

Proficiat, je stopt met roken!

De nicotine-zuigtabletten 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! Nicotine-tabletten kunnen je hierbij helpen.

Om je slaagkans te verhogen, kies een stopdag! Kies een dag die voor jou makkelijk is om te stoppen. Vermijd hierbij stressvolle periodes. Stop ook liefst in één keer in plaats van geleidelijk te verminderen!

Datum waarop je stopt met roken:	
Is het je eerste poging tot rookstop? ☐ Ja ☐ Neen	
Zo neen, hoelang was de langste periode dat je bent gestopt?	
Welke rookstopmiddelen heb je destijds gebruikt (naam, dosis)?	
Wat waren voor jou moeilijke momenten?	
Tijd tussen het opstaan en de 1 ^{ste} sigaret:	Aantal gerookte sigaretten per dag:

Hoe werkt dit geneesmiddel?

Het stoppen met roken kan gepaard gaan met ontweningsverschijnselen zoals intense drang naar een sigaret, zenuwachtigheid, prikkelbaarheid, slapeloosheid, concentratiestoornissen, angst, depressief humeur, toegenomen eetlust of verstopping.

Niet iedereen die stopt met roken heeft last van deze symptomen. Het merendeel van de ontweningsverschijnselen verdwijnt spontaan na 2 à 3 weken.

Nicotinesubstitutie vervangt de nicotine uit de sigaret en vermindert zo de ontweningsverschijnselen zonder hierbij het lichaam bloot te stellen aan andere toxische stoffen van tabak.



Op zoek naar nuttige tips bij rookstop?
Vraag de folder “101 redenen om te stoppen ... Bereid je voor!” aan je apotheker.

Hoe dit geneesmiddel gebruiken?

- Neem één tablet per uur en/of wanneer je zin hebt in een sigaret. Gebruik voldoende tabletten om de ontweningsverschijnselen de baas te blijven, met een maximum van 15 tabletten per dag.
- Plaats de zuigtablet in je mond en laat ze volledig oplossen. Dit duurt ongeveer 10 à 20 minuten.
- Verplaats de tablet regelmatig van de ene naar de andere kant van de mond.
- Niet kauwen of in één keer doorslikken!
- Niet eten of drinken terwijl je een zuigtablet in de mond hebt.
- Gebruik je meer dan 15 tabletten van 1,5 mg of 2 mg per dag, schakel je best over naar tabletten van 4 mg. Heb je last van irritatie in je mond met tabletten van 4 mg, schakel je best terug naar de lagere dosis.

Hoelang moet je de behandeling voortzetten?

De behandeling met de aanvangsdosis (hoge dosis) wordt meestal gedurende 2 à 3 maanden voortgezet. Vervolgens wordt de dosis stapsgewijs verminderd.

De totale behandelingsduur varieert van persoon tot persoon. Volg hierbij de raadgevingen van je arts en/of apotheker.

Tips

- Eet best niet en vermijd dranken als koffie, koolzuurhoudende dranken en fruitsap een kwartier voor het gebruik van je zuigtablet.
- Heb je toch nog last van ontwenningsverschijnselen, verhoog dan de dagdosis zonder de maximaal toegelaten dosis te overschrijden. Indien de symptomen aanhouden, contacteer je best je apotheker of arts.
- Heb steeds enkele tabletten op zak.
- Zoals bij alle geneesmiddelen, moeten ook nicotine-zuigtabletten uit de buurt van kinderen bewaard worden wegens gevaar voor ernstige vergiftiging.

Mogelijke bijwerkingen

Nicotine-zuigtabletten worden goed verdragen. De meest voorkomende bijwerkingen zijn irritatie van mond en keel, de hik, hoest, misselijkheid, maagbrand, hoofdpijn, duizeligheid.

Last van bijwerkingen? Praat erover met je apotheker en/of arts.



Lees voor meer informatie ook steeds de bijsluiter!

Wat met autorijden?

Het stoppen met roken kan gepaard gaan met slapeloosheid en concentratiestoornissen. Nicotine-zuigtabletten op zijn beurt kunnen duizeligheid uitlokken. Zeker in het begin van rookstop is voorzichtigheid bij het besturen van de wagen of machines is aangewezen.



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

Wanneer je arts raadplegen?

Raadpleeg je arts indien:

- Je behandeld wordt met theofylline of insuline. Mogelijk moet je behandeling aangepast worden wanneer je stopt met roken.
- Je zwanger bent of borstvoeding geeft;
- Bij aanhoudende of verergering van de ontwenningsverschijnselen;
- Je je depressief voelt (interesseverlies, energieverlies, slaapstoornissen, geheugenstoornissen, ...).

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.



Stempel apotheek

