

**STOPPEN MET  
ROKEN ZO PAK  
JE HET AAN**



**Stoppen met roken is niet gemakkelijk, maar wel degelijk haalbaar als je het goed aanpakt. Het goede nieuws is dat het één van de beste manieren is om gezonder te worden!**

Je apotheker staat klaar om je te helpen! Het is bewezen dat door een combinatie van nicotinevervangtherapie met persoonlijke ondersteuning je tot vier keer meer kans hebt om te slagen dan wanneer je het op je ééntje probeert.

**Verhoog je slaagkansen door gebruik te maken van alle expertise en ondersteuning die je apotheker je te bieden heeft.**

We nemen de tijd om je levenswijze, behoeften en rookgewoonten te begrijpen zodat we je een persoonlijke aanpak op maat kunnen voorstellen. We helpen je bij de zoektocht naar de nicotinevervanger of combinatie van producten die het beste bij jou past, zodat je slaagkansen maximaal zijn. Zo begeleiden we je stap voor stap naar een geslaagde rookstop.

*Samen gaat  
het beter!*



## MYTHE

'Roken helpt me om kalm te blijven en te ontstressen.'

Roken veroorzaakt een verhoging van het hartritme en de bloeddruk. Toch heb je de indruk dat het roken je kalmeert. Dit komt doordat je diep in- en uitademt tijdens het roken en af en toe een (rook)pauze neemt. Roken verlicht dus slechts tijdelijk je stress. Je zal zien dat je stressniveau daalt wanneer je stopt met roken.

## MYTHE

'Roken maakt je niet ziek. Ik ken mensen die jarenlang gerookt hebben, en zij zijn OK.'

De helft van alle rokers zal sterven aan een met roken gerelateerde ziekte ... en dat is een feit.

## De nadelige gevolgen van roken

**Roken heeft negatieve gevolgen voor het gehele lichaam, van het hoofd tot de voeten.**

- Roken verhoogt het risico op een hartaanval gezien nicotine de bloeddruk verhoogt en gemakkelijker bloedklonters veroorzaakt. Nicotine zorgt er eveneens voor dat het hart sneller klopt.
- Koolstofmonoxide onttrekt zuurstof uit het bloed, waardoor weefsels en organen te weinig zuurstof krijgen. Doordat onvoldoende zuurstof naar het hart kan worden gebracht, vermindert het uithoudingsvermogen. Hoe langer iemand rookt, hoe minder zijn uithoudingsvermogen zal zijn.
- Rokers hebben regelmatig last van hoofdpijn, en het gebrek aan zuurstof en de vernauwing van de bloedvaten in de hersenen kunnen leiden tot beroertes.
- Wanneer irriterende chemische stoffen door de luchtwegen circuleren, raken deze verzwakt en ontstoken. Dit kan leiden tot hoest en infecties van de bronchiën.
- De kankerverwekkende stoffen die worden teruggevonden in tabaksrook zijn niet alleen verantwoordelijk voor kankers van de ademhalingswegen, maar zijn ook betrokken bij het ontstaan van andere kankers, zoals kanker van de keel, pancreas en blaas.
- Roken kan tandvleesaantasting, tandbederf, slechte adem en gele tanden veroorzaken.
- Roken kan aanleiding geven tot brandend maagzuur, maagzweren en nierschade.
- Roken heeft niet alleen negatieve gevolgen voor de zwangerschap, maar ook voor de vruchtbaarheid, zowel bij mannen als bij vrouwen.

**Het is nooit te laat om te stoppen met roken! Stoppen heeft altijd een gunstig effect op je gezondheid en die van je omgeving.**

## De voordelen van rookstop voor de gezondheid

Stoppen met roken verhoogt je kansen op een langer leven drastisch. Zodra je stopt met roken, begint je lichaam zich te herstellen en zul je spoedig voordelen ondervinden.

Na	Positieve effecten
20 min	Je bloeddruk en de bloedsomloop in je handen en je voeten verbeteren.
8 uur	De zuurstofvoorziening in je bloed wordt weer normaal.
24 uur	Je longen beginnen het slijm en de teer weg te werken.
48 uur	Je reuk en je smaak verbeteren.
72 uur	Je ademt vrijer en je bent minder snel buiten adem.
2 tot 12 weken	Je bloedsomloop in het algemeen verbetert.
3 tot 9 maanden	Bij het ademen hoest en 'piep' je duidelijk minder.
1 jaar	Je risico op hartziekte is met de helft gedaald.
2 jaar	Je risico op een hartinfarct is nu even groot als voor iemand die niet rookt.
5 jaar	Je risico op een beroerte is met de helft gedaald. Ook het risico op kanker in je mond, slokdarm en blaas is met de helft verminderd.
10 jaar	Je risico op longkanker is met de helft afgenomen. Je risico op een beroerte is nu even groot als voor iemand die niet rookt.
15 jaar	Je risico op een hartziekte is even groot als voor iemand die niet rookt. Je kans op overlijden is nu praktisch even groot als voor iemand die nooit heeft gerookt.

## De financiële voordelen

De voordelen voor de gezondheid wanneer je stopt met roken, zijn ondertussen gekend. Mocht dit nog geen stimulans zijn om te stoppen, denk dan eens aan het geld dat je kan besparen door deze slechte gewoonte af te zweren.

Elke roker weet dat sigaretten niet goedkoop zijn. Maar heb je er al eens bij stilgestaan dat zelfs wanneer je slechts vijf sigaretten per dag rookt, je na één jaar 480€ hieraan hebt uitgegeven.\*

*Bedenk waaraan je al  
het uitgespaarde geld  
wil geven!*



\* Gebaseerd op 10 € als kostprijs voor een pakje met 20 sigaretten.

## Bereid je voor!

Stoppen met roken is niet gemakkelijk.

**Door gebruik te maken van onderstaande tips, verhoog je je kans op succes.**

- Kies een stopdag!  
Kies een dag die voor jou makkelijk is om te stoppen.  
Vermijd hierbij stressvolle periodes.  
Ik stop op: \_\_\_\_\_  
Heb je je stopdatum bepaald en weet je welke methode je gaat gebruiken? Wijk daar dan niet van af.
- Gooi alle sigaretten, asbakken en aanstekers weg.
- Maak een lijstje met alle voordelen die je zult halen uit het stoppen met roken. Neem dit altijd mee en lees het regelmatig na.
- Ga na welke situaties je associeert met het opsteken van een sigaret. Denk na over handelingen die je kan uitvoeren als je zin krijgt om te roken: kauwgom tijdens het autorijden, een stuk fruit na de maaltijd, een potlood of stressballetje om de handen bezig te houden, ...
- Vertel je vrienden, familie en collega's dat je stopt. Als ze zelf roken, vraag hen dan om je geen sigaret aan te bieden. Stop eventueel samen met een vriend zodat je elkaar kunt steunen.



- Ben je bang om te verdikken? Zorg voor een gezonde voeding en een regelmatige en/of verhoogde lichamelijke inspanning. Plan je ontbijt, middag- en avondmaal, tussendoortjes en lichaamsactiviteiten voor de hele week. Indien nodig bestaan er geneesmiddelen die 'eetaanvallen' kunnen vermijden of je helpen gewicht te verliezen. Vraag hierover raad aan je apotheker.
- Verander je gewoonten: drink thee in plaats van koffie, neem een andere weg, verander van radiozender, verander de volgorde van je dagelijkse activiteiten, ...
- Verwen jezelf! Voorzie een beloning om jezelf gemotiveerd te houden.

Denk erom: mocht je roken terwijl je tracht te stoppen, geef dan niet op. Met elke poging tot stoppen verhoogt de kans op succes! Je hebt vier keer meer kans op slagen wanneer je gesteund wordt. Vraag dus zo nodig hulp en advies aan je apotheker!



## Je ontwenningssymptomen onder controle houden

Veel mensen beginnen opnieuw te roken omdat ze het gevoel hebben dat ze niet tegen de ontwenningssverschijnselen op kunnen. Daarom een overzichtje van wat je mag verwachten en enkele tips om ermee om te gaan.

Symptoom	Waarom gebeurt dit?	Wat te doen?
Zin om te roken	Verlangen naar nicotine.	Bedenk een afleidingsmanoeuvre: drink een glas water, neem een muntje, enz. Zeg tegen jezelf dat deze drang na 2-3 minuten verdwijnt.
Hoesten, droge mond	De teer wordt uit je longen verwijderd.	Probeer een warme, verzachtende drank.
Honger	Je stofwisseling verandert en je eten smaakt je meer.	Eet gezond, met veel fruit en groenten. Gebruik kauwgom en drink veel water.
Slaap-problemen	De nicotine wordt uit het lichaam verwijderd.	Dit zou niet meer dan drie weken mogen duren. Drink minder koffie en thee en zorg voor meer frisse lucht.
Duizeligheid	Er gaat meer zuurstof naar de hersenen.	Dit verdwijnt na enkele dagen, wacht geduldig tot het overgaat.
Constipatie of diarree	Het lichaam keert terug naar een normale toestand nu de chemische stoffen uit het lichaam verdwijnen.	Eet gezond. Je apotheker kan je producten aanbevelen om de symptomen te verlichten.

Het merendeel van deze symptomen verdwijnen na 2 à 3 weken. Sommige symptomen, zoals de plotse drang om te roken, nemen pas af na langere tijd. Gelukkig bestaan er hulpmiddelen die het lichaam de kans geven geleidelijk te wennen aan het tekort aan nicotine. Vraag hierover raad aan je huisarts of apotheker!

## Evalueer je nicotineafhankelijkheidsgraad

Met behulp van de Fagerströmtest kan je te weten komen in welke mate je fysiek afhankelijk bent van nicotine. Dit helpt ons je het nicotinevervangend product aan te raden dat het best bij je behoeften past.

Hoe lang na het ontwaken steek je je eerste sigaret op?	Minder dan 5 minuten	3
	6 - 30 minuten	2
	31 - 60 minuten	1
	Na 60 minuten	0
Hoeveel sigaretten rook je per dag?	31 of meer	3
	21 - 31	2
	11 - 20	1
	minder dan 10	0
Vind je het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar dit verboden is (bioscoop, bibliotheek, trein, enz.)?	Ja	1
	Nee	0
Welke sigaret mis je het hardst?	De eerste 's morgens	1
	Gelijk welke andere	0
Rook je meer de eerste uren 's morgens dan gedurende de rest van de dag?	Ja	1
	Nee	0
Rook je ook wanneer je ziek bent en het grootste deel van de dag in bed doorbrengt?	Ja	1
	Nee	0
<b>Totaal</b>		

**Score 0-2** : zeer licht

**Score 3-4** : licht

**Score 5** : middelmatig

**Score 6-7** : ernstig

**Score 8-10** : zeer ernstig

## Hulpmiddelen

Steeds meer mensen doen voor het stoppen met roken beroep op nicotinevervangende producten. Deze vervangen de nicotine uit de sigaret en verminderen zo de ontwenningssverschijnselen, zonder het lichaam hierbij bloot te stellen aan andere toxische stoffen van tabak. De nicotinevervangingsmiddelen zijn beschikbaar onder verschillende vormen. De voor jou meest aangewezen vorm en dosis zijn ondermeer afhankelijk van het aantal sigaretten dat je dagelijks rookt, de ernst van je verslaving of je voorkeur. Je apotheker helpt je graag bij je zoektocht naar het hulpmiddel dat het beste bij jou past.

### Pleisters

**Goed voor:** matige tot zware roker die de hele dag rookt.

**Gebruik:** dagelijks een nieuwe pleister aanbrengen op een propere, droge en onbehaarde plaats (bv. op de heup, arm of borst). Geeft de hele dag nicotine vrij en bestaat in drie verschillende sterktes.

**Dosis:** 1 pleister per dag.



### Kauwgom

**Goed voor:** mensen die geen voortdurende aanvoer van nicotine nodig hebben, maar die hulp nodig hebben bij de plotse drang tot roken.

**Gebruik:** kauw langzaam tot een scherpe smaak vrijkomt. Plaats de gom vervolgens tussen wang en tandvlees zodat de nicotine kan opgenomen worden. Herhaal deze handeling wanneer je de scherpe smaak niet meer waarneemt.

**Dosis:** 8-12 stuks per dag.



## Zuigtabletten

**Goed voor:** personen die niet graag kauwgom gebruiken, maar wel hulp nodig hebben bij de plotse drang tot roken.

**Gebruik:** plaats de zuigtablet in de mond waar deze zal oplossen. Ze moet regelmatig verplaatst worden van de ene naar de andere kant van de mond tot ze volledig opgelost is (tussen 10 en 30 minuten).

**Dosis:** 8-12 stuks per dag



## Mondspray

**Goed voor:** personen die discreet willen zijn met betrekking tot het gebruik van nicotinevervangers

**Gebruik:** druk krachtig op de spray om een dosis in de mond te verspreiden.

**Dosis:** maximum 64 verstuivingen per 24 uur of 4 verstuivingen per uur op 16 uur.



## Sublinguale tabletten

**Goed voor:** personen die discreet willen zijn met betrekking tot het gebruik van nicotinevervangers

**Gebruik:** plaats de sublinguale tablet onder de tong waar ze oplost in ongeveer 30 minuten.

**Dosis:** 1-2 tabs elk uur.



## Inhaler

**Goed voor:** personen die houden van het typische hand-mond ritueel bij roken.

**Gebruik:** bij drang tot roken, inhaleer diep, zoals bij een sigaret.

**Dosis:** omdat de concentratie aan nicotine geleidelijk vermindert, kan eenzelfde patroon maximum 3 uur gebruikt worden. Indien nodig kan de vulling elk uur of alle 2 uren vervangen worden, tot maximum 12 vullingen per dag.



## Je gewicht onder controle houden

Sommige rokers verdikken wanneer ze stoppen. Je stofwisseling kan dalen wanneer je stopt met roken, zodat je minder energie verbruikt en daardoor gemakkelijker bijkomt. Ook het wegvallen van het eetlustremmend effect van nicotine en de verbetering van de reuk- en smaakzin kunnen aanleiding geven tot een gewichtstoename. Denk eraan dat de geringe nadelige gevolgen van een eventuele gewichtstoename niet opwegen tegen de voordelen van het stoppen met roken.

### Enkele tips om gewichtstoename bij rookstop te beperken:

- Stel een gezond dieet op: ontbijt evenwichtig, eet op regelmatige tijdstippen, vermijd snoepen tussen de maaltijden en kies een stuk fruit als 10 en 4-uurtje.
- Eet traag en kauw goed.
- Beperk vetten (sauzen, vleeswaren, frituurgerechten, enz.), zoetigheden en stimulerende middelen zoals koffie. Wees voorzichtig met alcohol gezien dit je slaagkansen kan ondermijnen.
- Eet veel fruit en groeten.
- Drink veel water, 1 à 1,5L per dag.
- Vervang je sigaret na de maaltijd door een stuk fruit (dat je moet schillen) of verlaat de tafel wanneer je gedaan hebt met eten.
- Kies een vorm van lichaamsbeweging die je wil doen en plan je lichaamsactiviteiten voor de hele week.
- Als je gewicht toeneemt, grijp dan niet naar een sigaret!

## Rookvrij blijven

Als je toch een keer hebt gerookt, wees dan niet te hard voor jezelf. Slechts weinig rokers slagen erin in één keer definitief te stoppen. Herval mag je niet beschouwen als een mislukking, het maakt deel uit van het rookstopproces. Blijf vooral doorgaan met stoppen!

- Sta stil bij de oorzaken en omstandigheden die geleid hebben tot het opnieuw roken en leer hieruit. Probeer deze moeilijke situaties in de toekomst te vermijden en zoek naar mogelijke oplossingen of alternatieven.
- Zorg ervoor dat je klaar bent om te stoppen.
- Zie jezelf als een niet-roker en niet als een ex-roker.
- Stel een nieuwe stopdatum voorop.
- Stel met je apotheker een nieuw rookstopplan op.

*Klaar voor  
een nieuwe start?*



## MYTHE

'Ik rook niet veel, dus dat kan niet zo veel kwaad.'

Zelfs wanneer je maar 1-4 sigaretten per dag rookt, is dit schadelijk voor je lichaam en verhoogt het sterk je risico op hartaandoeningen en longkanker.

## MYTHE

'Ik rook al mijn hele leven. Het heeft dus niet veel zin meer om nog te stoppen.'

Het is nooit te laat om te stoppen met roken! Hoe oud je ook bent, hoeveel jaren je al rookt of zelfs wanneer je ziek bent ten gevolge van het roken, stoppen heeft altijd een gunstig effect op je gezondheid en die van je omgeving.





Heb je vragen?  
Stel ze aan je **Benu-apotheker**.