

Roken is een verslaving die jaarlijks een hoge tol eist. Ieder jaar sterven er dertien keer meer mensen ten gevolge van roken dan door een verkeersongeval: 20.000 tabaksslachtoffers tegenover 1.500 in het verkeer. Tabak is niet alleen verantwoordelijk voor allerlei soorten van kanker (en niet alleen longkanker), maar ook voor chronische longziekten, hart- en vaatandoeningen.

LEVEN MET OF ZONDER TABAK?

Met tabak

- Uw hele omgeving ruikt naar tabak.
- Uw tanden en tandvlees worden aangetast.
- Uw smaakpapillen werken niet meer ten volle, met als gevolg dat u minder van uw eten geniet.
- Doordat uw luchtwegen worden aangetast, kunnen er ademhalingsstoornissen optreden.
- U hebt een verhoogde kans op hart- en vaatziekten.
- Er treedt een lichamelijke en psychische afhankelijkheid op: leven zonder sigaret wordt moeilijk of zelfs onmogelijk.
- Uw kans op kanker verhoogt aanzienlijk.
- U hebt een grotere kans op onvruchtbaarheid, als man maar ook als vrouw.
- Mannen die roken, kampen vaker met erectiestoornissen en bij vrouwen kan de menopauze vroeger optreden dan normaal.
- Vroeggeboortes komen meer voor bij rokende moeders, maar ook een rokende omgeving heeft invloed op de gezondheid van een baby.
- Uw huid raakt minder goed doorbloed, waardoor u meer rimpels krijgt.
- De kans op osteoporose en op maagzweren neemt toe.
- Als roker wordt u tenslotte vaker verkouden en wonden zullen ook trager genezen dan bij niet rokers.

Zonder tabak

- Uw kledij en uw gehele omgeving hebben een aangenaamere en frissere geur.
- Uw gebit wordt minder aangetast en uw adem ruikt frisser.
- U kunt meer van uw eten genieten doordat uw smaakpapillen actiever zijn en het eten hierdoor beter smaakt.
- U kunt meer van de natuurlijke aroma's genieten doordat uw reukzin zich herstelt.
- Het risico op hart- en vaatziekten is aanzienlijk kleiner.

- Uw bloeddruk en polsslag worden weer normaal en u kunt makkelijker ademen. Uw conditie komt dus terug op peil en u voelt zich beter.
- U hebt minder kans op seksuele stoornissen en u beleeft een heropleving van de seksualiteit.
- Uw levensverwachting wordt met enkele jaren verlengd.

HOE STOPPEN?

1. Nicotinevervangers

Uw arts kan u advies geven over welk vervangmiddel het best bij u en uw situatie past. U mag evenwel niet roken terwijl u de nicotinevervangers gebruikt, dit om een overdosis aan nicotine te voorkomen.

Het gebruik van nicotinevervangers verdubbelt echter wel de slaagkans wanneer u probeert te stoppen met roken.

- **KAUWGOM** kan in principe steeds worden genomen wanneer de drang om te roken te sterk wordt. Deze kauwgom bestaat in verschillende smaken. De 4mg kauwgom blijkt vooral nuttig voor de ontwenning van zware rokers.
- **PLEISTERS** geven continu en geleidelijk kleine dosissen nicotine vrij. Ze moeten op een onbehaard en droog deel van de huid aangebracht worden. Om irritatie te vermijden, is het best om ze regelmatig op een andere plaats aan te brengen.
- **NEUSSPRAYS** werken op dezelfde manier als kauwgom. Ze geven een kleine dosis nicotine vrij op het gewenste moment. Zwangere vrouwen en mensen die lijden aan ernstige hart- en vaatziekten mogen deze geneesmiddelen echter niet gebruiken.
- **MICROTABS** zijn kleine tabletjes die onder de tong moeten geplaatst worden wanneer de drang naar een sigaret te groot wordt. Het is belangrijk dat de microtab in de mond wegsmelt en u hem niet doorslikt met water.
- In de **INHALATOR** zit een nicotinecapsule, waardoor u een kleine hoeveelheid nicotine kunt inademen. De zin naar een sigaret zal onmiddellijk verminderen.

Zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en mensen die lijden aan hart- en vaatziekten gebruiken deze middelen beter niet of alleen onder begeleiding van een arts. Alvorens nicotinevervangers te gebruiken, is het aan te raden om de mate van verslaving aan nicotine te meten met de Fagerströmtest

2. Rookstopprogramma's

Versillende organisaties bieden programma's aan, die u kunnen helpen om te stoppen met roken. Deze programma's verlopen in het algemeen over enkele maanden en geven goede resultaten.

U kunt een lijst met organisaties die deze programma's aanbieden, vinden bij uw Liberaal ziekenfonds. Wanneer u bij één van de organisaties op de lijst het volledige rookstopprogramma (in groepsverband) hebt gevolgd, krijgt u van uw ziekenfonds een tussenkomst van €50,00.

EEN GOUDEN RAAD

- Begin met u af te vragen waarom u eigenlijk rookt: als imitatie, uit gewoonte, onder druk van de omgeving, als steun in moeilijke momenten,...
- Stel een lijst op met de redenen om te stoppen met roken. Deze kunnen u helpen om het vol te houden op moeilijke momenten.
- Plan het tijdstip om te stoppen met roken: u moet klaar zijn op de dag dat u stopt, niet vroeger en niet later. Zorg er ook voor dat het tijdens een rustige en ontspannen periode is.
- Verwittig de mensen uit uw omgeving zodat ze u zouden helpen: als uw partner rookt, tracht dan samen te stoppen, vraag hulp aan uw arts,...
- Zet voor uzelf de positieve effecten van stoppen op een rijtje

De test van Fagerström geeft een idee van de mate waarin men afhankelijk is van nicotine. Hoe hoger het aantal punten, hoe groter de nicotine-afhankelijkheid is.

1. Wanneer steekt u na het ontwaken uw eerste sigaret op?

- binnen de 5 minuten (3 ptn)
- binnen het half uur (2 ptn)
- binnen het uur (1 pt)
- meer dan een uur na het ontwaken (0 ptn)

2. Hebt u moeite om langere tijd niet te roken op plaatsen waar roken verboden is, bv. in kerken, bibliotheken, filmzalen, enz.?

- ja (1 pt)
- neen (0 ptn)

3. Welke sigaret kunt u het moeilijkst missen?

- de eerste sigaret 's morgens (1 pt)
- maakt geen verschil uit (0 ptn)

4. Hoeveel sigaretten rookt u per dag?

- 31 of meer (3 ptn)
- tussen 21 en 30 (2 ptn)
- tussen 11 en 20 (1 pt)
- 10 of minder (0 ptn)

5. Rookt u 's ochtends meer dan gedurende de rest van de dag?

- ja (1 pt)
- neen (0 ptn)

6. Rookt u zelfs als u zo ziek bent dat u gedurende het grootste gedeelte van de dag in bed moet blijven?

- ja (1 pt)
- neen (0 ptn)

Niveau van nicotine-afhankelijkheid:

Totaal aantal punten

Zeer gering	0-2
Gering	3-4
Matig	5
Sterk	6-7
Zeer sterk	8-10

UW GEZONDHEID! DAAR GAAN WE VOOR!

Liberale Mutualiteit Provincie Antwerpen
Lange Nieuwstraat, 109 • 2000 Antwerpen
Tel. 03 203 76 00
e-mail: info@lmpa.be

Liberale Mutualiteit van Brabant
Koninginneplein, 51-52 • 1030 Brussel
Tel. 02 209 48 11
e-mail: info@mut403.be

West-Vlaams Liberaal Ziekenfonds
Revillpark, 1 • 8000 Brugge
Tel. 050 45 01 00
e-mail: info@wlz.be

Liberale Mutualiteit van Oost-Vlaanderen
Brabantdam, 109 • 9000 Gent
Tel. 09 223 19 79
e-mail: infocomm@libmutov.be

Liberale Mutualiteit van Limburg
Geraetsstraat, 20 • 3500 Hasselt
Tel. 011 22 79 02
e-mail: info@lml.be

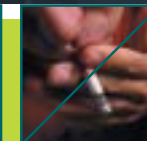
Liberale Mutualiteit Vlaams Gewest
Prielstraat 22 • 1730 Asse
Tel. 02 452 90 10
e-mail: info@lmlvg.be

Een sprong



naar een leven zonder tabak

Deze folder werd gerealiseerd in samenwerking met het VIG



Op stoppen met roken staat geen leeftijd