

WAAROM WIL JIJ STOPPEN MET ROKEN?

Geld besparen, vrij zijn van je verslaving, het gezonde voorbeeld geven aan je kinderen... Wat is jouw reden?

Dit gebeurt er met je lichaam als je stopt:

NA 8U	NA 24U
 <p>komt de hoeveelheid zuurstof in je bloed weer op normaal niveau.</p>	 <p>beginnen je longen aan de grote schoonmaak. Hierdoor zal je waarschijnlijk slijm ophoesten. Geen paniek: dat is normaal en zal ook overgaan.</p>
NA 2 DAGEN	NA 3 DAGEN
 <p>ruik en proef je beter.</p>	 <p>kan je gemakkelijker ademen en verbetert je longcapaciteit.</p>
NA 2 WEKEN	NA 1 JAAR
 <p>verbeteren je conditie en uithoudingsvermogen. Ook je huid krijgt weer een gezondere kleur.</p>	 <p>is het risico op hart- en vaatziekten gehalveerd.</p>



Op eigen houtje stoppen of met de hulp van:

- ▶ de tabakoloog
www.tabakologen.be
- ▶ e-sigaret met nicotine
- ▶ tabakstop
0800 111 00 of www.tabakstop.be
- ▶ huisarts en huisapotheker
- ▶ Allen Carr
www.allencarr.be
- ▶ rookstopmedicatie

V.U.: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

STOPPEN MET ROKEN?

OOK JIJ KAN HET!

In deze folder
lees je er alles over

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Vlaanderen
is zorg

HOE STOPPEN MET ROKEN?

Stoppen met roken is een proces. Soms hebben mensen wel 5 of meer pogingen nodig. Blijven proberen is de boodschap. Vele keren opnieuw. Dan lukt het je uiteindelijk echt. Wil je zonder hulp stoppen? Dat kan. Leg een datum vast waarop je stopt, vraag vrienden om je te steunen, noteer de redenen waarom je wilt stoppen. Liever hulp invoeren? Dan kan je terecht bij:

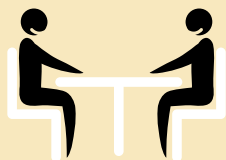
TABAKOLOOG

Deze coach begeleidt je bij je rookstop. Dit kan individueel of in groep.

INDIVIDUEEL	IN GROEP 8 sessies van 1,5u
verhoogde tegemoetkoming of min 21-jarigen:	
€1/kwartier	€24/8 sessies
zonder verhoogde tegemoetkoming	
€7,5/kwartier	€48/8 sessies

Een tabakoloog in je buurt:

www.tabakologen.be



TABAKSTOP



Gratis en anonieme telefoondienst voor al je vragen over stoppen met roken. Beschikbaar tussen 15 en 19u. Je kan je ook inschrijven voor een begeleidingstraject via de telefoon.

[0800 111 00](tel:080011100) of www.tabakstop.be

HUISARTS EN HUISAPOTHEKER

Ze kunnen je ondersteunen en motiveren bij je rookstop. Maar ook op weg helpen met rookstopmedicatie.

ROOKSTOPMEDICATIE



Medicijnen helpen bij de lichamelijke verslaving aan nicotine.

Er zijn nicotinevervangers die je zonder voorschrift bij de apotheek kan krijgen en er is medicatie op voorschrift.

Vraag raad aan je huisarts of huisapotheker.

ALLEN CARR



1 sessie van 6 uur. Doel: je ideeën over roken veranderen en je motivatie om te roken verminderen.

www.allencarr.be

E-SIGARET MET NICOTINE

Wat moet je weten als je de e-sigaret gebruikt bij het stoppen met roken?

- Gebruik tabak en de e-sigaret niet samen. Dubbelgebruik leidt amper of niet tot gezondheidswinst. Stop op korte termijn volledig met het roken van tabak.
- Maar wees daarbij niet te streng voor jezelf: veel rokers die overschakelen gebruiken ook nog een poosje de gewone sigaret. Lukt het niet goed om te stoppen met dubbelgebruik, werk dan in stapjes naar alleengebruik van de e-sigaret toe. Zodat je je nicotinebehoefte steeds meer uit de e-sigaret haalt.
- Vraag advies in de vapeshop over welk toestel bij je past en hoe je het stoppen aanpakt. Ook in de krantenwinkel en op andere plaatsen vind je e-sigaretten.

Weet dat:

- Op korte en middellange termijn heeft vaperen een kleine fractie van de risico's van tabak roken.
- Maar de e-sigaret is geen risicoloos product en de effecten van vaperen op de lange termijn zijn nog niet bekend.
- Stop daarom nadat je bent overgeschakeld van roken op vaperen op termijn best ook met vaperen.
- Wil of kun je niet stoppen met de e-sigaret? Dan blijf je beter vaperen, ga zeker niet terug tabak roken.

gezondleven.be/themas/tabak/e-sigaret