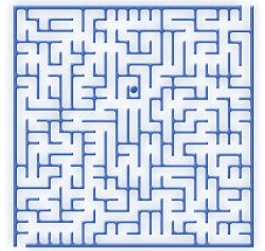


Gegevens ♦ extra info patiënt:



## ROKEN, 101 REDENEN OM TE STOPPEN!

### Bereid je voor!

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

#### 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 periodes.
- ♦ Maak een lijstje op met de redenen waarom je stopt. Lees dit regelmatig na.
- ♦ Ga na welke situaties je associeert met het opsteken van een sigaret. Maak een onderscheid tussen "**genotssigaretten**" (bvb. na de maaltijd), "**sigaretten uit reflex**" (bvb. bij het telefoneren) of "**sigaretten uit noodzaak**" ('s ochtends etc.). Het bijhouden van een dagboek gedurende enkele dagen kan helpen. Denk na over handelingen ter vervanging van het roken: kribbelen tijdens het telefoneren, kauwgom tijdens het autorijden, een muntje na de maaltijd, een potlood of stressballetje om de handen bezig te houden, etc.
- ♦ Vertel je familie, vrienden en collega's dat je bent gestopt. Vraag hen hun steun.
- ♦ Gooi sigaretten, aanstekers en asbakken weg.
- ♦ Reinig je wagen, het huis, de gordijnen, etc. om alle geur en sporen van tabak zoveel mogelijk te verwijderen.

#### D-day ... de dag van de waarheid

- ♦ **Stop in één keer!** Eén enkele sigaret, zelfs één trekje, volstaat om de afhankelijkheid te reactiveren en te herbeginnen roken.
- ♦ 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, etc. Zeg tegen jezelf dat **deze drang na 2-3 minuten verdwijnt**. Gaandeweg zullen deze situaties **minder frequent** en **minder dringend** worden. 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.
- ♦ Als je toch een keer hebt gerookt: dit kan gebeuren. Blijf vooral doorgaan met stoppen! Sta stil bij wat er gebeurd is en leer hieruit. Probeer deze moeilijke situaties in de toekomst te vermijden!
- ♦ Verwen jezelf! Koop een cadeautje met het uitgespaarde geld.
- ♦ Heb je soms moeilijke momenten, praat erover met je apotheker of arts! Het bijhouden van een dagboek kan helpen, neem het indien nodig mee naar je arts of apotheker.

Vraag je dagboek aan je apotheker!

## Enkele tips om gewichtstoename bij rookstop te beperken!

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

## Geneesmiddelen ter ondersteuning van rookstop!

Is je lichaam verslaafd aan nicotine, dan bestaan er verschillende geneesmiddelen die je kunnen helpen. We sommen ze hieronder kort op.

### Nicotinevervangingsmiddelen

Deze geneesmiddelen leveren aan het lichaam de nodige dosis nicotine, zonder de andere schadelijke tabaksstoffen. Hierdoor worden ontwenningssymptomen zoveel mogelijk beperkt. Nicotinevervangingsmiddelen bestaan onder verschillende vormen: pleisters, kauwgommen, zuigtabletten, tabletten voor onder de tong, inhaler of als spray. De voor jou meest geschikte vorm is afhankelijk van ondermeer het aantal sigaretten dat je per dag rookt, alsook de mate van afhankelijkheid. Vraag raad aan je apotheker of arts. Hij zal samen met jou de meest geschikte vorm en dosis bepalen. Hij zal je ook het goed gebruik van deze middelen toelichten.

### Bupropion (ZYBAN®) en varenicline (CHAMPIX®)

Deze geneesmiddelen verminderen de ontwenningssymptomen, en vooral varenicline, vermindert de zin om te roken. Ook het plezier en de "smaak" van het roken vermindert. Deze geneesmiddelen zijn enkel verkrijgbaar op voorschrift.

*Je kan met al je vragen terecht bij je apotheker of arts.  
Zij kunnen je informeren en begeleiden o.a. bij de keuze van het juiste geneesmiddel voor jou!*

## Voor gratis informatie, advies en begeleiding:

- ◆ Tabakstop lijn (tel.: 0800 111 00)  
Op werkdagen van 15 tot 19 uur: voor **persoonlijk advies** door gespecialiseerde rookstopbegeleiders.  
Buiten deze uren is er de mogelijkheid om te worden teruggebeld of een brochure te bestellen.
- ◆ [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be): voor **online begeleiding** via de iCoach.
- ◆ Er bestaan **tabakologen** en **gespecialiseerde structuren** (rookstopkliniek) om jou op doeltreffende wijze te helpen bij je rookstop. Voor meer informatie of de lijst met erkende tabakologen kan je terecht op [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be), [www.vrgt.be](http://www.vrgt.be) of [www.rookvrijezwangerschap.be](http://www.rookvrijezwangerschap.be).

**Ook jij kan stoppen met roken!**

Stempel apotheek

*Deze informatie wordt je aangeboden door je apotheker!*