

ROOKSTOP



INLEIDING

U wenst te stoppen met roken maar weet niet hoe je dit het beste kan aanpakken? In deze folder vind je wat informatie om je hierbij te helpen.

WAAROM STOPPEN MET ROKEN?

Stoppen met roken is een persoonlijke beslissing. Het zal alleen maar lukken als je dit zelf wil. Je zal gemakkelijker afscheid kunnen nemen van het roken als je beseft wat de nadelen zijn van het roken maar ook wat de voordelen zijn van het stoppen met roken.

NADELEN VAN HET ROKEN

Wat merk je dagelijks:

- Snel buiten adem;
- Hoesten;
- Slechte adem;
- Gele/bruine vingers en tanden;
- Haren en kleren ruiken naar rook;
- Kinderen zijn sneller vatbaar voor ziekten;
- Plafonds, gordijnen, muren, etc., worden geel/bruin;
- Roken mag op steeds minder plaatsen;
- Bang dat je niet genoeg sigaretten hebt;
- Kost veel geld.

Wat kan je op lange termijn merken

Veel patiënten weten de nadelen van het roken op lange termijn niet of willen het niet weten. Het meest gekend is problemen met het ademhalingsstelsel, longkanker en COPD (rokerslong) maar dit is zeker niet het enigste.

- Hart : Hartaanval. Slechte doorbloeding naar de onderste ledematen, handen en andere weefsels.
- Seks en vruchtbaarheid : Vrouwen worden moeilijker zwanger. Roken tijdens de zwangerschap brengt ook veel risico's mee voor zowel moeder als kind (groter risico op miskraam, vroeggeboorte). Bij mannen wordt minder goed sperma vastgesteld, alsook een verminderde potentie.
- Hersenen : Beroerte.
- Huid : Gezichtsrimpels komen sneller voor en ook dieper.
- Tandem : Roken verkleurt niet alleen de tanden. Het doet het tandvlees terugtrekken en kaakbeen verdwijnen wat de tanden vasthoudt. Er is ook meer kans op tandcariës, kan aan de basis liggen van mondkankers en leiden tot complicaties waardoor minder goede resultaten bij behandelingen of chirurgische ingrepen zoals implantaten.
- Wonden : Sneller en meer ontstekingen waardoor wonden langzamer genezen.
- Andere : Hoger risico op diverse andere kankers zoals van het strottenhoofd, lip, blaas, nier, ...

DE VOORDELEN VAN STOPPEN

- Fier op jezelf dat je gestopt ben;.
- Geld besparen;
- Jezelf beter voelen;
- Makkelijker ademen, meer lucht krijgen;
- Goed voorbeeld voor je kinderen;
- Anderen hebben geen last meer van jouw rook;
- Alles smaakt beter en ruikt beter;
- Huis blijft properder;
- Vingers en tenen zijn warmer;
- Meer tijd over voor andere dingen.

DE ANGST VAN HET STOPPEN

Roken maakt afhankelijk:

Als je stopt met roken zal je lichaam onaangename gewaarwordingen waarnemen door het gemis van de nicotine. Dit kan zich verschillend uiten per persoon omwille van de graad van verslaafdheid. Symptomen kunnen zijn: opgejaagd voelen, humeurig, slecht slapen, soms dui-zelig worden, buikpijn, hoofdpijn, ... en vooral meer zin in roken.

Stoppen met roken is moeilijk voor iedereen. Verlies zeker niet de moed! Deze symptomen zijn van voorbijgaande aard. Er zijn ook hulpmiddelen voor elke graad van verslaafdheid om je hier-bij te helpen. Het gemis zal hierdoor verminderen of zelfs volledig verdwijnen.

Elke roker die stopt stelt vast dat het gemakkelijker wordt naarmate de tijd vordert.

JE HEBT BESLIST OM TE STOPPEN MET ROKEN

Het is eenvoudiger om van de ene op de andere dag te stoppen. Je lichaam zal het op de duur gewoon raken om geen nicotine meer te krijgen. De zin om te roken zal ook steeds kleiner worden.

Geleidelijk aan stoppen lijkt misschien eenvoudiger maar is meestal gedoemd om te misluk-ken. Je gaat wel minder roken en krijgt dus minder nicotine binnen maar het blijft een gewen-ning en de zin om te roken verminderd niet.

WELKE HULP KAN JE INROEPEN?

De fysieke verslaving bestrijden:

- Nicotinevervangers;
- Andere geneesmiddelen.

Vraag hiervoor eerst raad aan je huisarts of tabakoloog!

Begeleiding:

Het is absoluut mogelijk om alleen te stoppen met roken. Echter studies hebben uitgewezen dat de slaagkansen hoger zijn wanneer dit onder begeleiding gebeurt.

- Huisarts;
- Tabakoloog (Preventiecentrum Turnhout)
- Online begeleiding: meer info via www.tabakstop.be.

9 TIPS OM STOPPEN MET ROKEN MAKKELIJKER TE MAKEN

Je maakt het stoppen met roken makkelijker door er eerst goed over na te denken. Hieronder vind je enkele tips die je hierbij kunnen helpen.

1. Neem een duidelijk besluit.
2. Kies een stopdag.
3. Doe je sigaretten weg.
4. Kies voor hulp bij stoppen want hulp verhoogt je slaagkans.
5. Vertel mensen in je omgeving over je beslissing om te stoppen en vraag steun aan vrienden.
6. Leef van dag tot dag.
7. Verzin andere dingen om te doen.
8. Denk positief!
9. Beloon jezelf.

AL EERDER PROBEREN TE STOPPEN MET ROKEN MAAR NIET GELUKT?

Hervallen komt soms voor maar dit hoeft geen ramp te zijn. De meeste ex-rokers hebben meerdere pogingen ondernomen om te stoppen. Laat je zeker niet ontmoedigen! Je moet dit bezien als één van de stappen in het stopproces. Deze eerste ervaring kan zelfs heel nuttig zijn want deze legt de valkuilen bloot waardoor je deze bij de volgende stoppoging kan vermijden.

STOPPEN MET ROKEN DOE JE NIET OP ÉÉN DAG

Stoppen met roken is het begin. Nadien is het volhouden. Na een tijd is niet-roken niet meer moeilijk. Zin hebben in een sigaret is aangeleerd en dit kan je dus ook terug afleren. Wat hierbij belangrijk is, is om de risicosituaties onder controle te houden. Deze situaties hangen samen met plaatsen of momenten waar je gewoonlijk rookte. Deze plaatsen of momenten maken de zin om te roken terug wakker.

Hieronder vind je 3 voorbeelden terug van zo'n situaties.

- Je bent samen met andere mensen die roken.
- Je voelt je niet goed (stress, verdrietig, boos, ...).
- Gewoontes waarbij je risico loopt op herval.

NUTTIGE LINKS

Tabakstop

Zit je nog met vragen? Surf dan zeker naar de website van tabakstop. Hier vind je meer uitleg omtrent stoppen met roken en de aanpak ervan. Je kan hen ook steeds bereiken op het gratis nummer 0800 111 00 (werkdagen van 15u en 19u).

www.tabakstop.be

Preventiecentrum Turnhout

Hier kan je terecht voor rookstop begeleiding via een tabakoloog.

Tel.: 014 65 45 91 (raadpleging enkel op afspraak)

preventiecentrum.be

Tabakologen

Via de onderstaande link kan je een tabakoloog in de buurt vinden.

rookstop.vrgt.be/geregistreerde-tabakologen