

Roken, 101 redenen om te stoppen!

Ja, MAAR ...

... het is te laat!

Het is nooit te laat om te stoppen! Stoppen heeft altijd een gunstig effect op je gezondheid en op die van je omgeving. Hoe oud je ook bent, hoeveel jaren je al rookt of indien je ziek bent door het roken, stoppen met roken heeft altijd tal van voordelen. Sommige treden zelfs binnen enkele dagen op. Zo zal je gauw beter ademen, ruiken en proeven!

... ik hou van roken. Roken ontspant me, ik kan beter tegen stress

Vele rokers denken dat roken hen plezier en ontspanning bezorgt. In werkelijkheid worden deze effecten veroorzaakt door verslaving aan nicotine. Na een half uur verminderen deze effecten weer en heb je opnieuw zin om te roken. Het gebrek aan nicotine leidt tot nervositeit, prikkelbaarheid, of angst. Als je rookt, neem je nicotine op waardoor deze ongemakken weer verdwijnen.

Indien je éénmaal de sigaret kan achterwege laten, ben je ook bevrijd van die eeuwige vrees voor een tekort aan sigaretten. Je voelt je meer ontspannen en je voelt je beter!

... ik ben bang om te verdikken

Stoppen met roken gaat vaak gepaard met gewichtstoename van 2 tot 4 kg, maar niet bij iedereen. Eén op de drie rokers stopt zonder aan te komen. Deze extra kilo's worden veroorzaakt door het wegvallen van het eetlustremmende effect van nicotine, vermindering van het energieverbruik en door een beter reuk- en smaakzin. Sommige rokers snoepen ook meer ter vervanging van de sigaret.

Een gezonde voeding en een regelmatige en/of verhoogde lichaamsbeweging zorgen ervoor dat de gewichtstoename beperkt blijft. Indien nodig bestaan er geneesmiddelen die de gewichtstoename beperken en "eetaanvallen" vermijden.

Volg geen streng dieet als je stopt met roken. Dat bemoeilijkt het stoppen!

... ik ben bang om te stoppen, bang voor de ontwenningssymptomen

Nicotine veroorzaakt een sterke lichamelijke afhankelijkheid. Elke sigaret versterkt deze afhankelijkheid. Als je stopt met roken, is het normaal dat je zenuwachtig en prikkelbaar bent. Vele symptomen verdwijnen na 2 à 3 weken. Andere symptomen zoals de plotse en onweerstaanbare drang om te roken nemen pas af na langere tijd.

Gelukkig bestaan er geneesmiddelen die je kunnen helpen. Zij geven het lichaam de kans geleidelijk te wennen aan het tekort aan nicotine. Vraag raad aan je huisarts of je apotheker!

... ik heb al geprobeerd om te stoppen met roken, maar ik ben toch terug herbegonnen. Ik ben bang om opnieuw te falen

Herval mag je niet beschouwen als een mislukking, het maakt deel uit van het rookstopproces. Slechts weinige rokers slagen erin in één keer definitief te stoppen.

Verlies geen tijd en energie door je slecht te voelen. Sta stil waarom je terug bent hervallen en leer ervan. Zo verhoog je je kansen op succes. Wat is er gebeurd? Had je last van stress? Waarom was het een moeilijke situatie? Wat dacht je? Wat voelde je? Wat had je anders kunnen doen? Hoe kan je anders reageren op toekomstige moeilijke momenten?

Geef vooral niet op! Dat zou jammer zijn. Elke nieuwe poging is een stap dichterbij succes!

... stoppen met roken is duur

Roken kost ook geld, véél geld. Bereken hoeveel je kan besparen door 1 jaar te stoppen met roken. Wat zou je met dit geld kunnen doen?

Rookstopbegeleidingssessies zijn gedeeltelijk terugbetaald. Bovendien bieden sommige ziekenfondsen ook een tegemoetkoming bij de aankoop van rookstopmiddelen. Informeer je bij je ziekenfonds.

Er zijn 101 redenen om te stoppen... wat is de jouwe?

Weeg de voor- en nadelen van roken en stoppen met roken af. Beantwoord hiervoor volgende vragen:

Blijven roken	Stoppen
Wat vind ik fijn aan roken?	Wat zijn voor mij de voordelen als ik zou stoppen met roken?
Wat vind ik niet fijn aan roken?	Waar heb ik schrik voor als ik zou stoppen met roken?

Heb je meer redenen om te stoppen met roken dan om te blijven roken? Doe er iets aan en laat je begeleiden! Professionele begeleiding verhoogt je kansen op succes! Vraag raad aan je apotheker of arts.

Wegen de voordelen van het roken meer door? Word je heen en weer geslingerd tussen roken of stoppen? Dat is perfect normaal. Rookstop betekent immers het breken met een hardnekkige gewoonte. Dit doe je niet zomaar van de ene dag op de andere.



Voor al je vragen of informatie over de verschillende rookstopmiddelen kan je terecht bij je apotheker of arts

Begeleiding

Studies hebben aangetoond dat de begeleiding door een professional de kansen 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!



Stempel apotheek