

“Ik voel me zoveel
beter zonder tabak!”



Stoppen met roken. Het kan!

0800 111 00 Gratis

www.tabakstop.be

Een dienst van
Met de steun van de overheden

Proficiat!

Als je dit leest, heb je de eerste stap gezet om te stoppen met roken!



Duizenden mensen stopten al met roken. Net zoals hen, doorloop je deze vier stappen:

-
- 1 "Ik wil stoppen met roken" (pagina 5)
 - 2 "Ik stop binnenkort" (pagina 13)
 - 3 "Nu stop ik echt" (pagina 19)
 - 4 "Ik ben gestopt. Het lukt!" (pagina 33)
-

Wat is een tabakoloog?

Een tabakoloog is een expert in gezondheid zoals een arts of psycholoog. Een tabakoloog kan je helpen als je wil stoppen met roken. Met die hulp heb je drie keer meer kans om te slagen.

Zoek je een tabakoloog? Bel gratis naar Tabakstop op **0800 111 00** of kijk op **www.tabakstop.be** (coaching via telefoon) en **www.tabakologen.be** (tabakoloog in je buurt)





“Ik hing helemaal af van mijn sigaret”

1

Ik wil stoppen met roken

Waarom rook je?

*Ik rookte vooral thuis, op het terras met mijn partner. Om aan de druk te ontsnappen van ons gezinsleven met jonge kinderen. Ik ben gestopt met roken dankzij de **telefonische coaching van Tabakstop**.*

Jeroen (37 jaar)



Weet jij waarom je rookt?

.....

.....

.....

.....



Wat is er slecht aan een sigaret?

Je kan je goed voelen als je rookt. Maar er zijn veel nadelen. Sommige nadelen zijn klein, zoals oogirritatie of slechte geurtjes. Er zijn ook grote nadelen. Zo heb je meer kans op kanker en hartziekten.



Roken heeft echt geen enkel voordeel. Het is slecht voor jou en je **verspilt je geld**. Toen ik stopte met roken, heb ik een nieuwe motor gekocht.

Gilbert (47 jaar)



? En is Shisha ook gevaarlijk?

Ja, de shisha of waterpijp is gevaarlijk. Het water is geen effectieve filter om alle slechte deeltjes van de rook tegen te houden. En omdat men dezelfde shisha deelt met anderen, loopt men het risico om ziekten over te dragen.



? En cannabis?

De rook van cannabis is ook slecht voor de gezondheid. Door cannabis te roken loop je risico op longziekten, kanker en psychologische problemen.





Roken is gevaarlijk voor baby's.

De stoffen in tabak gaan door het bloed van de moeder naar de baby. Ben je zwanger? Denk dan aan je baby en probeer te stoppen met roken. Blijf ook uit de buurt van mensen die roken.

Waarom wil je stoppen?*

*Je mag alle bolletjes aanduiden. 😊



Ik wil fier zijn op mezelf.



Ik wil meer geld hebben voor mezelf en mijn familie.



Ik wil me beter voelen: makkelijker ademen en niet meer hoesten.



Ik wil dat mijn kinderen zuivere lucht inademen.



Ik wil lang leven om er te zijn voor mijn familie



Ik wil graag een kind of ik ben al zwanger.



Andere redenen.....

.....
.....

Het is zo duur! Zeker als je niet veel geld hebt als jongere.

Julie (20 jaar)



Hoeveel bespaar je als je stopt met roken?
Bereken het online op onze website van Tabakstop.



WAT ZOU JIJ KOPEN MET HET GELD DAT JE VROEGER AAN SIGARETTEN UITGAF?

A series of horizontal dashed lines on a light blue background, intended for writing an answer to the question above.

Twijfel je om te stoppen? Tabakstop kan jou helpen!
Bel gratis **0800 111 00**. We luisteren naar jou en helpen je te beslissen.





“Waarom niet nu?”

2

Ik stop
binnenkort!

Denk positief!



Vermijd negatieve gedachten, zoals:

"Ik stop later, dit is geen goed moment."

"Het is te moeilijk."

"Ik zal verdikken!"

"De sigaret maakt wie ik ben"

"De sigaret is mijn vriend"

14

Denk positief!

"Zoveel mensen zijn al gestopt. Ik kan het ook. Ik kan het! Ik kan het!"

"Ik zal nooit hét goede moment vinden om te stoppen, dus waarom nu niet stoppen?"

"Ik zie mezelf al als niet-roker, fris en vrij, met meer energie, geld en tijd! "

"Mensen die stoppen met roken, komen tussen twee en vier kilo bij. Dat valt mee en ik kan later nog vermageren."

"Ik heb liever een vriend die mijn leven niet korter maakt."

15



WANNEER HEB JE VOORAL ZIN OM TE ROKEN?

Als ik een kop koffie drink na het eten, hoort daar een sigaret bij.

Ingrid (45 jaar)

EN JIJ? WANNEER HEB JIJ ZIN OM TE ROKEN?

's Morgens

's Middags

's Avonds



Hoe houd je het dan vol?

Soms moet je gewoontes aanpassen die bij je sigaret horen. Hieronder enkele ideeën:



een groot glas water drinken



een vriend opbellen of bezoeken



diep in- en uitademen



een video bekijken



tanden poetsen



tuinieren



aan sport doen



klussen



gaan wandelen of fietsen

Niet alleen roken maakt je blij.

De tabakologen van Tabakstop zijn experts in stoppen met roken! Ze kunnen je geruststellen en je helpen. Bel hen gratis op het nummer **0800 111 00**.





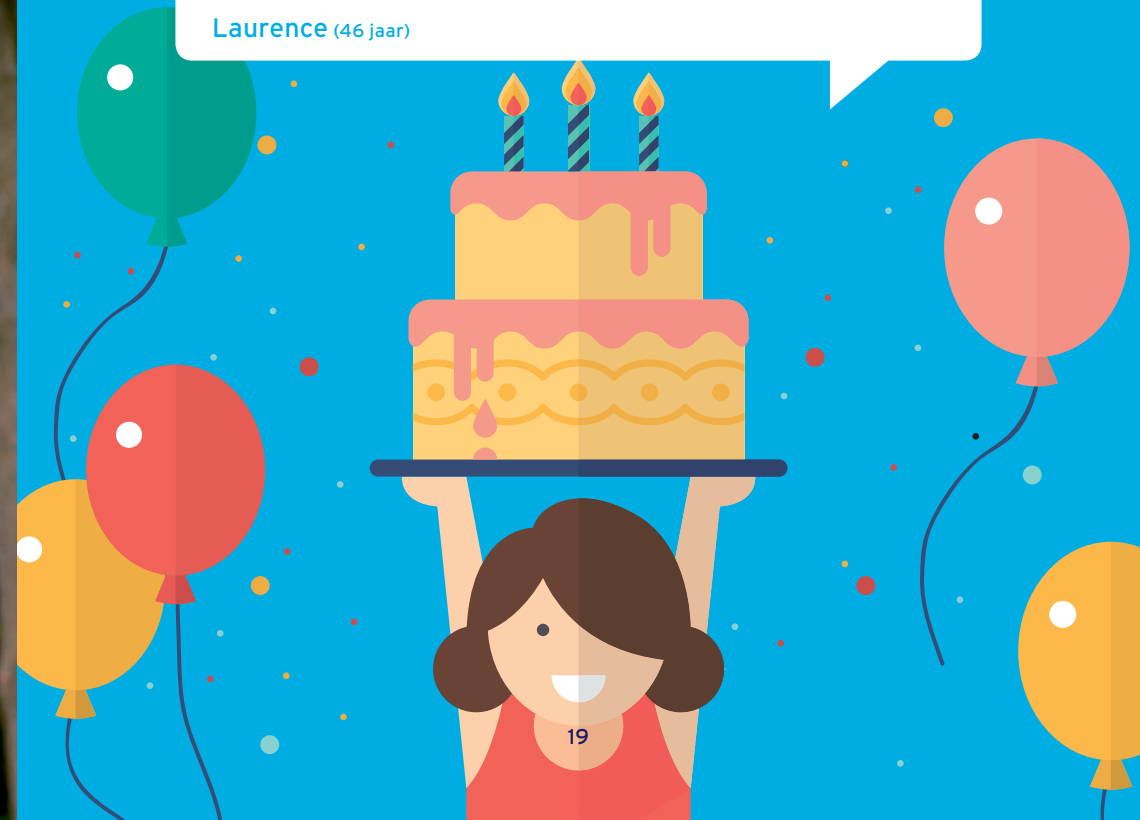
“Mijn beslissing
is genomen”

3

Nu stop ik echt!

Je moet een datum vastleggen. Ik ben gestopt op mijn verjaardag, 79 dagen geleden. Sindsdien heb ik 1835 sigaretten niet meer gerookt en heb ik 532€ gespaard, maar ik ben **VOORAL** fier op mezelf! Ik heb bewezen dat ik in staat ben om een beslissing te nemen in mijn leven en die ook effectief toe te passen!

Laurence (46 jaar)



6 tips om makkelijker te stoppen

Tip 1

KIES EEN DATUM OM TE STOPPEN.



Tip 2

GOOI JE SIGARETTEN, AANSTEKER EN ASBAK WEG.



20

Tip 3

VRAAG STEUN AAN JE FAMILIE EN VRIENDEN.

*Mijn partner en enkele vrienden stopten op hetzelfde moment als ik. We startten samen een kleine club van ex-rokers. **We steunen elkaar.***

Claude (54 jaar)



21

Tip 4

DENK AAN IETS ANDERS.

Ik fiets, wandel, ruik opnieuw lekkere geuren en geniet weer van lekker eten. Het helpt ook als ik lees, naar een goede film kijk of eens goed lach met mijn vriendinnen.

Danièle (40 jaar)



WELKE ACTIVITEITEN KUNNEN JE AAN IETS ANDERS DOEN DENKEN, ZEKER WANNEER JE ZIN HEBT OM TE ROKEN?

Tip 5

GEEF JEZELF EEN CADEAU.

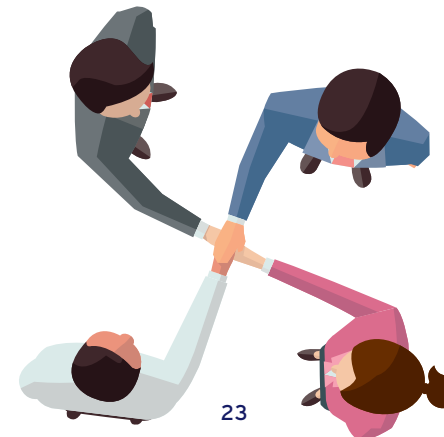
Geef jezelf een klein cadeau voor elke stap als je stopt met roken (een dag, een week, een maand ...). Een dvd, kledij, iets moois voor in huis ... Of doe iets wat je graag doet met het geld dat je bespaart.



Tip 6

LAAT JE NIET ONTMOEDIGEN.

Met hulp heb je 3x meer kans om te slagen. Je kan rekenen op je huisdokter, een tabakoloog of op hulpmiddelen om je te helpen bij het stoppen met roken.



Tabakstop kan je helpen

Onze tabakologen zitten elke dag bij de telefoon voor jou tussen 15 en 19 uur.

- Ze luisteren, geven informatie en geven raad.
- Ze kunnen je enkele weken begeleiden door zes tot acht keer te telefoneren. Dat is gratis.
- Wil je persoonlijk met een tabakoloog spreken of een stopcursus in groep volgen? Dan helpen ze je om de juiste diensten te vinden. Of via www.tabakologen.be kan je zelf op zoek gaan naar een privé tabakoloog in jouw buurt.
- Ze informeren je over terugbetalingen door je ziekenfonds.

De tabakologen van Tabakstop helpen je gratis.
Ze hebben ervaring met stoppen met roken.
Vraag raad op **0800 111 00**.



Tabakstop

Stichting tegen Kanker
0800 111 00
www.tabakstop.be



Gratis nummer: **0800 111 00**



E-mail : advies@tabakstop.be



Op www.tabakstop.be kan je een heleboel informatie terugvinden over stoppen met roken



Op de Facebookpagina van Tabakstop helpen rokers elkaar en wisselen ze tips uit om te stoppen met roken;
www.facebook.com/groups/stoppenmetrokensamenlukthet/

Ik had verschillende pogingen om op mijn eentje te stoppen met roken achter de rug, en evenveel mislukkingen. Toen zag ik reclame voor Tabakstop en besloot ik hen te bellen. Een vriendelijke persoon luisterde naar me en gaf me goede raad. Ik kan die persoon niet genoeg bedanken. Ze geven alles om anderen te helpen en geven je weer vertrouwen in jezelf. Als je twijfelt, heb ik maar één ding te zeggen: "Zet die eerste stap, want daarna ben je nooit meer alleen."

Francis (59 jaar)



**Ik mis een sigaret.
Je kan deze zaken voelen:**



Er bestaan oplossingen...

Waarom voel ik een gemis?

Na een sigaret met nicotine heb je een goed gevoel ... maar dat vermindert binnen het half uur. Nadien heb je opnieuw zin om te roken.

Als je niet rookt, krijg je misschien symptomen van ontwenning. Dat is normaal en iedereen reageert anders. Die ongemakken verdwijnen na een tijdje.

Nicotinevervangers: pleisters, kauwgom, sprays,...

Nicotinevervangers kalmeren je lichaam ook. Ze bevatten niet de andere schadelijke stoffen die in een sigaret zitten, zoals teer of koolstofmonoxide. Gebruik dagelijks de vervangers ongeveer drie maand lang. Zorg dat de dosis voldoende hoog is. Een te lage dosis geeft onvoldoende resultaat. Verminder de dosis beetje bij beetje. Zo heeft je lichaam minder en minder nicotine nodig.

Je kan de vervangers zonder voorschrift kopen bij de apotheek. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan je tabakoloog, je arts of je apotheker.

Heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming bij jouw ziekenfonds? Dan biedt Tabakstop een (financiële) tussenkomst. Je ziekenfonds kan je zeggen of je daarop recht hebt.

Bel Tabakstop voor meer informatie over terugbetalingen op **0800 111 00**.



Medicijnen

Er bestaan medicijnen die je helpen ontwennen van nicotine. Ze verminderen de zin in roken.

Het zijn geen nicotinevervangers. Je kan ze bij de apotheek kopen met een voorschrift van een arts. Gebruik nooit medicijnen van iemand anders of medicijnen die je via internet hebt gekocht.



De elektronische sigaret

De elektronische sigaret (e-sigaret) is een veiligere manier van roken, maar helemaal onschadelijk is het niet. Je krijgt minder schadelijke stoffen binnen dan bij verbranding van een gewone sigaret. Wissel niet af tussen gewone en e-sigaretten, want dat is ook erg ongezond. Schakel tijdelijk over naar e-sigaretten met nicotine en gebruik ze om volledig te stoppen met roken.



? Hoe goed helpt hypnose, acupunctuur of laser?

Vraag altijd raad aan je apotheker, je arts of een tabakoloog, voor je iets gebruikt. Het zijn geen wondermiddelen, het is nog niet echt bewezen dat ze werken. Pas op voor "wondermethodes": het kan bedrog zijn.



De tabakologen van Tabakstop vinden samen met jou de hulp die bij je past. Bel hen gratis op het nummer **0800 111 00.**





“Ik proef
opnieuw alles”

32

4

Ik ben gestopt. Het lukt!

Je lichaam herstelt zich!

Zodra je stopt met roken, begint je lichaam zich te herstellen. Misschien voel je het nog niet meteen. Geduld. Je zal gauw beter ademen, ruiken en proeven!

Nu vind ik de geur van een sigaret zelfs **vies**.

Isa (31 jaar)



33

Is het even niet gelukt?

Dat kan gebeuren. Verlies geen tijd en energie door je slecht te voelen. Leer van je fouten. Probeer vol te houden. Nu opgeven zou jammer zijn!

Neem **NOOIT** een klein trekje! Ik ben drie keer opnieuw begonnen, omdat ik dacht dat het kon.

Roland (56 jaar)



Rook je toch weer? Bel Tabakstop op het nummer **0800 111 00**. Praat over hoe je probeerde te stoppen en over wat beter kan.



Het telefoonnummer van Tabakstop staat op jouw pakje. Bel ons, het is gratis!



Met de steun van de overheden.



GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE
 COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE



Tabakstop is een dienst van Stichting tegen Kanker.
 Deze brochure werd mogelijk gemaakt met de steun van Wablief vzw.

Stichting tegen Kanker
 Leuvensesteenweg 479 - 1030 Brussel
 T. +32 2 733 68 68 – Steun ons: IBAN: BE45 0000 0000 8989 – BIC: BPOTBEB1
info@kanker.be – www.kanker.be



Volg ons op
www.facebook.com/tabakstop