



# STOP MET ROKEN



## Overwin je rookverslaving en adem vrij

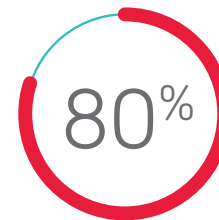


Wil je stoppen met roken? Proficiat, en je bent zeker niet de enige die deze stap wil zetten

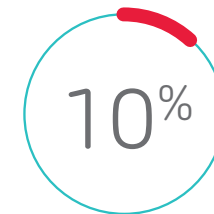
Zoals de meeste rokers ben je niet van plan je hele leven te roken. Je vermindert wel eens gevoelig je dagelijks verbruik of neemt je voor eens en voor altijd te stoppen. En je hebt overschot van gelijk! We hoeven niemand meer te vertellen wat de schadelijke gevolgen van roken zijn.

### Je kan stoppen met roken. Het is bewezen!

- Dankzij een passende voorbereiding en een groot doorzettingsvermogen kan je als roker erin slagen de sigaret voorgoed vaarwel te zeggen, ongeacht de graad van jouw verslaving, het dagelijkse aantal sigaretten of zelfs het aantal jaren dat je al rookt.
- Een medische ondersteuning (farmacologisch, therapeutisch) geeft een extra steun om te stoppen met roken.
- Een psychologische en gedragsbegeleiding verhoogt aanzienlijk je kansen om het roken te laten.



van de rokers wensen de verslaving aan tabak te **stoppen**.



van de rokers ondernemen jaarlijks **ten minste één poging** om te stoppen met roken.



### Motivatie, de sleutel tot succes

De sigaret vaarwel zeggen, is een beslissing die tegelijk eenvoudig lijkt maar niettemin moeilijk voor lange duur vol te houden is. De verleiding, de fysieke en psychologische afhankelijkheid, het gevoel van gemis of de zin in een sigaret kunnen soms zo hardnekkig zijn. De nicotineverslaving doorbreken is dan ook niet eenvoudig en er zijn gemiddeld zo'n 3 tot 5 pogingen nodig om de sigaret definitief te kunnen bannen. Iedere nieuwe poging betekent evenwel een verdere stap naar de niet-afhankelijkheid.

**Alles is dus een kwestie van motivatie en je hebt alle redenen om hierin te slagen, te beginnen met je eigen welzijn en dat van je dierbaren.**





## Je neemt de beslissing helemaal zelf!

Stoppen met roken is een persoonlijke beslissing, maar dat wil niet zeggen dat je er alleen voor staat. De psychologische ondersteuning en de begeleiding van je naasten zijn belangrijke factoren voor het bereiken van je doel. Er bestaan bovendien een heleboel medische en niet-medische hulpmiddelen alsook talrijke adviezen, nuttige en doeltreffende tips om je te helpen zonder tabak door het leven te gaan. In deze folder vind je reeds enkele tips hieromtrent.

### Enkele feiten & cijfermateriaal



#### In de wereld <sup>1</sup>

- De wereld telt meer dan 1 miljard rokers.
- Tabak doodt de helft van wie rookt.
- Jaarlijks sterven bijna 7 miljoen rokers - 1 dode per 7 seconden.

#### In België <sup>2</sup>

- Meer dan 1 Belg op de 4 rookt dagelijks.
- Tabak is rechtstreeks verantwoordelijk voor bijna 19.000 overlijdens per jaar.

#### Passief roken <sup>3</sup>

- Op mondiaal vlak lokt roken jaarlijks meer dan 890.000 premature geboortes uit.
- In 2004 ging het in 28 procent van de sterfgevallen door passief roken om een kind.
- Bij volwassenen is passief roken de oorzaak van ernstige cardiovasculaire en ademhalingsziektes, waaronder coronaire hartziektes en longkanker. Het is ook een oorzaak van wiegendoed en ondergewicht bij de geboorte.

Wees waakzaam en hoffelijk tegenover anderen; vergeet niet dat wanneer je rookt, de mensen in jouw omgeving 'meeroken' en dit ook ten koste gaat van hun gezondheid.



### Stoppen met roken - je hebt er alles bij te winnen!

De rook van één enkele sigaret bevat meer dan 4000 toxische stoffen, gevaarlijk voor de gezondheid van de roker en zijn omgeving: arsenicum, teer, zware metalen, kwik, lood, nikkel, radon, fosfor, benzeen, koolstofmonoxyde, methanol, ammoniak, ...

Zodra je stopt met roken, voel je onmiddellijk de gunstige effecten op je lichaam.



### Onmiddellijke gunstige effecten

- **Na de eerste dag zonder roken** daalt het percentage aan nicotine en koolstofmonoxide in je bloed reeds merkbaar, en wordt het zuurstofgehalte in je bloed opnieuw normaal.
- **Na 48u zonder tabak** zijn de koolstofmonoxide en de nicotine volledig uit je organisme verdwenen en beginnen de risico's op een hartaanval te verminderen.
- **Na de derde dag zonder roken** komen de luchtwegen vrij en verbetert je ademhaling.
- **Nadat je 1 jaar bent gestopt**, is je risico op een beroerte weer dat van een niet-roker.
- **Na 2 jaar** is je risico op een hartaanval met 50 procent gedaald.
- **Na 5 jaar** is je risico op longkanker bijna gehalveerd en je risico op een myocardinfarct gelijk aan dat van niet-rokers.
- **Na 10 tot 20 jaar** is je risico op mond-, slokdarm- en blaaskanker vergelijkbaar met dat van niet-rokers. Je levensverwachting is gelijk aan die van mensen die nooit hebben gerookt.

<sup>1</sup> Wereldgezondheidsorganisatie - Tabak - feitenoverzicht nr. 339 - mei 2017

<sup>2</sup> Website Belgische Cardiologische Liga

<sup>3</sup> Wereldgezondheidsorganisatie - Tabak - fact sheet nr. 339 - mei 2017

Bron: website van de Franse cardiologievereniging



## Enkele heel belangrijke tips

1

**Bereid je voor en neem er je tijd voor alvorens te stoppen met roken** - beschouw dit als een sportwedstrijd waarvoor je je mentaal en lichamelijk dient voor te bereiden en waarvoor je over al je wilskracht zal moeten beschikken; je zal slagen, je hebt er alles bij te winnen, op jouw gezondheid staat geen prijs. Jij bent een winnaar!

2

**Informeer je** over de gunstige effecten van het stoppen met roken, alsook over de hulpmiddelen, de geneesmiddelen (Zyban® en Champix®) en de nicotinevervangende middelen (patches, kauwgom, ...). Zij kunnen je helpen om jouw dagelijks verbruik gemakkelijk tot de helft of meer terug te dringen.

3

**Beslis om volledig te stoppen met roken:** wees niet tevreden met enkel je verbruik te verminderen, want in veel gevallen impliceert dit dat je het op een akkoordje met jezelf gooit en naar je initieel verbruik terugkeert. Bovendien zet het beperkte aantal sigaretten er jou onbewust toe aan sterker aan de dierbare sigaret te trekken om bij inhalering het nicotinepeil constant te houden - dit versterkt op termijn de afhankelijkheid en vermindert allerminst de aanbreng aan toxische producten.

4

**Plan je stopdatum** - kies bij voorkeur een gunstige dag om te stoppen met roken, een dag waarop niets of niemand jouw voornemen in rook kan doen opgaan. De datum kan een symbolische betekenis hebben (bv. 1<sup>ste</sup> dag van het jaar) en zal als mijlpaal dienen om je inspanning in de tijd te meten: iedere dag zonder sigaret betekent een overwinning op het afhankelijkheidsgevoel en is een stap verder in de goede richting.

5

**Laat je niet ontmoedigen bij mislukking** - iedereen heeft wel eens een zwak moment, put nieuwe moed en volg verder het rookloze pad.

6

**Hou vol** - Als je opnieuw niet aan de verleiding hebt kunnen weerstaan, voel je dan zeker niet schuldig, blij positief denken en neem de strijdbijl tegen de sigaret gewoon opnieuw ter hand.  
**Jij kan stoppen met roken.**



12

**trucs en tips om de sigaret niet op te steken, ook al heb je daar zin in**

Adem traag en diep in,  
dit zal je zin om te roken doen afnemen

Drink koel water

Eet fruit

Gebruik nicotinesubstituten;  
zij verminderen heel sterk de drang naar een sigaret

Kauw suikervrije kauwgom

Vermijd het gezelschap van rokers

Houd de redenen die je ertoe aangezet hebben te stoppen met roken in gedachten, of op een papiertje op grijpafstand: je uiterlijk, je slechte adem, de kosten die roken met zich meebrengt, de gevaren van tabak, ...

Overtuig jezelf dat het echt te stom zou zijn  
nu op te geven!

Wees ervan overtuigd dat je binnenkort  
niet langer de behoefte om te roken zult voelen

Leer de valstrikken te vermijden

Neem nieuwe gewoontes aan

Doe meer aan lichaamsbeweging

