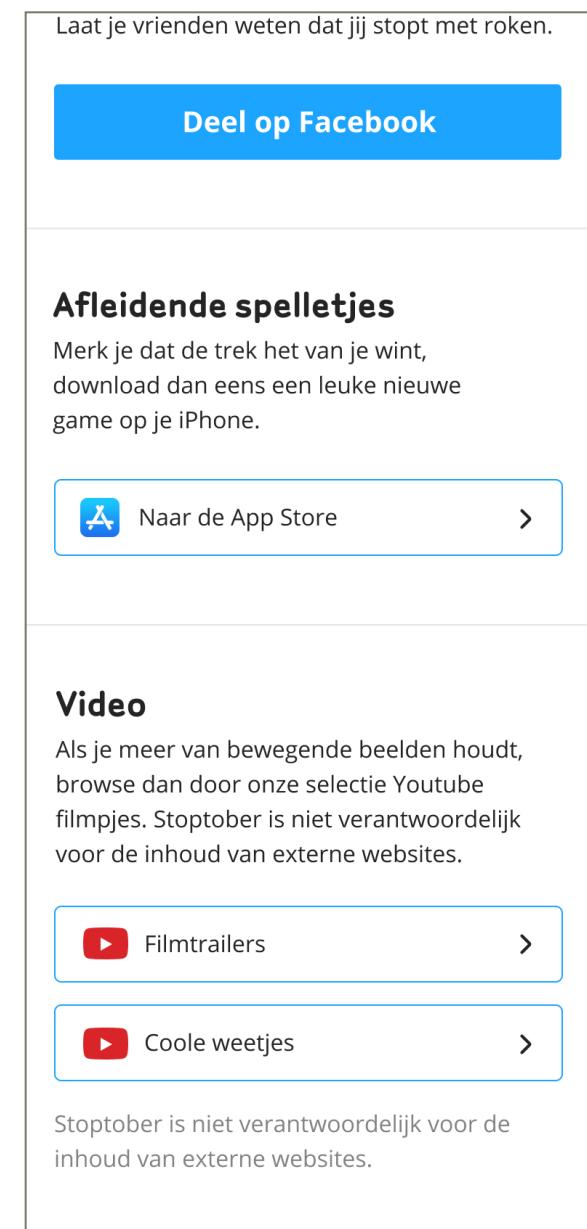
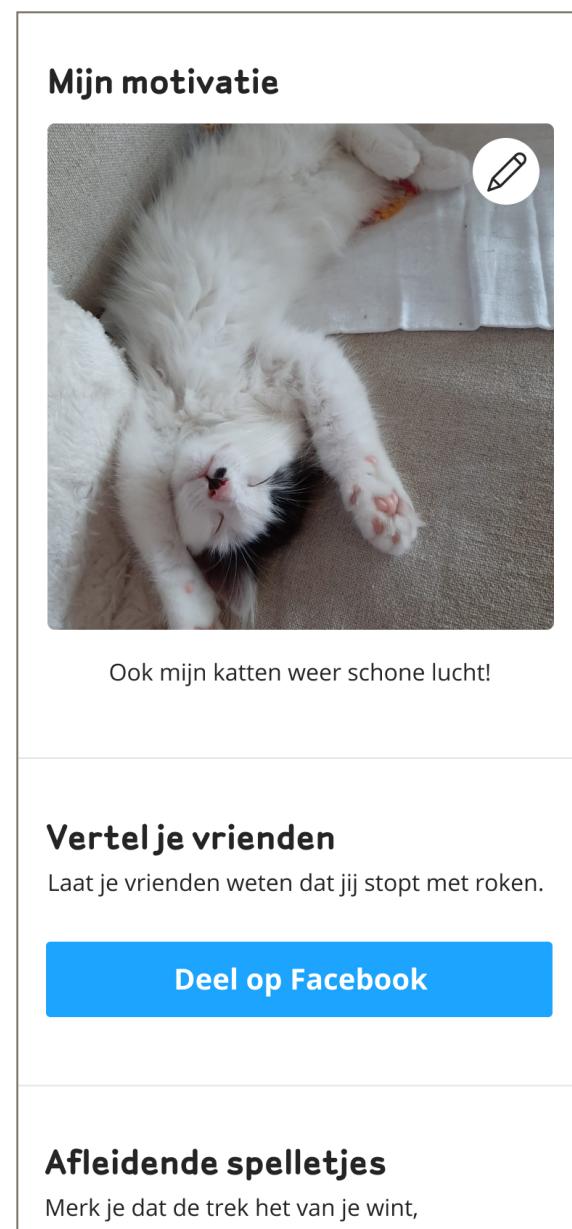
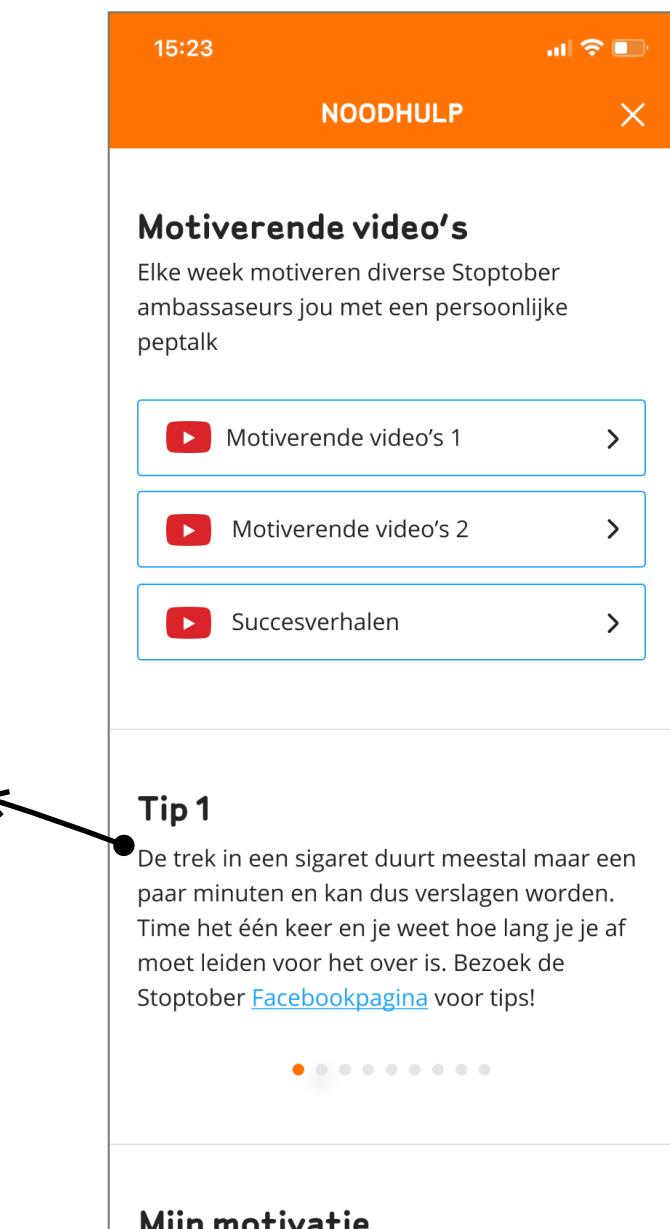
Probeer je brein bezig te houden zodat je niet aan roken denkt. Je kunt een boek lezen, een puzzel maken of hersenkrakers downloaden op je mobiel.

Tip 8

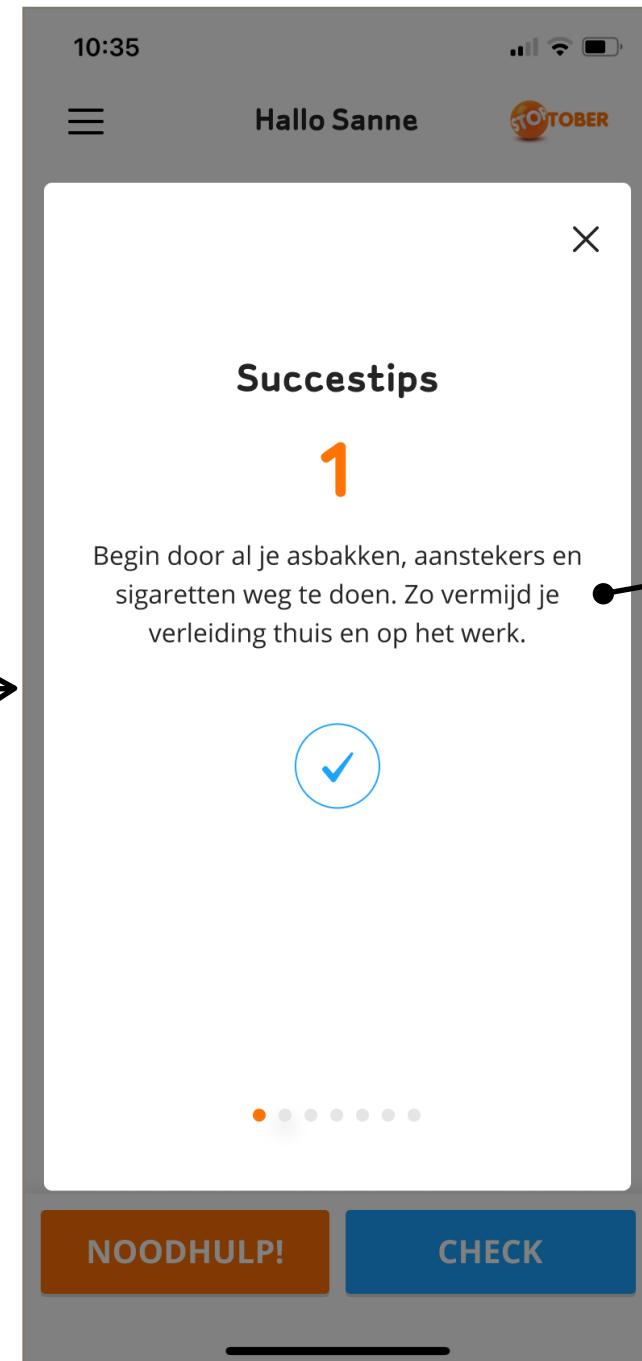
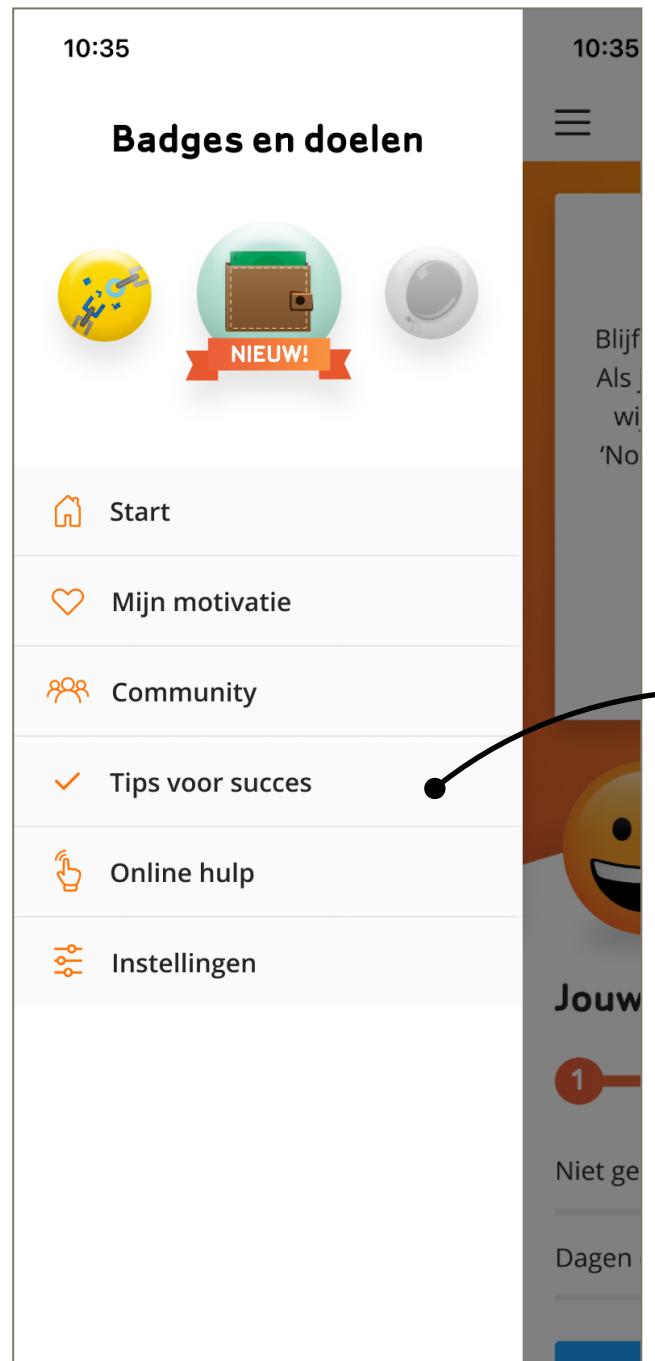
Zoek naar manieren om je handen en hoofd bezig te houden wanneer je het het lastigst hebt. Echt, alles mag. Stof je huis af of klus een beetje. Het zal allemaal helpen.

Tip 9

Kijk even op onze <<https://www.facebook.com/stoptobernederland>>Facebookpagina om te zien hoe anderen als jij het doen. Hun tips zouden je kunnen helpen.

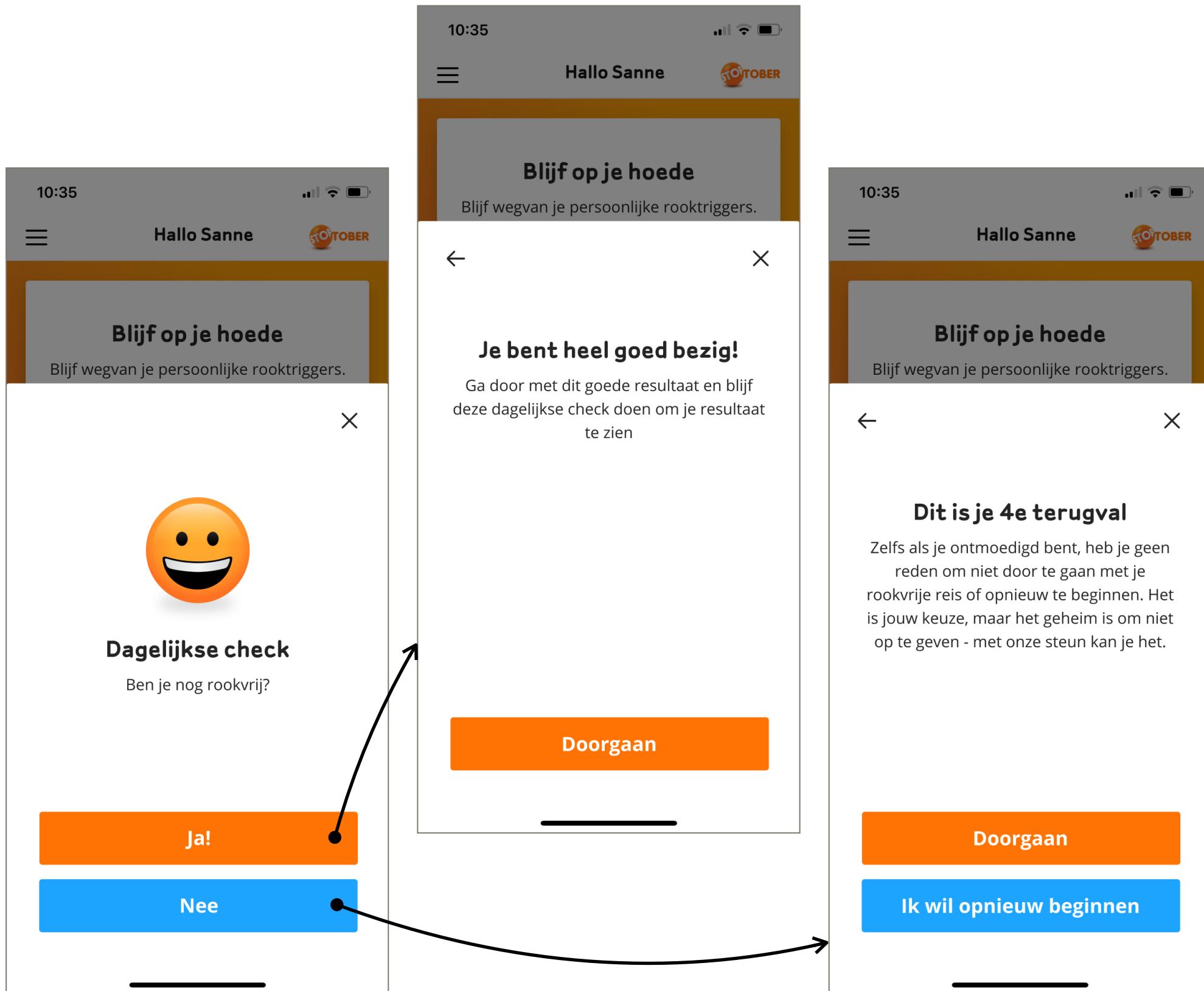


5. Tips voor succes



Tip 1
Begin door al je asbakken, aanstekers en sigaretten weg te doen. Zo vermijd je verleiding thuis en op het werk.
Tip 2
Probeer in het begin plekken waar gerookt wordt te vermijden. Zo wordt het makkelijker om niet te roken.
Tip 3
Zorg dat je iedereen om je heen vertelt dat je stopt. Je zult je er sterker door voelen.
Tip 4
Neem een minuut of twee om de indeling van je mobiel zo te maken dat je elke dag makkelijk bij de Stoptober app kan.
Tip 5
Vertel je partner en/of familie dat je stopt met roken. Je zult misschien wat eerder geïrriteerd raken, maar dat maakt niet uit. Waarschijnlijk bieden ze je steun en begrip.
Tip 6
Zorg dat de notificaties van de app aan staan, zodat je alle steun kan zien die we je toesturen.
Tip 7
Als hulp bij het stoppen, kun je denken aan nicotine vervangende therapie. Kijk op de Stoptober site voor hulp van experts

6. Dagelijkse check



Dit is je 1ste terugval

Veel mensen maken een foutje, vooral in het begin. Dus geen zorgen. Laat het achter je en ga door. Je kunt dit.

Dit is je 2de terugval

Het mooie is, je bent begonnen en op weg naar jouw manier van rookvrij zijn. Dus vergeet recente foutjes, blijf positief en ga door.

Dit is je 3de terugval

Worstel je ermee, denk dan aan waarom je rookvrij wilde worden. Was het je familie, je gezondheid, je geld? Houd die reden vast - het is het toch waard om door te gaan?

Dit is je 4de terugval

Zelfs als je ontmoedigd bent, heb je geen reden om niet door te gaan met je rookvrije reis of opnieuw te beginnen. Het is jouw keuze, maar het geheim is om niet op te geven - met onze steun kan je het.

Dit is je 5de terugval

Als je het moeilijk vindt, straf jezelf dan niet af. Je kunt gewoon doorgaan of opnieuw beginnen met je reis. Zet een punt achter het verleden en onthoud dat er morgen weer een dag is.

Dit is je 6de terugval

Een paar hobbels in de weg zijn te verwachten als je rookvrij probeert te worden. Accepteer ze voor wat ze zijn - gewoon foutjes - en ga door. Je kunt doorgaan of opnieuw met je reis beginnen.

Dit is je 7de terugval

Veel mensen die nu rookvrij zijn, hebben eerst gefaald. Maar zij gaven niet op en slaagden uiteindelijk. Onthoud dat als je besluit om je rookvrije reis voort te zetten of opnieuw te beginnen.

Dit is je 8ste terugval

Probeer te verwachten wanneer je weer zult willen roken. Hoe ga je ermee om? Gebruik dat plan als je besluit verder te gaan met je reis of opnieuw te beginnen.

Dit is je 9de terugval

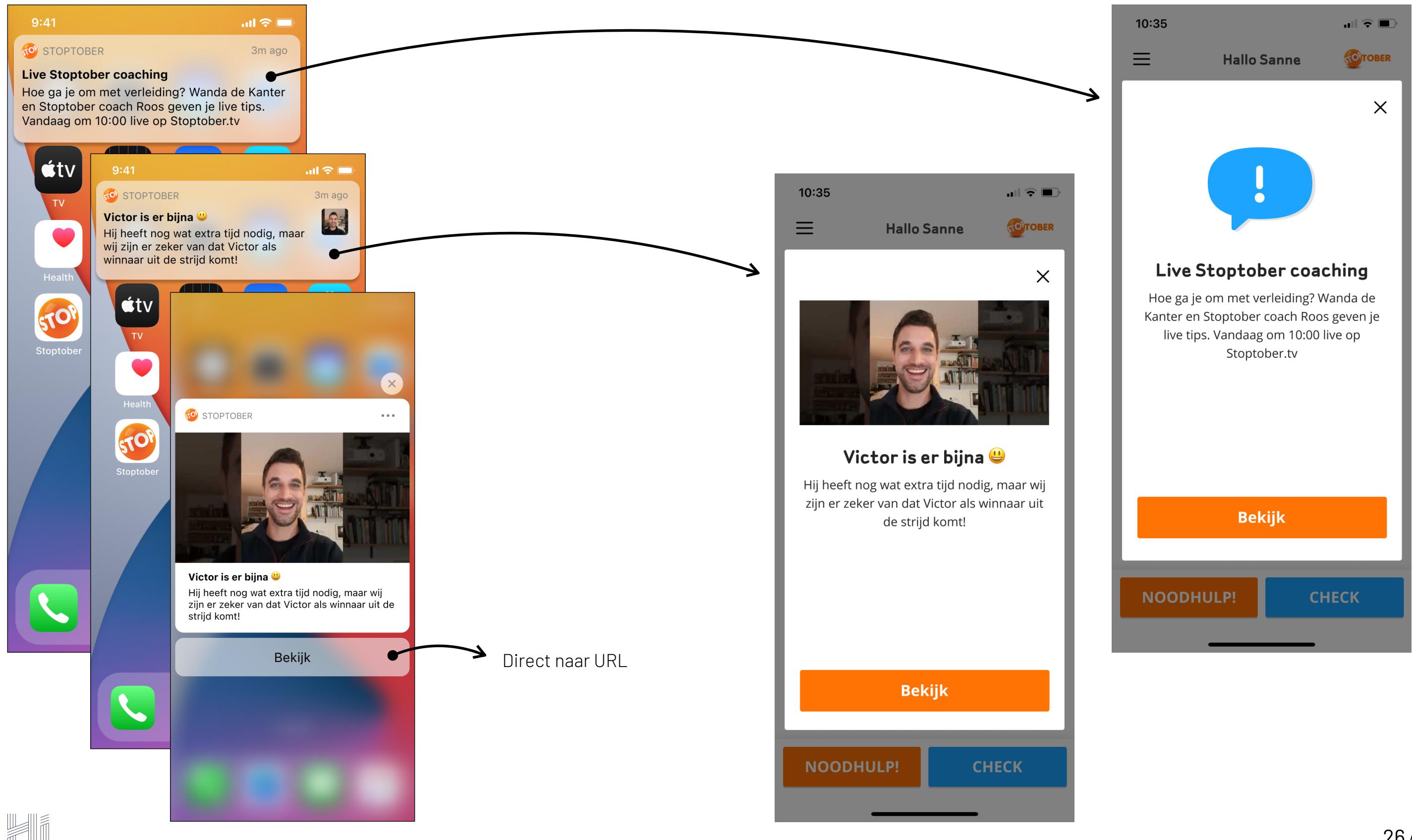
Beeld je in dat het lukt. Je zult zo trots zijn en je familie en vrienden zo blij met je. Neem die visie mee terwijl je besluit je rookvrije reis door te zetten of opnieuw te beginnen.

Dit is je 10de terugval

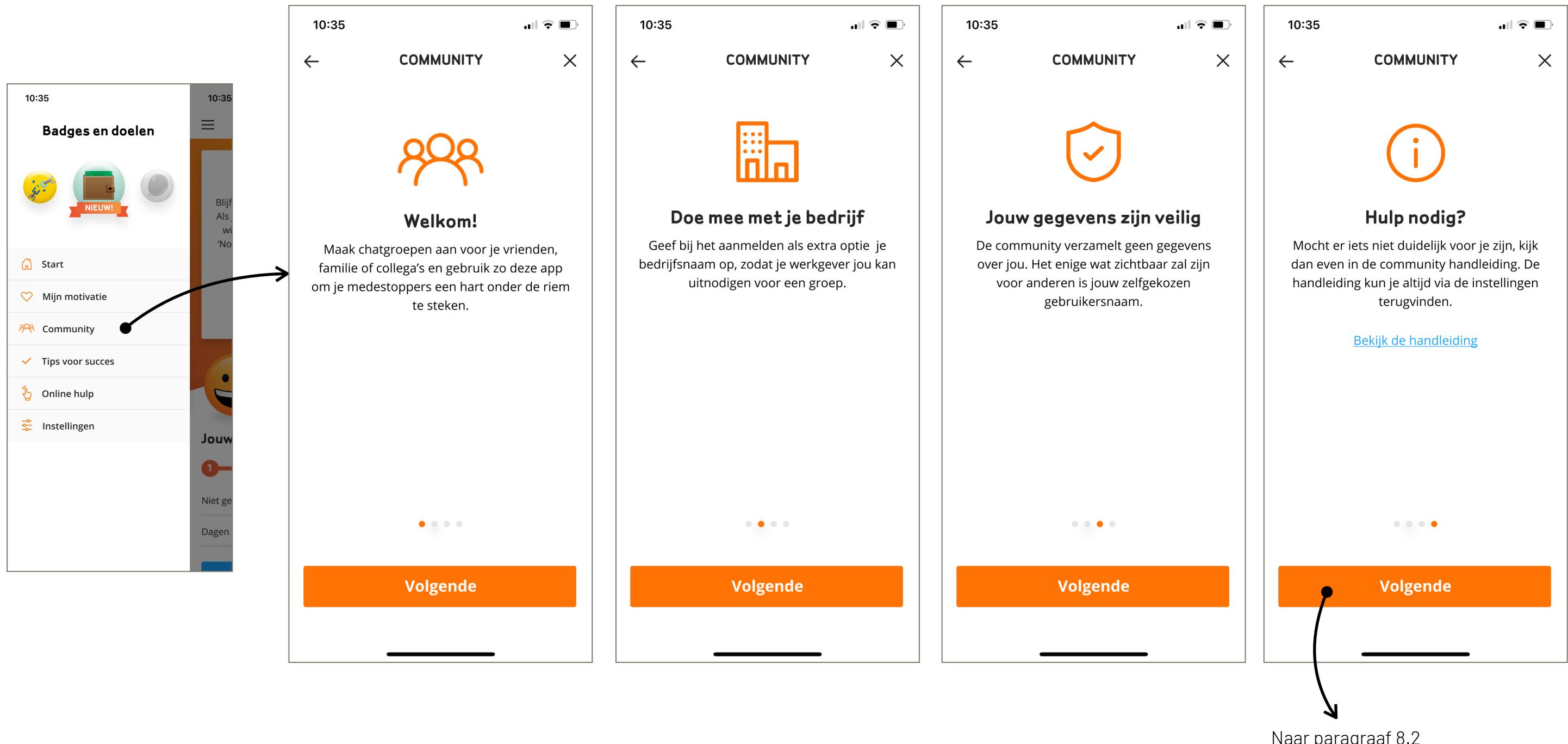
Misschien is het tijd om een nieuwe datum te kiezen om rookvrij te worden. Of je mag natuurlijk doorgaan met je reis als je wilt. Zolang je maar positief blijft en niet opgeeft.

7. Push notificaties

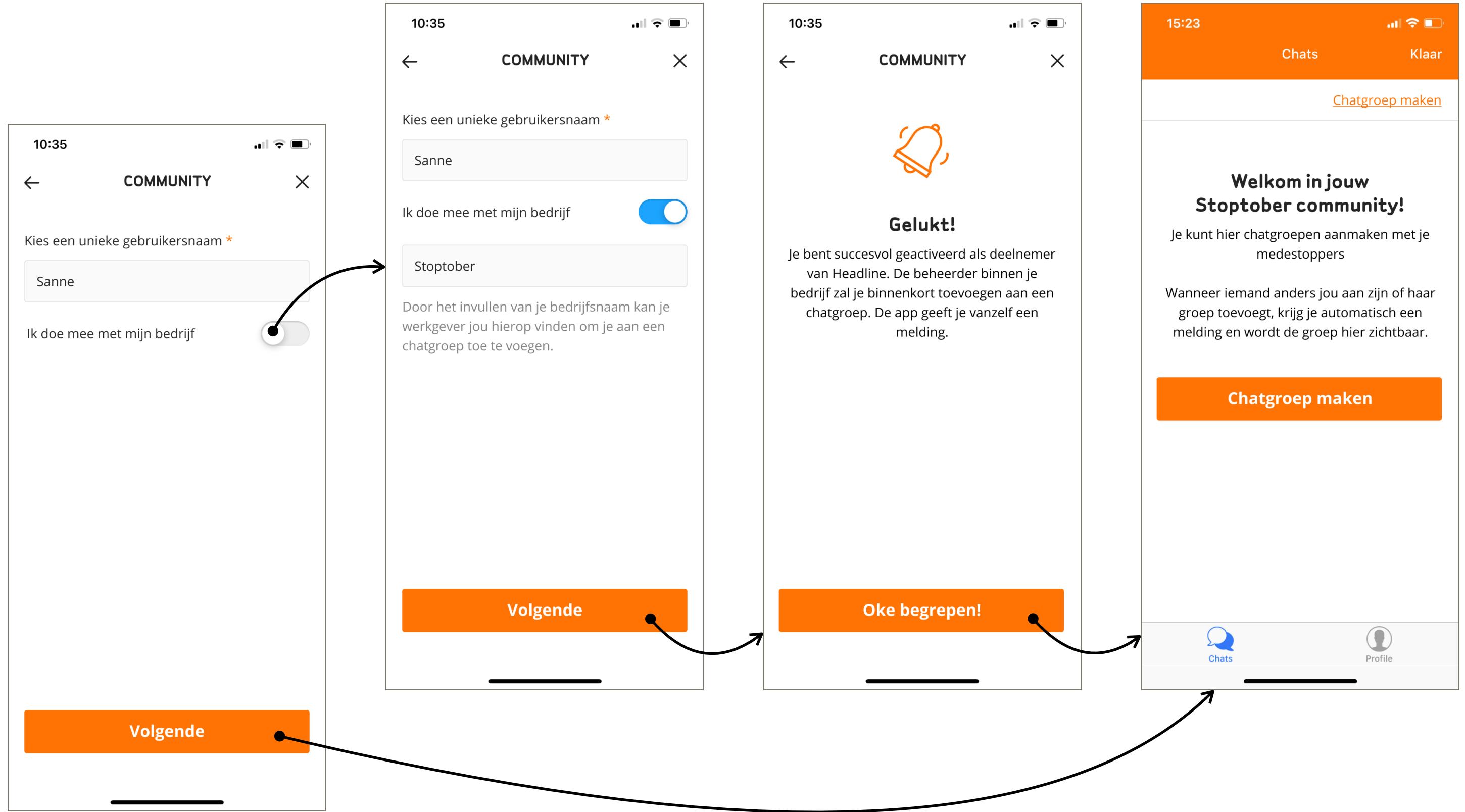
Naast de dagelijkse push notificaties (zie bijlage 2), kan Stoptober berichten sturen die inspelen op actualiteiten.



8.1 Community onboarding voor nieuwe gebruikers



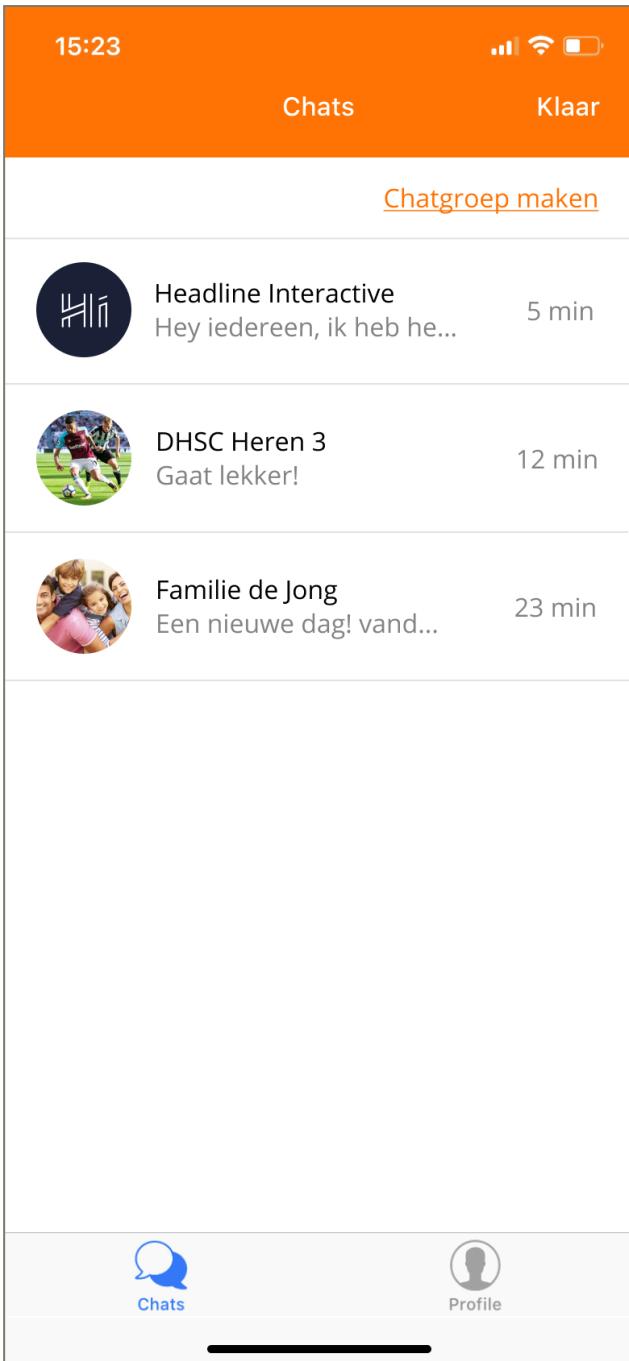
8.2 Community registratie



8.3 Chat voor geregistreerde gebruikers

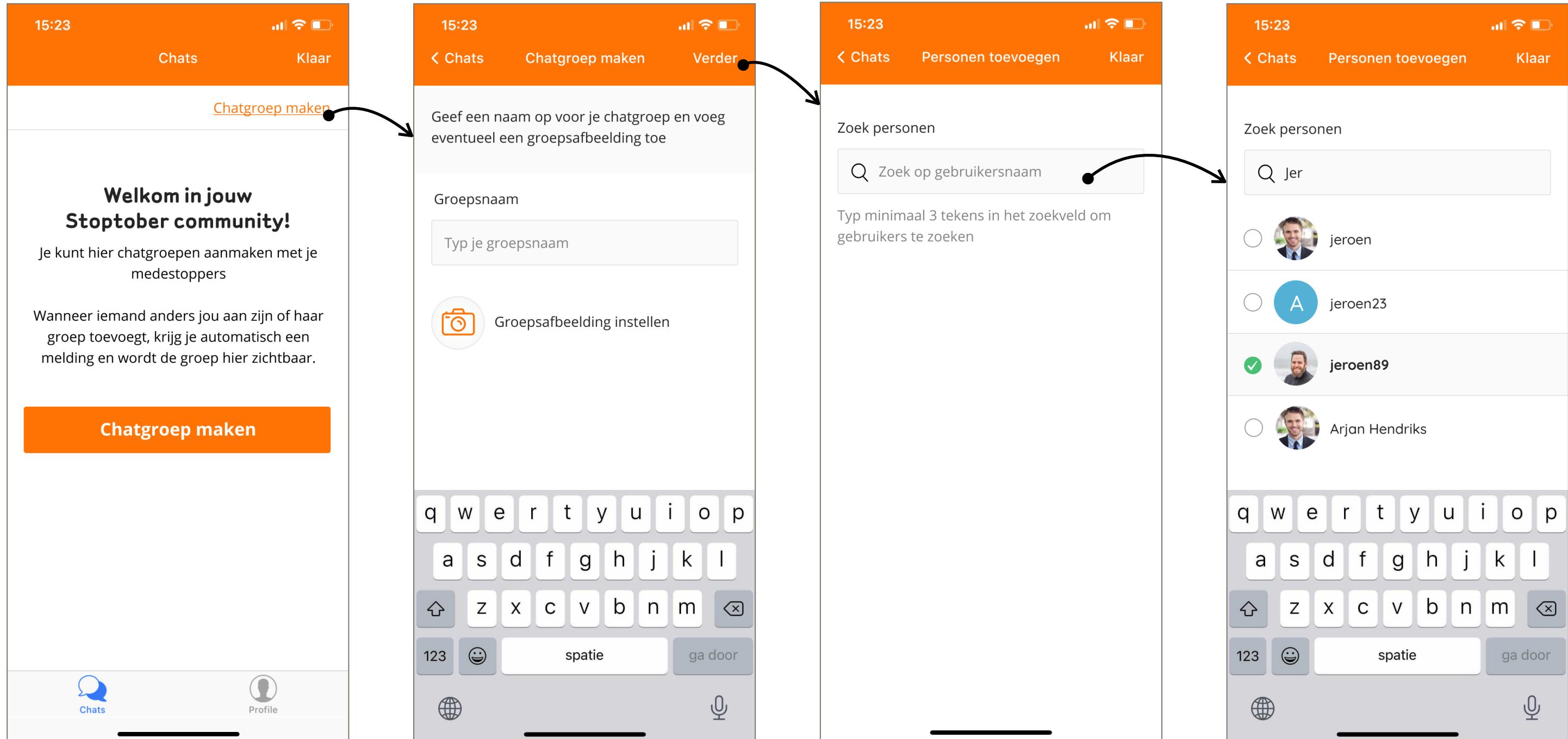


Overzicht van een gebruiker zonder chatgroepen

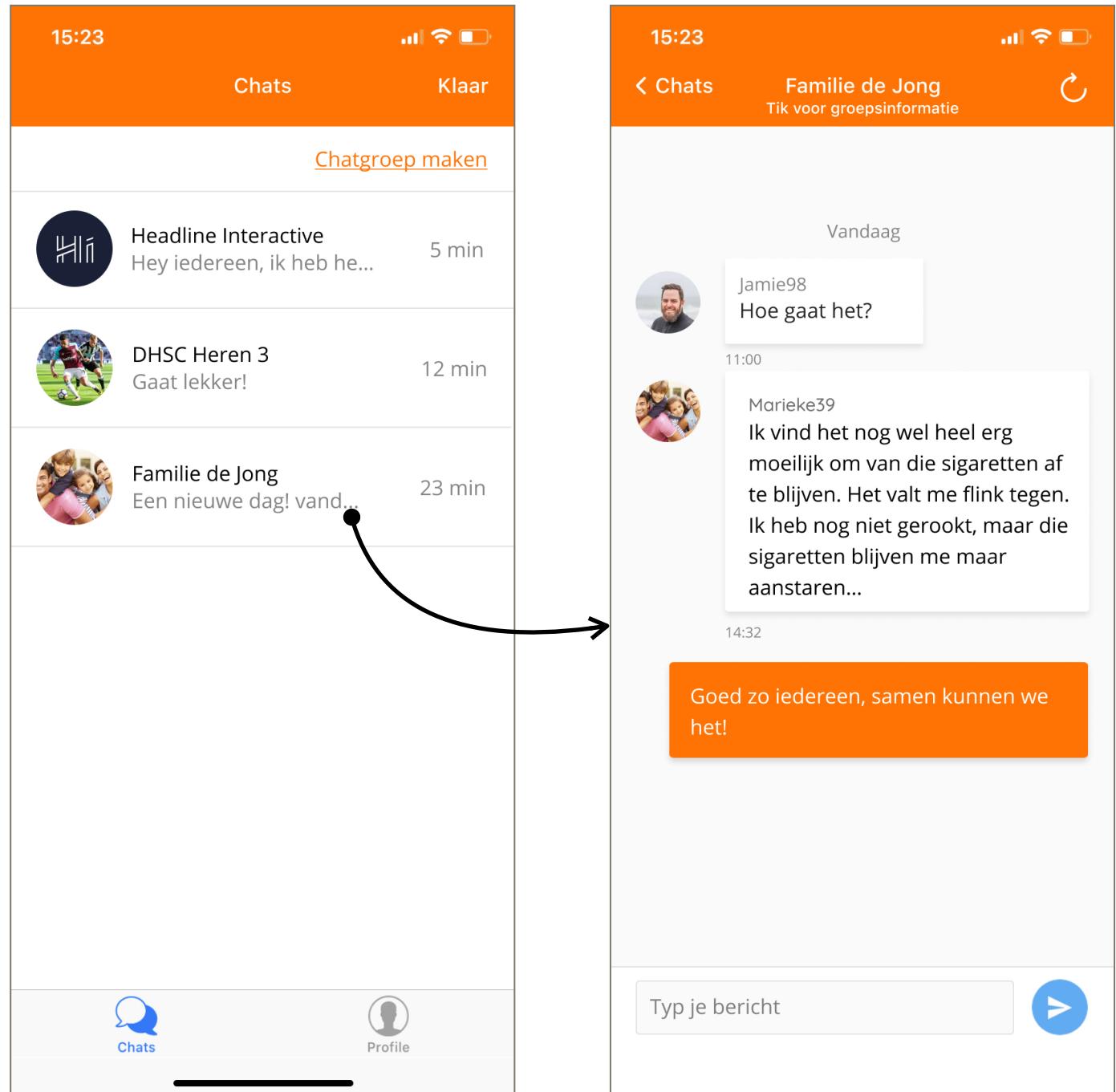


Overzicht van een gebruiker met chatgroepen

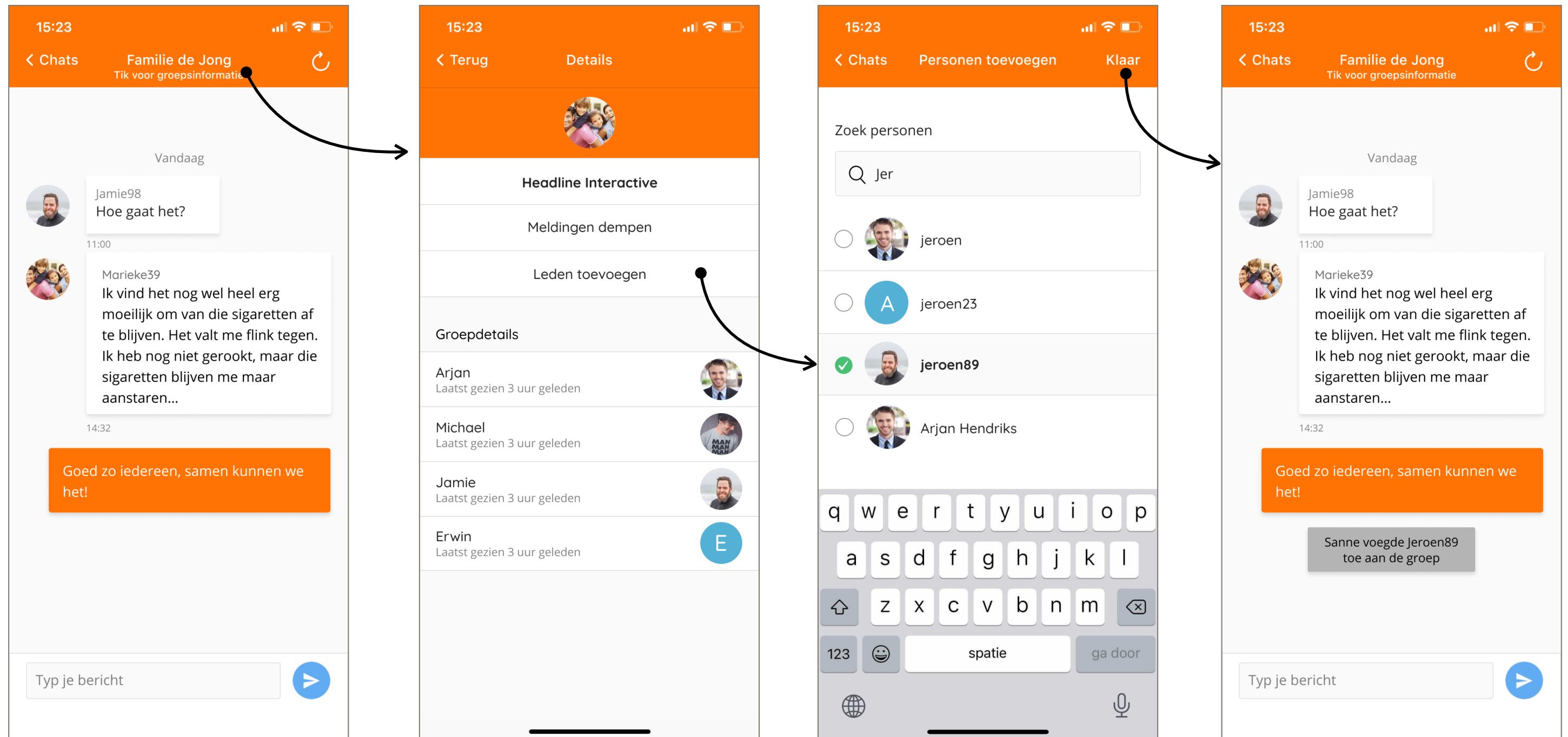
8.4 Een chatgroep aanmaken



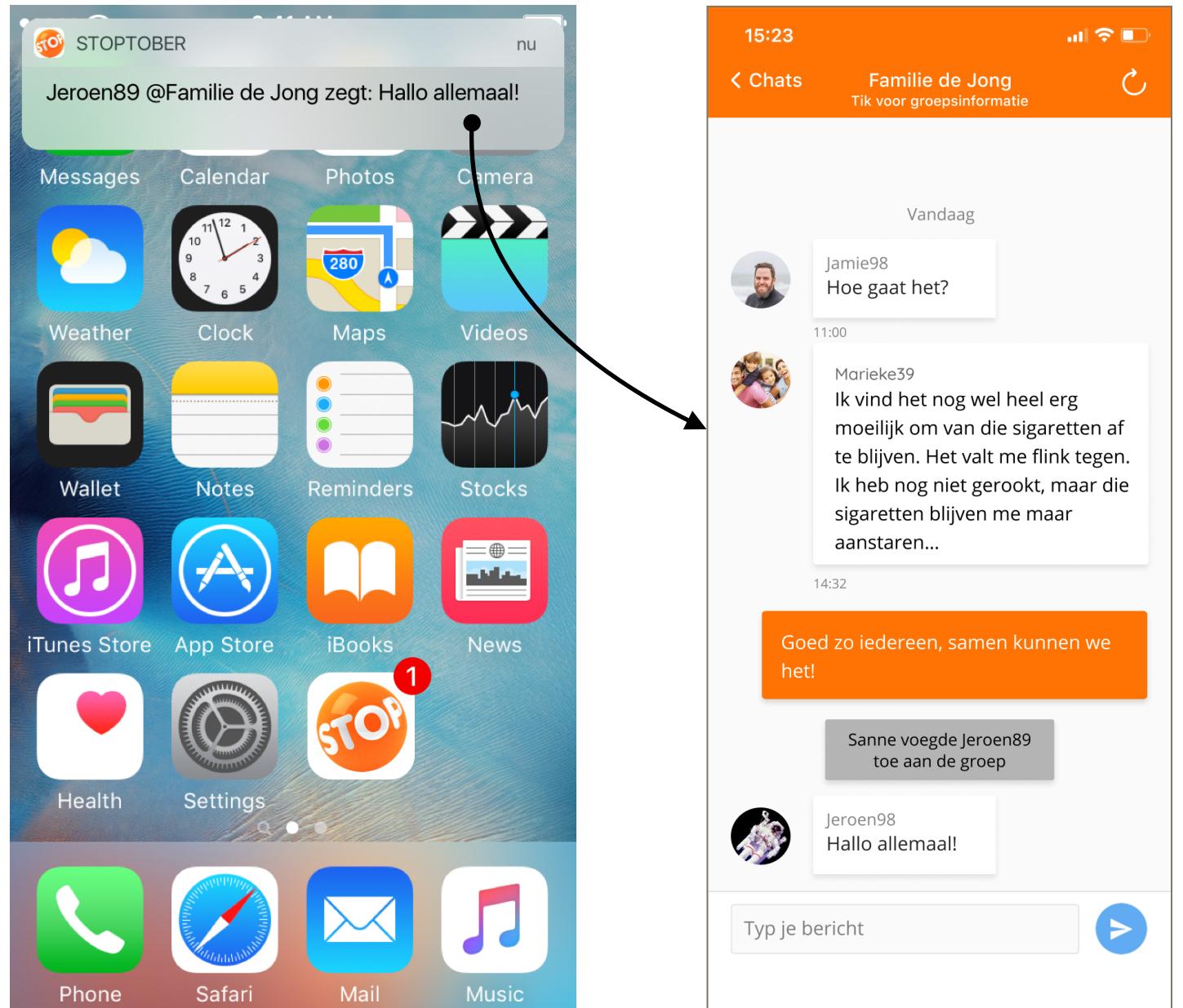
8.5 Chatten



8.8 Groepsoverzicht en leden toevoegen



8.9 Inkomende berichten



Zodra een bericht binnenkomt via de chat, geeft de app een push notificatie en een rode alert op het Stoptober app symbool

Door te klikken op de push notificatie opent de app.

9 Na Stoptober

Op dag 28 verschijnt de knop om door te gaan Na Stoptober. Buiten een aantal content wijzigingen om, zal dit deel van de app blijven zoals het is.

De functies die wel meegenomen worden in Na-Stoptober:

- Wekelijkse motiverende berichten
- Persoonlijke statistieken en bespaard bedrag
- Badges
- Persoonlijke motivatie
- Noodhulp
- Dagelijkse check
- Tips voor succes
- Community

De functies die verwijderd worden in Na-Stoptober:

- Rookgedrag (Als je 's ochtends opstaat, hoe snel neem je dan je eerste sigaret?)
- Online hulp
- Reset functie
- Stopdatum keuze

Zie volgende pagina's voor interacties



9.1 Na Stoptober - overgang



9.2 Na Stoptober - Wekelijkse meldingen

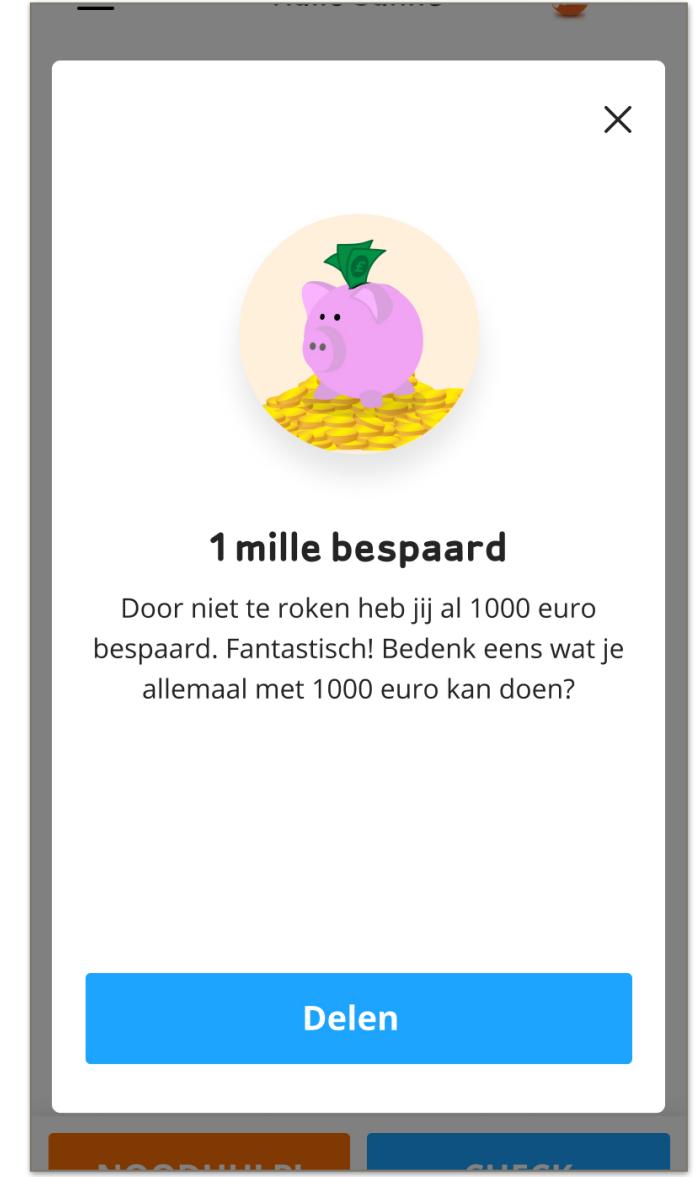


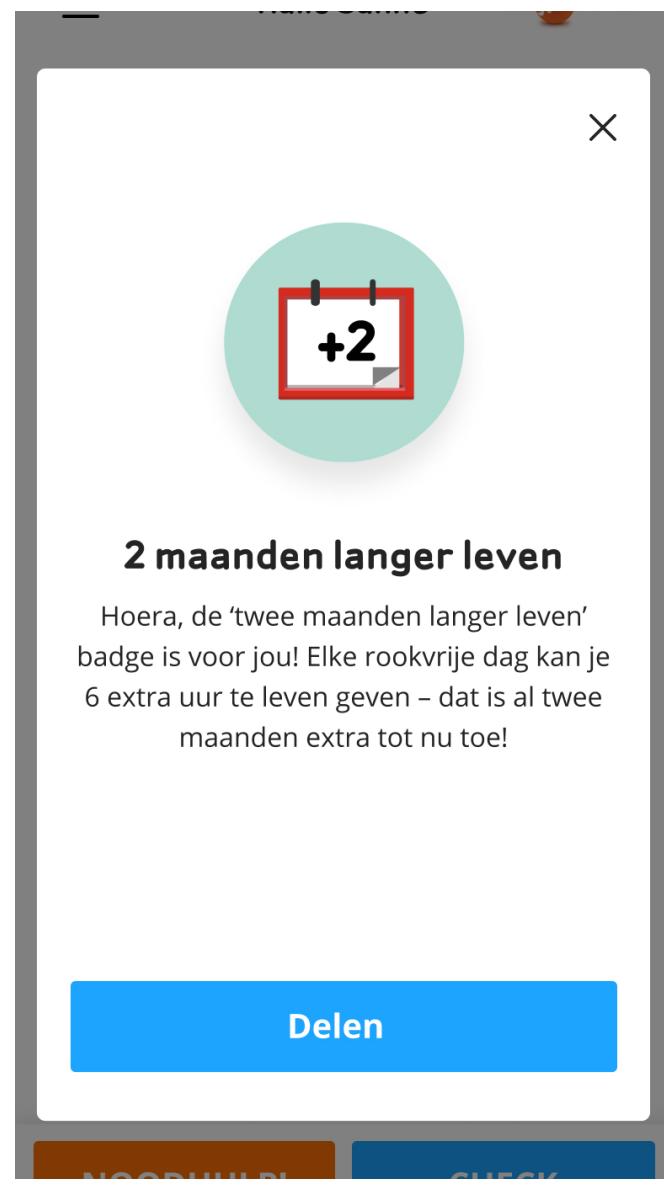
Tijdens Na Stoptober stuurt de app elke week en op een aantal feestdagen een bericht. Zie bijlage 3 voor alle data en bijbehorende berichten

9.4 Badges Na Stoptober

Elke maand ontvangt de gebruiker een badge







Bijlage 1 - Teksten dagelijkse motivaties

	Titel	Slide 1	Slide 2	Slide 3
Dag 1	Gefeliciteerd met de belangrijkste stap	Besluiten dat je rookvrij wilt zijn is de allerbelangrijkste stap. Veel mensen stoppen net als jij met roken - voor hun gezondheid, kinderen of portemonnee. Onthoudt wat jouw redenen zijn. [Succestips]	Vergeet niet op de 'Noodhulp' knop te drukken voor extra hulp. Geen zorgen, wij zijn er om je te helpen slagen. Blijf zeggen 'ik kan dit!' [Succestips]	
Dag 2	Breek de dag op in stukjes	Tackle vandaag door het op te breken in minimijlpalen - ochtend, lunch, middag en avond. Zo ben je voor je er erg in hebt al twee dagen rookvrij. Druk in een noodgeval op de 'Noodhulp' knop voor snelle tips om de trek te verslaan.	Na slechts 24 uur is je lichaam al begonnen zichzelf te repareren. Hoe fantastisch is dat? Koolstofdioxideniveaus dalen, je longen ontdoen zich van slijm en andere stoffen, en de kans op een hartaanval neemt af.	Aan het tollen? Je kunt je wat duizelig voelen, omdat meer zuurstof je hersenen bereikt. Dit zou na 48 uur over moeten zijn. Ga als het kan de frisse lucht in en neem wat diepe teugen.
Dag 3	Trek in een sigaret is vaak na 3 minuten weg, dus zet door!	Je doet het erg goed. Je hebt nu dag 3 bereikt, dus pas voor die gemene trek en bedenk vooraf manieren om het te verslaan. Sommige mensen voelen zich nu wat down, dus het ligt niet aan jou als je je zo voelt.	Je hebt dag 3 bereikt - briljant! Na 48 uur is je lichaam nu vrij van nicotine.	Prikkelbaar? Dat is begrijpelijk, dus vergeef jezelf. Actief bezig zijn helpt. Mocht je uit de bocht vliegen en boos worden, zeg gewoon sorry - en doe alles om door te blijven gaan. Je zult hierdoorheen komen en het zal steeds makkelijker worden.
Dag 4	Onthoud waarom je dit doet	Je bent over de helft van je eerste week, een fantastische prestatie. Je zult nog moeten wennen aan geen sigaretten, en dat is normaal. Misschien word je zelfs emotioneel. Houd die zenuwen van staal! Het wordt alleen maar makkelijker.	Het is volkomen normaal als je moeite hebt met slapen. Je lichaam past zich aan aan een leven zonder sigaretten, maar dat kost tijd. Na een tijdje slaap je weer normaal.	Gedurende de afgelopen 3 dagen heb je misschien gemerkt dat je makkelijker ademt. Langzaam maar zeker ontspannen je longen zich en heb je meer energie.
Dag 5	Blijf op je hoede	We willen alle stoppers van Stoptober graag een hart onder de riem steken! We hebben daarom een leuke verrassing voor je. Ga naar https://stoptober.nl/aanbieding om te zien wat het is.	Heb je vrienden of familie die je helpen op je 28-daagse reis, vraag ze dan om je een ondersteunend berichtje te sturen. Gebruik hun berichten om door te zetten.	Blijf weg van je persoonlijke rooktriggers. Als je ze niet kunt ontwijken, dan helpen wij je ze te verslaan. Druk in nood op de 'Noodhulp' knop om die paar essentiële minuten door te komen.
Dag 6	Bijna een week rookvrij!	Je bent bijna door de eerste - en ergste - week heen. Het zal dus steeds beter worden! Probeer vandaag je routines en gewoontes van toen je nog rookte te veranderen. Drink bijvoorbeeld in plaats van koffie's ochtends eens sap of thee.	Heb je een gemeen kuchje, maak je niet druk. Het is juist een heel goed teken, omdat je lichaam alle vieze dingen verwijdert.	Als je een pakje sigaretten per dag rookte, heb je gemiddeld al € 42 bespaard. Bereken op de app-rekenmachine hoeveel je hebt bespaard en maak een lijstje met wat je wilt kopen.



Titel		Slide 1	Slide 2	Slide 3
Dag 7	1 hele week rookvrij - goed gedaan, zeg!	Gefeliciteerd! Je hebt de eerste en moeilijkste week achter de rug. Voel je je niet geweldig, nu je al 7 hele dagen rookvrij bent? Kijk terug naar wat er deze week voor je werkte en wat je anders kunt doen om het makkelijker te maken. Ga zo door, je doet het fantastisch!	Waar ga je al dat geld dat je bespaard hebt voor gebruiken? Om het bedrag te berekenen en jezelf wat extra motivatie te geven, gebruik je de app-rekenmachine.	Druk op de Noodhulp knop als je denkt extra hulp nodig te hebben. Onthoud, meestal duurt de trek in een sigaret maar 3 minuten - dus je hoeft jezelf maar heel even af te leiden en het is voorbij. Je zult zien - het wordt steeds makkelijker!
Dag 8	Goedemorgen. Of is het Geweldige Morgen?	Je bent een week rookvrij en dat is geweldig nieuws. Versla de trek de komende dagen door gefocust te blijven en te doen wat vorige week voor je werkte. Waarom deel je je ervaringen niet op Facebook? Op die manier kun je elkaar erdoorheen helpen.	Je bent een week rookvrij - gefeliciteerd! Hoeveel geld heb je bespaard? En wat ga je ermee doen? Wat dacht je van een feestelijke maaltijd voor je familie of vrienden die je helpen op je reis?	Veel mensen merken dat alcohol meer trek in een sigaret veroorzaakt. Ben je zo iemand, probeer dan een week of twee dingen te doen waarbij je niet drinkt. Of probeer eens iets anders te drinken; het kan helpen om je routine te veranderen.
Dag 9	Tijd voor de waarheid?	Als je mensen nog niet verteld hebt dat je stopt, dan is nu een goed moment. Ze kunnen je steunen op je reis. Kijk ook op de Stoptober Facebookpagina. Het staat bol van waardevolle tips van echte mensen zoals jij.	Je zult nu echt de gezondheidsvoordelen gaan merken. Je doorbloeding verbetert en je longen functioneren beter.	Rook je uit verveling? Besteed dan wat van je bespaarde geld aan je favoriete tijdschriften! Dan heb je altijd wat interessants om je af te leiden.
Dag 10	Goed gedaan - dubbele cijfers!	Dag 10 is hier. We kunnen alleen maar zeggen - 'Je bent verbluffend!' Dit is een fantastische prestatie en hopelijk ben je zo trots op jezelf, dat je dat de komende dagen nog voelt. Je hebt waarschijnlijk al wat gezondheidsvoordelen gemerkt.	Als je stopt met roken, maak je een eind aan die vieze rimpels die zich rond je mond vormen - die worden veroorzaakt doordat je huid chemicaliën uit sigaretten absorbeert. Zeg maar dag tegen roken en hallo tegen schoonheid!	Probeer jezelf vanaf nu als niet-roker te zien. Zij leven gemiddeld 10 jaar langer dan rokers. Dat is alle moeite toch zeker waard?
Dag 11	Nog 4 dagen = 2 hele weken	Je bent al bijna 2 weken rookvrij! Houd jezelf op gang door te bedenken waarom je dit doet en door je bespaarde geld te tellen. Je bent nog maar 4 dagen verwijderd van een grootse 2-weken mijlpaal.	Wist je dat 73% van de kinderen zich zorgen maakt dat hun vader of moeder ziek zal worden omdat ze roken? Dat is toch reden genoeg om rookvrij te blijven?	Veel mensen merken dat ze door alcohol willen roken, dus ga in plaats van naar het café eens ergens anders heen, zoals de bios of bowlen.
Dag 12	Vandaag zal alles heerlijk smaken!	Heb je gemerkt dat je meer proeft? Nu kun je weer plezier hebben met het herontdekken van alle smaken die je gemist hebt. Deel je favoriete recepten op onze Facebookpagina om anderen op hun rookvrije reis te inspireren.	Bang dat je een paar kilo aankomt nu je gestopt bent? Geen zorgen! Houd wat gezonde snacks bij de hand en onthoud dat je meer dan 30kg aan zou moeten komen voordat je gezondheid er even hard onder lijdt als bij roken.	Vier de terugkeer van je smaakpapillen en reukvermogen, neem een flinke hap van je favoriete eten. Een gepaste beloning voor al je moeite.



Titel		Slide 1	Slide 2	Slide 3
Dag 13	Blijf die trek verslaan - je kunt het!	De trek komt en gaat, maar het zal sneller voorbij gaan als je er eenmaal aan gewend bent. Leid jezelf af en bedenk welke strategie het beste werkt. Deel je tips op de Facebookpagina en check de ideeën van anderen!	Let erop dat je op je hoede blijft. Vermijd triggers en verleidingen - en verander gewoontes om oude patronen te breken.	Als je het moeilijk hebt, zijn wij er om te helpen. Verhoog je succeskansen en neem een kijkje bij onze Experts op onze website https://stoptober.nl/hulp
Dag 14	Na vandaag ben je op de helft	Je bent aan het einde van week 2, dus wees trots op jezelf. Om dit te vieren hebben we een leuke verrassing voor je. Ga naar https://stoptober.nl/ actie om te zien wat het is.	Nu je 2 weken rookvrij bent, kun je beter proeven en ruiken. Dat is toch een fantastische motivatie om zo goed door te gaan?	2 weken verder en je longinhoud en doorbloeding zijn verbeterd. Sporten is een stuk makkelijker, dus sta op en word actief. Misschien eerst een paar keer per week een vlotte wandeling - of wordt lid van de sportschool!
Dag 15	Houd die geweldige wilskracht vast	Je hebt al grootse wilskracht getoond door het 2-wekenpunt te halen. Nu hoef je alleen maar door te zetten! Heeft je wilskracht een boost nodig, lees dan wat tips op de Stoptober Facebookpagina.	Elke dag word je mentaal en fysiek sterker. Je lichaam is druk bezig zichzelf te herstellen en fysieke activiteiten worden makkelijker - zelfs simpele dingen als traplopen of huishoudelijk werk. Nu is er dus geen excus meer!	Onthoud altijd de redenen waarom je aan deze reis begonnen bent. Wat voor jou het belangrijkst is, zal je helpen door te gaan.
Dag 16	Tijd om met trots terug te kijken	Neem vandaag even de tijd om terug te kijken op je reis tot zover. Bedenk wat je het beste heeft geholpen, zodat je dat kan blijven gebruiken. Schrijf de gezondheidsvoordelen op die je gemerkt hebt - en geniet van ze! Deel je favorieten op twitter met #Stoptober	Schrijf op hoeveel je hebt bespaard en beloon jezelf met dat geld. Houd een feestje, plan een familie-uitje, koop nieuwe kleren of gebruik het voor je vakantie!	Beloon jezelf voor je goede werk met wat 'Me Time' - lees de krant in de tuin, maak een wandeling of drink een kopje koffie in een café.
Dag 17	Gefeliciteerd met je betere gezondheid	Je gezondheid wordt steeds beter! Elke dag die je niet rookt, herstelt je lichaam. Focus op de voordelen en houd je sterk. Merk je dat je vrolijker bent? Vier het met een potje voetbal of een dansje!	Nu je de mensen waar je om geeft niet meer blootstelt aan je rook, help je hun gezondheid te beschermen, net als dat van jezelf. Er is geen betere reden om door te zetten!	Beweging helpt je lichaam te herstellen van de effecten van roken. Dit is een prima moment om te starten - begin rustig aan en bouw het langzaam op naar een paar uur per week.
Dag 18	Blijf het stap voor stap nemen	Op de helft van week 3 en je doet het briljant, ga zo door. Onthoud, een van de beste manieren om rookvrij te blijven is door oude gewoontes en routines te veranderen. Probeer dus wat nieuws!	Druk op de Noodhulp knop als je denkt extra hulp nodig te hebben. Onthoud, meestal duurt de trek in een sigaret maar 3 minuten - dus je hoeft jezelf maar heel even af te leiden en het is voorbij. Je zult zien - het wordt steeds makkelijker!	Denk aan iets wat je laatst graag wilde kopen, maar wat je niet kon betalen - nieuwe schoenen, een gadget of wat dan ook. En zeg tegen jezelf dat, nu je geen geld meer aan roken verspilt, je het kunt kopen! Deel waar je voor spaart op Facebook.



Titel		Slide 1	Slide 2	Slide 3
Dag 19	Tel je bespaarde geld!	<p>Je bent al ver gekomen en doet het heel goed.</p> <p>Voel je de verleiding om een sigaret op te steken, gebruik dan de app-rekenmachine en bekijk hoeveel geld je hebt bespaard - blijf sterk en ga door!</p>	Heb je gemerkt dat je schone kleren zelfs aan het einde van de dag nog fris ruiken? Andere mensen hebben ook plezier van de nieuwe, frissere jij ;)	leders reis om te stoppen met roken is anders. Het feit dat je de 19 dagen haalt, betekent dat je ontzettend sterke wilskracht hebt. Ga door met geweldig zijn!
Dag 20	Je ziet er goed uit	<p>Is het niet fijn om te weten dat je voortijdige veroudering tegengaat? Roken verandert het lichaam zodat je huid sneller veroudert en je er 10-20 jaar ouder uit ziet. Nu je rookvrij bent zie je er langer jonger uit. Dus neem een nieuw kapsel of outfit die bij de nieuwe, jongere jij past!</p>	Een waarschuwing. Nu je zo ver bent gekomen, moet je niet in de val lopen door te denken 'één sigaret kan geen kwaad'. Voor je het weet, ben je weer terug bij af. Zeg. Gewoon. Nee.	Eet gezond als je kan, maar word niet boos op jezelf als je dat niet doet - iets zoets of hartigs is veel beter dan een sigaret. Bovendien mag je jezelf best belonen als je zo iets belangrijks als dit doet.
Dag 21	3 weken bereikt! Joehoe!	<p>Je hebt het geweldig goed gedaan de afgelopen 3 weken. Denk terug aan al die keren dat je de trek hebt verslagen of nee zei tegen een sigaret - en feliciteer jezelf met je harde werk, wilskracht en prestaties. Focus je dan op hoe je de komende week zo door gaat.</p>	Niets werkt beter dan aan je stopredenen denken om je wilskracht te boosten. Houd ze vast en ga door.	Blijf de baas over de trek in een sigaret. Dat duurt toch meestal maar een paar minuten - dus waarom zet je niet je favoriete nummer op, zing en dans mee, en als het liedje afgelopen is, is de trek dat ook!
Dag 22	Het ergste is voorbij!	<p>Je maakt een geweldige reis. Blijf rookvrij en, omdat je longfunctie blijft verbeteren, zou je moeten merken dat ademen makkelijker wordt tijdens het sporten en als je moet sprinten om de bus te halen.</p>	Je bent al drie hele weken rookvrij! Dat voelt toch super? Waarom deel je de blijdschap niet door je familie of vrienden te trakteren op een uitje met je bespaarde geld?	Blijf deze woorden tegen jezelf zeggen: 'Nee bedankt, ik rook niet'. Zo wordt het een natuurlijke reactie als iemand je daadwerkelijk een sigaret aanbiedt.
Dag 23	Genoeg om naar uit te kijken	<p>Denk aan al de redenen waarom je gestopt bent en aan alles wat je bereikt hebt door zover te komen. Dit is ook een goed moment om te bedenken hoe je deze positieve weg voort kan zetten en kan genieten van een gezondere, rijkere en rookvrije toekomst.</p>	Eén van de voordelen van rookvrij zijn, is dat je minder kans hebt op tandvleesontsteking - en meer kans op behoud van je eigen tanden. Een goede reden om te lachen, toch?	Een pakje-per-dag roker die stopt, bespaart meer dan €2000 per jaar. Bereken hoeveel extra geld je bespaart en leef je uit op een lijstje met de dingen die je voor dat geld kan kopen.
Dag 24	Proost op je gezondere, rijkere toekomst!	<p>Goed gedaan, het moeilijkste deel ligt nu ver achter je. Stel jezelf nu voor in de toekomst, nog steeds genietend van de voordelen van rookvrij zijn. Wist je dat na 5 jaar rookvrij zijn, de kansen op een hartaanval de helft zijn van die van een roker? Hoe geweldig is dat!</p>	Het gemiddelde pakje sigaretten kost ongeveer € 6. Reken maar uit hoeveel je bespaard hebt via de app en maak een lijstje met alles wat je ervan kan kopen!	Je zou ondertussen iedere trek de baas moeten kunnen zijn. Heb je hulpmiddelen om te stoppen met roken, dan werken die nog steeds om je van nicotine af te krijgen, dus ga daar nog mee door.



Titel		Slide 1	Slide 2	Slide 3
Dag 25	Nu kun je echt gerust ademhalen	Elke dag dat je niet rookt, blijven je longen zich herstellen. Heb je al gemerkt hoeveel makkelijker fysieke inspanning voor je is? Het goede nieuws is dat dit steeds beter wordt hoe langer je rookvrij blijft.	Iedere dag zonder sigaretten, vermindert de kans op allerlei ziektes, waaronder kanker, beroertes en hartaanvallen.	Je hebt al bewezen over verbluffende wilskracht te beschikken. Dus waarom stel je jezelf niet een ander doel, iets waar je altijd van gedroomd hebt? Het is op z'n minst een goede afleiding van iedere drang om te roken.
Dag 26	Je gaat goed!	Je doet het heel goed en, belangrijker nog, je weet nu dat je sigaretten kan verslaan. Als je anti-rook medicatie gebruikt, blijf dat dan doen, ook al heb je geen trek meer. Je kan beter het zekere voor het onzekere nemen!	Nog maar een paar dagen en je bent al 4 weken rookvrij. Als je een pakje sigaretten per dag rookte, heb je al meer dan € 150 bespaard - je bent zowel rijker als gezonder!	Ga door en probeer te voorkomen dat je een fout maakt die al je harde werk ongedaan maakt. Je wilt niet dat deze reis voor niets was, dus waarom zou je?
Dag 27	Bijna 4 weken rookvrij!	Waarom deel je niet hoe goed je bezig bent met vrienden en familie! Je zou apetrots moeten zijn!	Morgen aan het einde van de dag heb je al 4 hele weken niet gerookt. Dat betekent dat het steeds minder waarschijnlijk is dat je weer begint. Ben je niet trots op je fantastische prestatie?	Vergeet niet op de 'Noodhulp' knop te drukken voor extra hulp, wanneer dan ook.
Dag 28	Gefeliciteerd!	Je ging op reis en hebt het gehaald! Wees heel trots op je succes. Met vastberadenheid en wilskracht heb je de grip van sigaretten verbroken. Geniet van een nieuw, rookvrij leven. Gefeliciteerd, proost, kusjes, knuffels en taart alom!	Ga maar na, nog maar een paar uur en je hebt al 4 hele weken geen sigaret meer gerookt. Beloon jezelf - je verdient het!	Het is je gelukt! Je bent 4 weken rookvrij. Na deze prestatie zal je minder snel weer beginnen. Dus begin met het meeste uit je nieuwe leven te halen!



Bijlage 2 - Push notifications

Dag 1	Door te starten heb je al de belangrijkste stap genomen om rookvrij te worden. Ga zo door en blijf de app gebruiken - en herinner jezelf eraan hoe goed je bezig bent. Wij staan helemaal achter je!
Dag 2	Goed gedaan! Je hebt die o zo belangrijke eerste 24 uur gehaald. Als vandaag je lukt, trakteer jezelf dan bijvoorbeeld op een lekker etentje - je verdient het!
Dag 3	Je bent nu al 3 dagen rookvrij - hoe gaaf is dat? Krijg je trek in een sigaret, aarzel dan niet - druk direct op die 'Noodhulp' knop. Vanaf nu zal de meeste trek snel verdwijnen, dus het lukt je zeker.
Dag 4	Al 4 dagen - wat goed! Als iemand je vandaag een sigaret aanbiedt, wat zeg je dan? "Nee, bedankt, ik ben gestopt. Wist je dat niet? Ik rook niet meer."
Dag 5	Over de helft van week 1 en je gaat goed! Voor de rest van de week: Houd jezelf bezig, pas je dagelijkse routine een beetje aan en zeg tegen jezelf 'Ik kan dit!"
Dag 6	Je bent nu al 6 dagen rookvrij! Stel je voor dat iemand je een sigaret aanbiedt en dat je 'hee, bedankt, ik rook niet' zegt. Herhaal dit en het wordt makkelijker om het echt te zeggen.
Dag 7	Je hebt de moeilijkste mijlpaal van deze reis achter de rug. Hoera!
Dag 8	Dag 8 en je gaat goed! Heb je gemerkt dat je huid zachter wordt en er gezonder uit ziet? Er beter uitzien is slechts één van de voordelen van rookvrij zijn!
Dag 9	Nu je rookvrij bent, zijn je doorbloeding en longfunctie al aan het verbeteren, dus ga zo door, het wordt alleen maar beter!
Dag 10	Je hebt het al helemaal tot dag 10 gered. Bedenk hoe je jezelf kunt belonen - je verdient het.
Dag 11	Gefeliciteerd met je 11-dagse succesverhaal! Heb je moeite met slapen, wees vandaag dan actief - ga een blokje om, trap een balletje met de kinderen, of neem een Zumba les! Je zult merken dat het helpt.
Dag 12	Het is dag 12, dus succes is nu echt in zicht. Waarom deel je je nieuws niet op Facebook?
Dag 13	Er zijn zat dingen om jezelf af te leiden van de trek in een sigaret - maak een wandeling, bel een vriend, maak wat schoon, kook een maaltijd, maak een puzzel! Druk op de Noodhulp knop voor meer tips.
Dag 14	Je hebt de 2 weken gehaald! Om dit te vieren hebben we een leuke verrassing voor je. Ga naar http://stoptober.nl/actie om te zien wat het is.
Dag 15	Je doet het heel goed! Bereken hoeveel je hebt bespaard en beloon jezelf of een geliefde ermee. Wat nieuwe muziek, iets voor het gezin, uit eten, sparen voor de vakantie... het is aan jou!
Dag 16	Dag 16 is aangebroken - jij hebt dat gedaan! Gefeliciteerd met je grootse prestatie. Dit is een goede dag om met de app je bespaarde geld te berekenen.
Dag 17	Dag 17 en je doet het geweldig! Onthoud, het helpt echt als je je gewoontes verandert.
Dag 18	Je bent nu 18 dagen bezig en verdient daar een mooie beloning voor. Elke rookvrije dag betekent dat je minder makkelijk weer begint. Je wordt met de dag gezonder!
Dag 19	Routines veranderen is een goede manier om rookvrij te blijven. Doe eens iets verrassends - neem een andere route naar kantoor, ga ergens heen waar je nog nooit geweest bent, eet een onbekende maaltijd.
Dag 20	Je bent al 20 dagen rookvrij. Fantastisch nieuws! Goed gedaan! Herinner jezelf aan alle voordelen om zo door te blijven gaan. Je kan het. Je zal het doen. Je doet het al!
Dag 21	Als je vrienden of familie je helpen bij het behalen van je doel, vraag ze dan voor één laatste ondersteunend bericht. Gebruik dan hun berichten om gemotiveerd te blijven of de trek te verslaan.
Dag 22	Kijk naar al dat geld dat je bespaart, het eten dat je proeft en hoe je reukvermogen verbetert. Het is het toch allemaal waard geweest?
Dag 23	Je bent er bijna, dus zet door - je gaat het halen!
Dag 24	Waarom begin je niet met plannen te maken om het einde van deze reis te vieren?
Dag 25	De meeste rokers krijgen er 6 uur gezond leven bij voor elke dag dat ze niet gerookt hebben. Dus voor alle tijd die jij nu rookvrij bent, heb je een hele extra week erbij gekregen! Dat is toch de moeite waard?
Dag 26	Denk aan waar je het meest naar uitkijkt in een rookvrije toekomst.
Dag 27	Je bent er bijna! Gebruik de app om te zien hoeveel je in slechts 4 weken bespaard hebt. Plan daarna hoe je jouw toekomst gaat vieren.
Dag 28	Gefeliciteerd! Je kan trots zijn op het voltooien van de uitdaging om 28 dagen te stoppen met roken. Ga ermee door, dan zul je van voordelen van rookvrij zijn blijven genieten.



Bijlage 3 - Teksten Na Stoptober

Datum	Dag	Tekst	Push notificatie
28 okt 2021	Donderdag	Doorzetter! Stoptober mag er dan wel op zitten, maar jij gaat gewoon door. Goed bezig!	
1. nov 2021	Maandag	Je bent lekker bezig En zo zit je ineens in november. Super goed bezig. Ook deze maand gaat het je lukken! Veel succes!	En zo zit je ineens in november. Super goed bezig. Ook deze maand gaat het je lukken! Veel succes!
10. nov 2021	Woensdag	Houd het vol Heb je het weekend rookvrij doorstaan? Wat ging er goed en wat vond je lastig? Zet 'm op de komende week!	Heb je het weekend rookvrij doorstaan? Wat ging er goed en wat vond je lastig? Zet 'm op de komende week!
15. nov 2021	Maandag	Het wordt steeds makkelijker Geen zorgen als je nog steeds regelmatig trekmomenten hebt. Die horen bij het stoppen en zullen steeds minder worden. Echt waar! Zoek in de tussentijd afleiding en zoek steun in je omgeving.	Geen zorgen als je nog steeds regelmatig trekmomenten hebt. Die horen bij het stoppen en zullen steeds minder worden. Echt waar! Zoek in de tussentijd afleiding en zoek steun in je omgeving.
24. nov 2021	Woensdag	Hoe ging het deze week? Hoe is het je gelukt om niet te roken deze week? Probeer daar nog meer van te doen!	Hoe is het je gelukt om niet te roken deze week? Probeer daar nog meer van te doen!
29. nov 2021	Maandag	Je ziet er goed uit! De doorbloeding van je huid wordt beter nu je gestopt bent met roken. In je gezicht is dit het beste zichtbaar. Je krijgt een steeds frissere en gezondere kleur.	De doorbloeding van je huid wordt beter nu je gestopt bent met roken. In je gezicht is dit het beste zichtbaar. Je krijgt een steeds frissere en gezondere kleur.
1. dec 2021	Woensdag	Wist je dat... je haar voller en glanzender wordt als je niet meer rookt? Rokers worden sneller grijs en hebben meer last van haaruitval.	Wist je dat je haar voller en glanzender wordt als je niet meer rookt? Rokers worden sneller grijs en hebben meer last van haaruitval.
6. dec 2021	Maandag	Het einde van het jaar is in zicht Hoe zou jij je over jezelf voelen als het je lukt om 2017 zonder sigaret af te sluiten en rookvrij het nieuwe jaar in te gaan?	Het einde van het jaar is in zicht. Hoe zou jij je over jezelf voelen als het je lukt om 2017 zonder sigaret af te sluiten en rookvrij het nieuwe jaar in te gaan?
15. dec 2021	Woensdag	Bezorgd om je gewicht? Ben jij aangekomen? Zo'n 80% van de stoppers komt in gewicht aan na het stoppen. Vrouwen wat meer dan mannen. Dit stabiliseert na zo'n zes maanden. En voor de meeste mensen is het veel gezonder om een paar kilo aan te komen, dan om door te blijven roken.	Ben jij aangekomen? Zo'n 80% van de stoppers komt in gewicht aan na het stoppen. Vrouwen wat meer dan mannen. Dit stabiliseert na zo'n zes maanden. En voor de meeste mensen is het veel gezonder om een paar kilo aan te komen, dan om door te blijven roken.
20 dec 2021	Maandag	Bedenk alvast je goede voornemens Oud en nieuw staat voor de deur. Verwacht jij dat het lastig gaat worden? Bedenk dan nu al hoe je daarmee om kunt gaan. Je hebt het in je!	Oud en nieuw staat voor de deur. Verwacht jij dat het lastig gaat worden? Bedenk dan nu al hoe je daarmee om kunt gaan. Je hebt het in je!
25. dec 2021	Zaterdag (Eerste kerstdag)	Fijne feestdagen! Stoptober wenst jou een fijne rookloze kerst! Een beter kerstcadeau kun je jezelf niet geven, toch?	Stoptober wenst jou een fijne rookloze kerst! Een beter kerstcadeau kun je jezelf niet geven, toch?
1. jan 2022	Zaterdag (Nieuwjaarsdag)	Gelukkig rookvrij nieuwjaar! Heerlijk toch, om het nieuwe jaar in te gaan zonder een vieze rooksmaak in je mond?	Gelukkig rookvrij nieuwjaar! Heerlijk toch, om het nieuwe jaar in te gaan zonder een vieze rooksmaak in je mond?
5. jan 2022	Woensdag	Goede vooruitzichten Je eerste rookvrije week van het nieuwe jaar zit er bijna op. Goed gedaan!	Je eerste rookvrije week van het nieuwe jaar zit er op. Goed gedaan!
10. jan 2022	Maandag	Tel nog eens je bespaarde geld Beloon je jezelf wel voor het niet-roken? Ga van het uitgespaarde geld iets leuks doen of koop iets moois voor jezelf.	Beloon je jezelf wel voor het niet-roken? Ga van het uitgespaarde geld iets leuks doen of koop iets moois voor jezelf.



Datum	Dag	Tekst	Push notificatie
19. jan 2022	Woensdag	Een gezonder leven Heb je al gemerkt dat lopen en sporten gemakkelijker gaat? Dat komt omdat je bloedsomloop beter wordt nu je niet meer rookt.	Heb je al gemerkt dat lopen en sporten gemakkelijker gaat? Dat komt omdat je bloedsomloop beter wordt nu je niet meer rookt.
24. jan 2022	Maandag	Een frisser leven Herinner je je nog hoe vies je vingers, kleding en haren voorheen roken? Sta er eens bij stil hoeveel frisser je ruikt nu je niet meer rookt!	Herinner je je nog hoe vies je vingers, kleding en haren voorheen roken? Sta er eens bij stil hoeveel frisser je ruikt nu je niet meer rookt!
2. feb 2022	Woensdag	Merk je dat het makkelijker gaat? Het geeft niet als je af en toe nog een moeilijk moment hebt. Dat is normaal. Hoe langer je gestopt bent, hoe normaler het wordt om niet te roken.	Het geeft niet als je af en toe nog een moeilijk moment hebt. Dat is normaal. Hoe langer je gestopt bent, hoe normaler het wordt om niet te roken.
7. feb 2022	Maandag	Een stralende lach Stoppen met roken maakt je tanden witter en je tandvlees mooi roze. Je hebt minder kans op tandvleesontstekingen en op het krijgen van een kunstgebit.	Stoppen met roken maakt je tanden witter en je tandvlees mooi roze. Je hebt minder kans op tandvleesontstekingen en op het krijgen van een kunstgebit.
16. feb 2022	Woensdag	Tel nog eens je bespaarde geld Hoeveel geld heb jij al bespaard sinds je bent gestopt met roken? Bedenk eens wat je daar allemaal mee kan doen!	Hoeveel geld heb jij al bespaard sinds je bent gestopt met roken? Bedenk eens wat je daar allemaal mee kan doen!
21. feb 2022	Maandag	Wist je dat... bij zowel mannen als vrouwen de vruchtbaarheid verbetert door te stoppen met roken? Goed nieuws dus voor de ex-rokers met een kinderwens!	Wist je dat bij zowel mannen als vrouwen de vruchtbaarheid verbetert door te stoppen met roken? Goed nieuws dus voor de ex-rokers met een kinderwens!
1. mrt 2022	Dinsdag	Volhouder Nu je al zo'n tijd bent gestopt, ben je al in een heleboel situaties gewend om niet te roken. Je hebt jezelf daarmee geleerd dat je die situaties prima kan doorstaan zonder te roken.	Nu je al zo'n tijd bent gestopt, ben je al in een heleboel situaties gewend om niet te roken. Je hebt jezelf daarmee geleerd dat je die situaties prima kan doorstaan zonder te roken.
6. mrt 2022	Zondag	Geef het goede voorbeeld Zien roken doet roken! Ouders die niet roken geven een goed voorbeeld aan hun kinderen. Dat maakt de kans kleiner dat zij ook gaan roken.	Zien roken doet roken! Ouders die niet roken geven een goed voorbeeld aan hun kinderen. Dat maakt de kans kleiner dat zij ook gaan roken.
15. mrt 2022	Dinsdag	Wist je dat... stoppers 5x minder last van rimpels krijgen? Hoewel je rimpels niet verdwijnen, vertraag je wel het ontstaan van nieuwe rimpels. Je huid wordt elastischer en steviger. Stoppen met roken is goed voor je huid!	Wist je dat stoppers 5x minder last van rimpels krijgen? Hoewel je rimpels niet verdwijnen, vertraag je wel het ontstaan van nieuwe rimpels. Je huid wordt elastischer en steviger. Stoppen met roken is goed voor je huid!
20. mrt 2022	Zondag	Oude gewoontes Wees erop bedacht dat je soms -zelfs als je al maanden bent gestopt-in situaties kan komen die het verlangen in een sigaret opwekken. Bijvoorbeeld als je een jeugdvriend(in) tegenkomt waarmee je vroeger altijd rookte, of als er iets naars gebeurt. Geef er niet aan toe, leid jezelf af en hou vol!	Wees erop bedacht dat je soms -zelfs als je al maanden bent gestopt-in situaties kan komen die het verlangen in een sigaret opwekken. Bijvoorbeeld als je een jeugdvriend(in) tegenkomt waarmee je vroeger altijd rookte, of als er iets naars gebeurt. Geef er niet aan toe, leid jezelf af en hou vol!
29. mrt 2022	Dinsdag	Tel de voordelen Welke voordelen ervaar jij allemaal van het stoppen met roken? Sta nog eens stil bij waar je het eigenlijk voor doet!	Welke voordelen ervaar jij allemaal van het stoppen met roken? Sta nog eens stil bij waar je het eigenlijk voor doet!
3. apr 2022	Zondag	Merk je de voordelen? Als je gestopt bent met roken kun je alles blijven doen wat je voorheen ook deed, maar dan zonder te roken.	Als je gestopt bent met roken kun je alles blijven doen wat je voorheen ook deed, maar dan zonder te roken.
17. apr 2022	Zondag (Eerste paasdag)	Vrolijk rookvrij Pasen! Stoppen met roken verbetert je smaak- en reukvermogen. Daarom smaken die paaseitjes zeker zo lekker dit jaar!	Vrolijk rookvrij Pasen! Stoppen met roken verbetert je smaak- en reukvermogen. Daarom smaken die paaseitjes zeker zo lekker dit jaar!
22 apr. 2022	Vrijdag	Onthoud waarom je dit doet. Niet meer roken betekent meer ruiken, meer lucht. Buiten ruik je de natuur, in plaats van de rook.	Onthoud waarom je dit doet. Niet meer roken betekent meer ruiken, meer lucht. Buiten ruik je de natuur, in plaats van de rook.



Datum	Dag	Tekst	Push notificatie
26. apr 2022	Woensdag (dag voor Koningsdag)	Blijf sterk Feestdagen zijn voor de meeste mensen lastig. Gaat het jou lukken om niet te roken op Koningsdag morgen? Bedenk nu alvast wat je kunt doen mocht je een moeilijk moment krijgen. En bedenk: jij bent de koning(in) van het niet-roken!	Feestdagen zijn voor de meeste mensen lastig. Gaat het jou lukken om niet te roken op Koningsdag morgen? Bedenk nu alvast wat je kunt doen mocht je een moeilijk moment krijgen. En bedenk: jij bent de koning(in) van het niet-roken!
5. mei 2022	Donderdag	Vrijheid Deze week vieren we de vrijheid in Nederland. Stoppen met roken staat ook voor vrijheid. Je bent geen slaaf meer van die sigaret!	Deze week vieren we de vrijheid in Nederland. Stoppen met roken staat ook voor vrijheid. Je bent geen slaaf meer van die sigaret!
17. mei 2022	Dinsdag	Minder stress Weet je wat ook fijn is aan niet meer roken? Dat je je geen zorgen meer hoeft te maken over of je nog wel genoeg sigaretten hebt! Minder stress dus	Weet je wat ook fijn is aan niet meer roken? Dat je je geen zorgen meer hoeft te maken over of je nog wel genoeg sigaretten hebt! Minder stress dus
22. mei 2022	Zondag	Still going strong! Ben je al gewend aan je nieuwe rookvrije leven?	Still going strong! Ben je al gewend aan je nieuwe rookvrije leven?
31. mei 2022	Dinsdag	Blijf die wilskracht vasthouden Als je een tijd gestopt bent kun je je af gaan vragen hoe roken ook al weer smaakt. Je kunt gaan denken dat je er best weer eentje op kunt steken, nu je al zolang zonder kan. Probeer jezelf niet uit, die ene sigaret is vaak het begin van een terugval!	Als je een tijd gestopt bent kun je je af gaan vragen hoe roken ook al weer smaakt. Je kunt gaan denken dat je er best weer eentje op kunt steken, nu je al zolang zonder kan. Probeer jezelf niet uit, die ene sigaret is vaak het begin van een terugval!
5 juni 2022	Zondag	Een schoner huis Was jij gewend om binnen te roken? Bedenk dan eens hoe fris je huis nu is. Geen verkleurde gordijnen en muren meer!	Was jij gewend om binnen te roken? Bedenk dan eens hoe fris je huis nu is. Geen verkleurde gordijnen en muren meer!
14. jun 2022	Dinsdag	Beloon jezelf eens Ook nu je al langere tijd gestopt bent, is het nog goed om jezelf te belonen voor het feit dat je niet meer rookt. Je bent namelijk nog steeds hartstikke goed bezig!	Ook nu je al langere tijd gestopt bent, is het nog goed om jezelf te belonen voor het feit dat je niet meer rookt. Je bent namelijk nog steeds hartstikke goed bezig!
19. jun 2022	Zondag	Kijk uit naar de nieuwe dingen Veel mensen ervaren stoppen met roken als een rouwproces vergelijkbaar met het afsluiten van een vriendschap of huwelijk. Ondanks de leuke herinneringen samen, kies je er nu voor om uit elkaar te gaan omdat de relatie op de lange termijn schadelijk voor je is of omdat jullie niet meer goed bij elkaar passen...	Veel mensen ervaren stoppen met roken als een rouwproces vergelijkbaar met het afsluiten van een vriendschap of huwelijk. Ondanks de leuke herinneringen samen, kies je er nu voor om uit elkaar te gaan omdat de relatie op de lange termijn schadelijk voor je is of omdat jullie niet meer goed bij elkaar passen...
28. jun 2022	Dinsdag	Wist je dat... stoppen met roken voor je 50ste de kans halveert om te overlijden aan de gevolgen van roken?	Wist je dat stoppen met roken voor je 50ste de kans halveert om te overlijden aan de gevolgen van roken?
3. jul 2022	Zondag	Bedenk eens hoe fijn het is Nu je al zo lang gestopt bent is niet-roken waarschijnlijk al vanzelfsprekend geworden. Maar hoe fijn is het toch eigenlijk dat roken jouw leven niet meer beheerst!	Nu je al zo lang gestopt bent is niet-roken waarschijnlijk al vanzelfsprekend geworden. Maar hoe fijn is het toch eigenlijk dat roken jouw leven niet meer beheerst!
12. jul 2022	Dinsdag	Een gezondere generatie Niet meer roken is niet alleen gezond voor jou, maar ook voor je omgeving. Zo hebben kinderen bijvoorbeeld veel minder last van oorontstekingen en bronchitis wanneer hun ouders stoppen met roken.	Niet meer roken is niet alleen gezond voor jou, maar ook voor je omgeving. Zo hebben kinderen bijvoorbeeld veel minder last van oorontstekingen en bronchitis wanneer hun ouders stoppen met roken.
17. jul 2022	Zondag	Wist je dat... niet meer roken goed is voor je weerstand? Rokers zijn sneller en langer verkouden. Dat komt omdat roken de slijmvliezen irriteert en de weerstand vermindert.	Wist je dat niet meer roken goed is voor je weerstand? Rokers zijn sneller en langer verkouden. Dat komt omdat roken de slijmvliezen irriteert en de weerstand vermindert.
26. jul 2022	Dinsdag	Opsteker Als je 3 tot 4 jaar gestopt bent met roken is je kans op een infarct bijna hetzelfde als de kans van een nooit-roker.	Als je 3 tot 4 jaar gestopt bent met roken is je kans op een infarct bijna hetzelfde als de kans van een nooit-roker.
31. jul 2022	Zondag	Blijf onthouden waarom je dit doet Wat waren jouw redenen ook al weer om te stoppen met roken? Haal die nog eens op, zodat je niet vergeet waar je het voor doet!	Wat waren jouw redenen ook al weer om te stoppen met roken? Haal die nog eens op, zodat je niet vergeet waar je het voor doet!



Datum	Dag	Tekst	Push notificatie
9. aug 2022	Dinsdag	Ga zo door! Wist je dat wie stopt met roken veel minder kans op blindheid en doofheid heeft? Niet iets waar je normaal bij nadenkt hè? Ga zo door!	Wist je dat wie stopt met roken veel minder kans op blindheid en doofheid heeft? Niet iets waar je normaal bij nadenkt hè? Ga zo door!
14. aug 2022	Zondag	Wist je dat... tabaksfabrikanten allerlei rare stoffen zoals suiker, ammoniak, cacao en acetaldehyde toevoegen om een sigaret lekkerder en verslavender te maken?	Wist je dat tabaksfabrikanten allerlei rare stoffen zoals suiker, ammoniak, cacao en acetaldehyde toevoegen om een sigaret lekkerder en verslavender te maken?
23. aug 2022	Dinsdag	Een schoner lichaam Elke sigaret is schadelijk. Dat betekent dat elke dag dat jij niet hebt gerookt, goed is voor jouw lichaam!	Elke sigaret is schadelijk. Dat betekent dat elke dag dat jij niet hebt gerookt, goed is voor jouw lichaam!
28. aug 2022	Zondag	Opsteker Als je 2 tot 4 jaar gestopt bent met roken is je kans op een beroerte ongeveer gelijk aan de kans van een nooit-roker.	Opsteker: Als je 2 tot 4 jaar gestopt bent met roken is je kans op een beroerte ongeveer gelijk aan de kans van een nooit-roker.
6. sep 2022	Dinsdag	Bedenk eens hoe goed je bezig bent Sta eens stil bij hoe lang geleden het al is dat je voor het laatst zo'n stinkende sigaret hebt aangeraakt. Goed bezig! Keep it up!	Sta eens stil bij hoe lang geleden het al is dat je voor het laatst zo'n stinkende sigaret hebt aangeraakt. Goed bezig! Keep it up!
11. sep 2022	Zondag	10 jaar langer leven? Wist je dat rokers gemiddeld 10 jaar korter leven dan niet-rokers? En dat de helft van de rokers sterft aan de gevolgen van het roken? Op naar een langer leven dus!	Wist je dat rokers gemiddeld 10 jaar korter leven dan niet-rokers? En dat de helft van de rokers sterft aan de gevolgen van het roken? Op naar een langer leven dus!
20. sep 2022	Dinsdag	Wauw! Je bent al bijna een jaar rookvrij. Wat een prestatie!	Wauw! Je bent al bijna een jaar rookvrij. Wat een prestatie!
25. sep 2022	Zondag	Vertel het verder Binnenkort start de nieuwe lichting stoppers met Stoptober 2022. Ken jij nog kandidaten? Wellicht kun je ze inspireren met jouw succesvolle stopervaring! Want jij bent echt een voorbeeld!	Binnenkort start de nieuwe lichting stoppers met Stoptober 2022. Ken jij nog kandidaten? Wellicht kun je ze inspireren met jouw succesvolle stopervaring! Want jij bent echt een voorbeeld!
30. sep 2022	Vrijdag	Gefeliciteerd! Je mag jezelf met recht een niet-roker noemen nu je al bijna een jaar gestopt bent. Dit was de laatste notificatie. We wensen je een heerlijk rookvrij leven toe!!	Gefeliciteerd! Je mag jezelf met recht een niet-roker noemen nu je al bijna een jaar gestopt bent. Dit was de laatste notificatie. We wensen je een heerlijk rookvrij leven toe!!

