

Stoppen met roken?

Samen naar een gezonde toekomst.

Je apotheker helpt je graag op weg.



Initiatief van



Met de ondersteuning van



Kauwgom, zuigtablet en spray: hoe gebruik je ze?



Kauwgom

Bij drang om te roken

- Pas 30 minuten de **kauw-en-rusttechniek** toe.
- Kauw langzaam en met tussenpozen tot de specifieke smaak vrijkomt.
- **Parkeer** de kauwgom achter je kies.
- **Herhaal** zodra de specifieke smaak verdwenen is.
- Herhaal de handeling gedurende **30 minuten**.



Zuigtablet

Bij drang om te roken

- Pas 30 minuten de **zuig-en-rusttechniek** toe.
- Leg een zuigtablet op je **tong** (niet kauwen of inslikken).
- Beweeg de tablet heen en weer in je mond tot hij **volledig opgelost** is.
- **Drink of eet niet** zolang de zuigtablet in je mond zit.



Spray

Bij drang om te roken

- Bij het eerste gebruik: hou de opening weg van je gezicht.
- Spray tot er een **'mist'** verschijnt (geen 'jet').
- Hou de spray dicht bij je open mond en richt naar de binnenzijde van je wang (**opname via mondslimvlies**).
- **Druk stevig** op de bovenkant van de spray en dien één verstuiving toe.
- Adem niet in tijdens de verstuiving, zodat de mist **niet in je luchtwegen** terechtkomt.
- **Slik niet** gedurende enkele seconden.
- **Drink of eet niet** vlak voor of na gebruik.

*Raadpleeg altijd de corresponderende bijsluiter van de nicotinevervanger.

Kauwgom, sprays en zuigtabletten kunnen in het begin een prikkelend gevoel en een specifieke smaak veroorzaken. Dat is normaal en verdwijnt meestal na verloop van tijd. Bespreek het met je apotheker.

Welke therapie is geschikt voor mij?

Bepaal samen met je apotheker aan de hand van de volgende korte vragen jouw therapie:

1. Hoeveel sigaretten rook je dagelijks?

☐ Minder dan 10
 ☐ 10-20
 ☐ 20 of meer
2. Hoeveel minuten na het opstaan rook je je eerste sigaret?

☐ Minder dan 30 min
 ☐ 30-60 min
 ☐ Meer dan 60 min

Mijn behandelplan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pleisters: hoe gebruik je ze?



Pleister

Elke ochtend

- **Kleef 's morgens dagelijks** een nieuwe pleister.
- Breng aan op een schone, droge, intacte en onbehaarde huid (bv. heup, bovenarm, schouderblad, voetzool).
- **Kleef de pleister nooit** twee **operevolgende** dagen op dezelfde plaats.
- **Druk** na het aanbrengen even op de **rand** van de pleister.
→ De pleister kleeft beter.

Mogelijke bijwerkingen: huiduitslag



- 

Extra tips bij gebruik van kauwgom, zuigtabletten, spray of pleisters:

 - Neem tijdig de noodzakelijke dosis.
 - Bouw geleidelijk af en reken op een behandelingsduur van 10 tot 12 weken.



Nicotinevervangers kunnen je helpen stoppen met roken. Ze voorzien je lichaam van een gecontroleerde hoeveelheid nicotine, zónder dat je de schadelijke stoffen uit tabaksrook inademt.

Initiatief van



Met de ondersteuning van



Stoppen met roken: alleen maar voordelen!

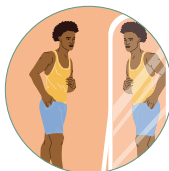


Goed voor je gezondheid ...
én die van de mensen om je heen.

- **Na 48 uur:** de nicotine is volledig uit je lichaam en dat heeft een gunstig effect op je reuk en smaak.
- **Na 2 tot 12 weken:** je bloedsomloop verbetert.
- **Na 1 jaar:** je risico op hartziekten is met de helft gedaald.



Goed voor je seksleven, je kindje en/of je **vruchtbaarheid**. Stoppen met roken vergroot de kans om zwanger te worden.



Goed voor je **uiterlijk**. Je krijgt een gezonder gebit en frissere uitstraling.



Goed voor je **portemonnee**.
Je geeft geen geld meer uit aan sigaretten.

Bron: tabakstop.be

Mijn rookstopplan

1. Ik stop met roken op/...../.....

2. Ik schrijf de redenen op waarom ik wil stoppen met roken:

.....

3. Ik verwijder alle sigaretten en spullen die mij aan roken doen denken.

4. Ik vraag ondersteuning aan familie en vrienden.

5. Ik beloon mezelf na één week en na drie maanden om mijn vooruitgang te vieren.

6. Ik plan regelmatig een opvolgmoment in met mijn apotheker.

Meer info en ondersteuning?



Voor meer informatie en ondersteuning kan je altijd terecht bij:

je apotheker - je huisarts - een tabakoloog
Tabakstop: 0800 11100

**Laat je ondersteunen
door je apotheker!**



Scan de QR-code om een
tabakoloog in je buurt te vinden.