

## Waarom wil jij stoppen met roken?

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

### Voordelen voor je gezondheid:

- 8u** De hoeveelheid zuurstof in je bloed komt weer op normaal niveau.
- 24u** Beginnen je longen aan de grote schoonmaak. Hierdoor zal je waarschijnlijk slijm ophoesten. Geen paniek: dat is normaal en zal ook overgaan.
- 2d** Je ruikt en proeft beter.
- 3d** Je kan gemakkelijker ademen en je longcapaciteit verbetert.
- 2w** Je conditie en uithoudingsvermogen verbetert. Ook je huid krijgt weer een gezondere kleur.
- 1j** Het risico op hart- en vaatziekten halveert.

## Succes met je rookstop

Deze folder is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Buurtteam Kessel-Lo van Zorgzaam Leuven en het Vlaams Apothekers Netwerk met de financiële steun van Kom op tegen Kanker en past in het project "toolkit op weg naar een rookvrije buurt".

### MEER WETEN?

Surf voor tips & tricks om gezonder te leven naar [gezondleven.be](https://gezondleven.be).

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



## Stoppen met roken

Ook iets voor jou.

Je denkt eraan om te stoppen met roken. Hoe pak je dat aan?



# Hoe stoppen met roken?

**Stoppen met roken is een proces. Soms hebben mensen 5 of meer pogingen nodig. Blijven proberen is de boodschap**

**Wil je zonder hulp stoppen. Dat kan. Leg een datum vast wanneer je stopt, vraag vrienden om je te steunen, noteer de redenen waarom je wilt stoppen... Toch met hulp stoppen:**

## 1. Tabakoloog

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

Individueel:

- verhoogde tegemoetkoming of min 21-jarigen: €1/kwartier
- zonder verhoogde tegemoetkoming: €7.5/kwartier

In groep (8 sessies van 1.5u)

- verhoogde tegemoetkoming of min 21-jarigen: €24/8 sessies
- zonder verhoogde tegemoetkoming: €48/8 sessies

## Tabakologen in de buurt

### An Kemps

- Lokaal Dienstencentrum Ter Vlierbieke
- COPP (Martelarenlaan 11, bus 301)

0496 454 130

ankemps@gmail.com

### Michel Schurmans

- HuisartsenPlus (Koning Albertlaan 131)
- Groepspraktijk Leuven (Martelarenlaan 73/1)

0487 90 70 26

michelschurmans@yahoo.com

## 2. Tabakstop

Gratis en anonieme telefoondienst voor al je vragen rond stoppen met roken. Beschikbaar tussen 15 en 19u.

0800 111 00 of [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)

## 3. Huisarts en huisapotheker

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

## 4. E-sigaret met nicotine

Het kan je helpen om te stoppen met roken.

- Stop helemaal met roken van tabak
- Stoppen met vaperen zal ook een inspanning vragen
- Wil je niet stoppen? Blijf dan vaperen, maar ga niet terug roken.
- Laat je begeleiden door bijvoorbeeld een tabakoloog
- Vraag advies in de vapeshop over welke toestel bij je past

## 6 manieren van hulp bij het stoppen met roken

## 5. Rookstopmedicatie

Medicijnen helpen bij de lichamelijke verslaving aan nicotine.

Je hebt nicotinevervangers die je zonder voorschrift kan krijgen en medicatie op voorschrift.

Vraag raad aan je huisarts of huisapotheker.

## 6 Allen Carr

1 sessie van 6 uur. Doel: je ideeën over roken veranderen en je motivatie om te roken verminderen.  
[www.allencarr.be](http://www.allencarr.be)