



Stoppen met roken? Het kan!

1 op 4 Belgen rookt. Nochtans weet iedereen dat roken schadelijk is voor de gezondheid. Waarom is het zo moeilijk om te stoppen met roken? Nicotine is een bijzonder verslavend product. Daarenboven worden er aan tabak nog andere chemische stoffen toegevoegd, zoals ammoniak, die de werking van nicotine versterken. Wanneer je stopt met roken ervaar je reeds vanaf de eerste dag gunstige gevolgen. Laat dat een stimulans zijn en begin eraan of denk er minstens over na. Je staat er niet alleen voor! Wij staan klaar om u te helpen.

Tabaksverslaving omvat 3 soorten verslavingen:

• Lichamelijke verslaving:

Je rookt een sigaret omdat bepaalde zenuwcellen in de hersenen gestimuleerd willen worden. Je hebt de sigaret nodig. Door deze stimulering komen er stoffen vrij in de hersenen, zoals dopamine, serotonine en adrenaline. Ze stimuleren het lichaam, hebben een kalmerend effect en geven een prettig gevoel. Het probleem is dat je lichaam er steeds meer van vraagt om hetzelfde effect te creëren.

• Psychologische verslaving:

Je gebruikt een sigaret als een soort van houvast in allerlei emotioneel moeilijke omstandigheden. Je rookt om bezig te zijn, om je niet eenzaam te voelen, uit verveling, om jezelf een houding te geven, om jezelf te belonen enz.

• Gedragsverslaving:

Je rookt uit automatisme: je sigaret is een dagelijks ritueel. Door al die gewoontes kan het erg moeilijk zijn om te stoppen met roken zolang je geen nieuwe gewoontes en rituelen aanneemt.

Gunstige effecten wanneer je stopt met roken:

 20 min Je bloeddruk en hartslag gaan omlaag.	 60 min Giftig koolstofmonoxide verdwijnt uit je lichaam; je longen beginnen met de grote schoonmaak.	 24 uur Je krijgt meer zuurstof en je longen worden langzaam schoner.
 48 uur Alle nicotine is uit je lichaam; je reuk- en smaakvermogen verbeteren.	 72 uur Je hebt meer energie en ademen gaat beter.	 2 weken Je hebt meer energie; je algemene conditie gaat er op vooruit.
 4 weken Je conditie is sterk verbeterd en je beweegt gemakkelijker. Je rokershoestje is weg.	 1 jaar Je kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten is met de helft afgenomen.	 10 jaar Het risico op longkanker is gehalveerd; het risico op andere kankers is ook verlaagd.



Verhoog je kans op slagen!

Veel rokers stoppen met roken op eigen houtje, maar niet iedereen slaagt hierin. Iedereen reageert anders op verslaving en **soms heb je gewoon hulp nodig**. Daarenboven is de **kans op slagen veel groter wanneer je hulp(middelen) aanvaardt**.

Heb jij ook al meermaals geprobeerd zonder resultaat? Geen nood. Uit elke rookstop poging zijn lessen te trekken voor de volgende keer.

Wil je stoppen met roken? Wees voorbereid en vraag ons advies over de verschillende nicotine-ervangproducten die beschikbaar zijn in de apotheek. Dan enkel nog een **flinke dosis motivatie! En volhouden!**

Stoppen met roken is één ding, volhouden om niet meer te roken is nog iets anders. Het is belangrijk dat je gemotiveerd blijft. Wat helpt is te focussen op de voordelen die je ervaart van het niet-roken, en trots op jezelf te zijn omdat je nog steeds niet rookt. Zo blijf je gemotiveerd om ook in lastige situaties niet naar een sigaret te grijpen. Uiteindelijk zal het je geen moeite meer kosten om niet te roken. En gelukkig maar, want niemand heeft een aangeboren behoefte om te roken!

Stoppen met roken is niet gemakkelijk. Hierbij onze TIPS:

	Kies een doel en schrijf het op! Waarom wil jij stoppen met roken?
	Kies een stopdag waarop je helemaal stopt en zorg dat er op die dag geen sigaretten meer in huis zijn.
	Bereid je voor op moeilijke momenten . Probeer te bepalen welke dat voor jou zijn. Zorg dat je op deze ogenblikken iets anders te doen hebt en maak een lijstje van de dingen die je dan kunnen afleiden, zoals sport, een hobby. Onthoud dat de zin naar een sigaret meestal binnen de 5 min. verdwijnt .
	Vermijd bepaalde situaties zoals koffiepauses met mensen die wél roken of andere situaties waarin je een sigaret wordt aangeboden. Zorg dat je een vast en duidelijk antwoord hebt als iemand je toch een sigaret aanbiedt.
	Licht familie en vrienden in . Vertel de mensen met wie je normaal rookt dat je bent gestopt. Wees niet bang om hulp te vragen of erover te praten als je het even moeilijk hebt. <i>Ook wij staan altijd voor je klaar! Je mag 'een bezoekje aan de apotheek' opnemen op je lijstje om afleiding te brengen bij moeilijke momenten!</i>



UW APOTHEEK