

Proficiat, je stopt met roken!

Bupropion (Zyban®) bij rookstop

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

Je arts heeft je het geneesmiddel bupropion (Zyban®) voorgeschreven. Dit geneesmiddel helpt je bij je rookstop. Zo vermindert het de zin om te roken en de onaangename gevoelens (ontwenningssymptomen) eigen aan het stoppen met roken.

Hoe dit geneesmiddel innemen?

- Je mag nog roken wanneer je start met de inname van dit geneesmiddel. De stopdag kies je zelf, bij voorkeur in de 2^{de} week dat je het geneesmiddel neemt.
- De eerste 6 dagen neem je 's ochtends 1 tablet in.
- Nadien wordt de dosis verhoogd tot 2 tabletten per dag: 1 's ochtends en 1 's avonds en dit tot het einde van de behandeling (7 à 9 weken). Respecteer tussen deze 2 innames steeds een minimum tijdsinterval van 8 uur. Neem geen tablet tegen bedtijd, dat kan slaapmoeilijkheden veroorzaken.
- Slik het geneesmiddel in met een glas water. De tablet mag niet fijngemaakt, stukgebeten of gekauwd worden.
- Als je een tablet vergeet in te nemen, sla de tablet over en neem de volgende tablet in op het geplande moment. Neem nooit 2 tabletten tegelijk in om de vergeten tablet in te halen.



De dosis en behandelingsduur kunnen verschillen van persoon tot persoon. Volg daarom steeds de raadgevingen van je arts op!

Mogelijke bijwerkingen?

Dit geneesmiddel wordt meestal goed verdragen. De meest voorkomende bijwerkingen zijn slapeloosheid, droge mond, misselijkheid, beven, concentratiestoornissen en hoofdpijn. Als deze ongewenste effecten optreden, praat er over met je apotheker en/of arts.

Ervaar je zenuwachtigheid, depressieve gevoelens of andere onaangename gevoelens, wuif deze niet weg. Raadpleeg je arts!



Lees voor meer informatie ook steeds de bijsluiter!

Bereid je voor, zo verhoog je je kans op succes!

- Kies een stopdag! Kies een dag die voor jou makkelijk is om te stoppen. Vermijd hierbij stressvolle perioden.
- Maak een lijstje op met de redenen waarom je stopt. Lees dit regelmatig na.
- Vraag jezelf af welke sigaretten je het moeilijkst achterwege zal kunnen laten en ga na welke situaties je associeert met het opsteken van een sigaret. Momenten van ontspanning of plezier, bv na de maaltijd, reflexmomenten bv bij het telefoneren of autorijden of gewoonten bv bij het opstaan of voor het slapen gaan, of roken uit verveling enz. Zoek alternatieven voor die sigaretten: kribbelen tijdens het telefoneren, kauwgom tijdens het autorijden, een muntje na de maaltijd, een potlood of stressballetje om de handen bezig te houden, ... Het bijhouden van een dagboek gedurende enkele dagen kan helpen.
- Gooi sigaretten, aanstekers en asbakken weg. Reinig je wagen, het huis, de gordijnen, ... om alle geur en sporen van tabak zoveel mogelijk te verwijderen.
- Vraag steun aan je familie, vrienden en collega's. Vraag aan rokers uit je omgeving om de eerste weken niet te roken in jouw aanwezigheid.



Stoppen met roken gaat gepaard met ontwenningssymptomen als duizeligheid, hoofdpijn, slapeloosheid, zenuwachtigheid, ... Aarzel niet om dit met je apotheker en/of arts te bespreken.

D-day... de dag van de waarheid

- Stop in één keer! Geleidelijk stoppen lijkt misschien eenvoudiger maar is meestal bedoemd om te mislukken.
- Vermijd plaatsen waar gerookt wordt en indien nodig, een tijdje de rokers binnen je vriendenkring.
- Verminder of vermijd alcohol. Verminder je koffiegebruik.
- Verander je gewoonten: verander van reisweg, radiozender, de volgorde van je dagelijkse activiteiten, etc.
- Heb je ongelooflijk veel zin in een sigaret? Open het raam, drink een glas water, neem een kauwgom of een muntje zonder suiker, eet een stuk fruit, adem diep in en uit, doe snel iets anders, verplaats je, telefoneer naar een vriend... Zeg tegen jezelf dat deze drang na 2-3 minuten verdwijnt. Gaandeweg zullen deze situaties verminderen. Je leert er mee omgaan.
- Bij spanning en stress, zoek je best een bezigheid: schep een luchtje, maak een wandeling, doe aan sport of neem een warm bad. Plan aangename activiteiten, doe eens iets anders zodat je je ideeën kan verzetten. Blijf vooral bezig!
- Rust geregeld uit, zorg voor frisse lucht. Heb je moeite je te concentreren op het werk? Las een korte pauze in.
- Verwen jezelf! Koop een cadeautje met het uitgespaarde geld.
- Heb je toch een keer gerookt: dat kan gebeuren. Probeer verder te gaan met stoppen! Sta stil bij wat er gebeurd is en leer hieruit. Probeer deze moeilijke situaties in de toekomst te vermijden.

Enkele tips om gewichtstoename bij rookstop te beperken!

- Ontbijt evenwichtig, eet regelmatig, vermijd snoepen tussen de maaltijden (chips, chocolade, ...), eet een stuk fruit als 10 en 4-uurtje. Eet traag en kauw goed.
- Beperk vetten (sauzen, vleeswaren, frituurgerechten, ...), zoetigheden en stimulerende middelen als koffie. Verminder of vermijd zelfs alcohol: alcoholhoudende dranken zijn vaak calorierijk en verhogen de drang tot roken.

- Drink veel water. Eet veel fruit en groenten.
- Verlaat de tafel wanneer je gedaan hebt met eten en/of vervang je sigaret na de maaltijd door een stuk fruit (dat je moet schillen).
- Beweeg meer! Neem de trap in plaats van de lift, stap een halte eerder uit de bus of metro, ruim op of werk wat in de tuin.

Begeleiding

Studies hebben aangetoond dat de begeleiding door een professional de kans 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.

Tabakstop

Meer informatie en folders vind je ook op 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**.

Ook jij kan stoppen met roken!



Indien je nog vragen hebt, raadpleeg je apotheker of arts!

Stempel apothek