

Bezint voor ge begint

ROKEN

Stoppen met roken is niet eenvoudig!

Iets afleren is altijd veel moeilijker dan iets aanleren.

DAAROM: begin niet met roken!

WANT:

- In tabaksrook zitten heel wat stoffen die schadelijk zijn voor je gezondheid: koolmonoxide, nicotine, kankerverwekkende stoffen en irriterende stoffen
- Roken is de grootste oorzaak van longkanker, chronische longziekten en hart- en vaatziekten.
- Roken veroorzaakt of verergert astmatische klachten, bronchitis en chronische longziekten.
- Roken verhoogt het risico op andere kankers zoals keelkanker, slokdarmkanker, kanker ter hoogte van de blaas, de nieren, de alvleesklier, de baarmoederhals en de mondholte.
- Roken heeft negatieve effecten op de voortplanting en kan leiden tot impotentie bij de man.
- Roken tijdens de zwangerschap verhoogt het risico op overlijden van de foetus voor de geboorte en leidt tot een lager geboortegewicht.
- Passief roken verhoogt het risico op wiegendood en ziektes van de luchtwegen; ook kan het op volwassen leeftijd leiden tot longkanker en hart- en vaatziekten.

BOVENDIEN is roken héél duur.

Reken maar eens uit wat je per week, per maand of per jaar uitgeeft aan het kopen van sigaretten, sigaren of andere rookwaren!

OGEN EN NEUS

Ammoniak prikkelt de slijmvliezen: „traanogen en loopneuzen“ in rokerige ruimten.

LUCHTWEGEN

Bronchitis kan door tabaksteer en prikkelende gassen zijn veroorzaakt en wordt vaak door het roken in stand gehouden.

LONGEN

Roken is een belangrijke risicofactor voor het krijgen van longkanker.

HART

Roken is een belangrijke risicofactor voor het krijgen van een hartinfarct.

MAAG EN DARMEN

Nicotine beïnvloedt de werking van de spijsvertering.

BENEN

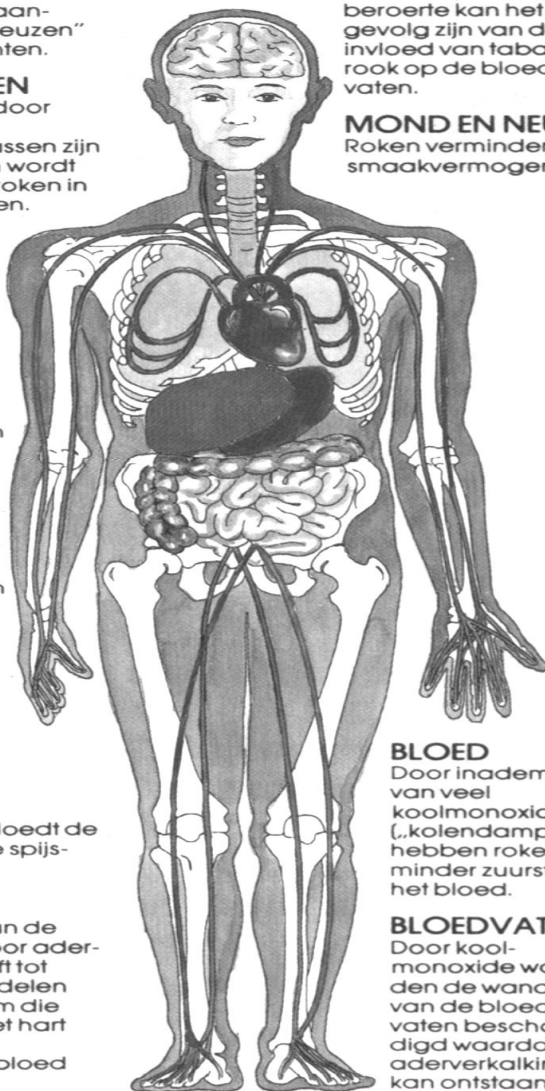
Vernauwing van de bloedvaten door aderverkalking heeft tot gevolg dat de delen van het lichaam die het verst van het hart weg liggen onvoldoende bloed krijgen.

HERSENEN

Een attaque of beroerte kan het gevolg zijn van de invloed van tabaksrook op de bloedvaten.

MOND EN NEUS

Roken vermindert het smaakvermogen.



BLOED

Door inademing van veel koolmonoxide („kolendamp“) hebben rokers minder zuurstof in het bloed.

BLOEDVATEN

Door koolmonoxide worden de wanden van de bloedvaten beschadigd waardoor aderverkalking kan ontstaan.

ROKEN en STOPPEN MET ROKEN

Er zijn genoeg redenen te bedenken om te stoppen met roken, want roken heeft heel wat negatieve effecten op de gezondheid (zie “bezint voor ge begint” op blz. 4).

Maar, stoppen met roken is helemaal niet eenvoudig!

Roken is een dubbele verslaving en dat maakt het juist zo moeilijk om te stoppen en dit dan ook vol te houden.

Bij roken is er namelijk sprake van een lichamelijke én een geestelijke verslaving.

Lichamelijke verslaving:

De lichamelijke verslaving is de verslaving aan nicotine, één van de bestanddelen van sigarettenrook. Na verloop van tijd rook je niet meer om het genot, maar om de ontwenningverschijnselen vóór te zijn.

Lichamelijk ontwennen:

Wanneer je stopt met roken, krijg je te maken met lichamelijke ontwenningverschijnselen:

- angst
- irritatie
- slapeloosheid
- constipatie,
- depressiviteit
- ...

Deze ontwenningverschijnselen nemen af naarmate de nicotine uit je bloed verdwijnt. Na 2 weken is het ergste voorbij.

Om deze ontwenningverschijnselen op te vangen, kun je gebruik maken van nicotinevervangende producten. Daarmee vervang je de nicotine die je bij het roken naar binnen zuigt door een andere bron

van nicotine, maar dan in een lagere dosis. Het is de bedoeling dat je zo'n middel dan geleidelijk aan afbouwt.

Er bestaan verschillende vormen van vervangproducten: kauwgom, pleisters, zuigtabletten en inhalers. Wat je kiest, hangt af van je persoonlijke voorkeur en gewoonten.

Naast deze vervangproducten bestaat er ook medicatie die de zin in het roken vermindert. Indien je voorkeur uitgaat naar medicatie, dan moet je dit steeds met je arts bespreken.

Verwacht geen mirakels, geen van deze producten is een wondermiddel waardoor je vanzelf stopt. Ze maken het alleen makkelijker om van de lichamelijke verslaving af te raken. Daardoor kun je meer aandacht besteden aan het breken met de geestelijke verslaving.

Geestelijke verslaving:

Naast de lichamelijke verslaving, is er ook een geestelijke verslaving: het gewend zijn aan roken. Doordat je in veel situaties gerookt hebt, is het roken een vast onderdeel van het dagelijkse leven geworden: 's ochtends na het opstaan, na het eten, bij een spannend gesprek, bij de koffie, bij een lastige taak,...

Mensen leren iets doordat het herhaald en beloond wordt.

Roken is een gedrag dat veel wordt herhaald en het is dan ook te begrijpen dat rokers die stoppen aanvankelijk nog sterk de neiging hebben om in allerlei situaties een sigaret te pakken.

Geestelijk ontwennen:

Bij het stoppen met roken moet je alternatieve handelingen zoeken voor het roken. Als je na het eten gewoon was om een sigaret te roken, blijf dan niet zitten en doe meteen de afwas. Wanneer je 's morgens opstaat en gewoonlijk je eerste sigaret opstak, neem dan nu eerst een stevig ontbijt of ga je douchen. Probeer ook moeilijke situaties (bijv. plaatsen waar gerookt wordt) te vermijden.

Wanneer de drang naar een sigaret opkomt, drink dan bijv. een glas water, ga wat bewegen of kijk naar je uurwerk tot er een minuut voorbij is.

GOUDEN TIPS bij het stoppen met roken

1. Zoek vooral de plaatsen op waar niet mag gerookt worden.
2. Vermijd het gezelschap van rokers.
3. Doe dingen die je moeilijk kan combineren met roken (auto wassen, douche nemen, fietsen,...)
4. Drink wat anders dan koffie of alcohol omdat die vaak het verlangen naar een sigaret oproepen.
5. Steek wat anders in je mond, zoals een appel of een suikervrije kauwgom.
6. Adem eens 10 maal diep in en uit om de spanning te verminderen.
7. Bouw in je dagelijkse leven meer beweging in; dat kan helpen om de spanning kwijt te geraken.
8. Joggen, fietsen en zwemmen zijn rookvrije vormen van ontspanning.
9. Gebruik het geld dat je door de rookstop uitspaart, om dingen te kopen waarmee je jezelf beloont.
10. Als je het echt erg moeilijk hebt, bel dan de gezondheidspromotor (zie p. 10) of iemand anders die je kan helpen bij je rookstopgging.

Financiële tegemoetkomingen

Sommige mutualiteiten voorzien een financiële tegemoetkoming bij de aankoop van hulpmiddelen bij het stoppen met roken, of bij de inschrijving in een rookstopcursus. Vraag erom bij je mutualiteit!

TABAKSTOPLIJN : 0800/ 111 00
Gratis, elke dag van 8 tot 19u!