

## Graag stoppen met roken?

- Een uitstekende beslissing voor je gezondheid, je omgeving en je portemonnee.
- Hoe je eraan begint? Gemotiveerd en met een duwtje in de rug: je rookstopkans verdubbelt met ondersteuning en hulpmiddelen.
- Rookstophulpmiddelen zoals nicotinevervangers (kauwgom, zuigtablet, spray) of medicatie verminderen je trek in een sigaret.

Je apotheker geeft raad over het passende hulpmiddel en de terugbetaling ervan.

## Ervaar snel de positieve effecten:

20  
min

Bloeddruk en hartritme worden weer normaal.

24  
uur

Alle sporen van koolmonoxide (CO) zijn uit je lichaam verdwenen en je longen worden weer schoon.

2  
dagen

Er zit geen nicotine meer in je lichaam. En je smaak- reukzin worden beter.

2-12  
weken

Je hoest en vermoeidheid verminderen. Je energiepeil neemt toe.

1  
jaar

Je risico op hart- en vaatziekten halveert.

## Wist je dat ...

wie een week niet rookt, **9 keer meer kans** heeft om langdurig rookvrij te blijven?

## Mijn rookstopplan:

Ik stop met roken op	..... / ..... / .....
Ik verwijder alle sigaretten en spullen die mij aan roken doen denken, zoals:	..... .....
Ik vraag ondersteuning aan deze mensen in mijn omgeving:	..... .....
Ik wil graag stoppen met roken omdat:	..... .....
Bij trek in een sigaret zorg ik voor afleiding met:	..... .....
Ik beloon mezelf na één dag niet roken met:	..... .....
Mijn beloning na drie dagen zonder roken:	..... .....
Mijn beloning na één week zonder roken:	..... .....

## Meer informatie of ondersteuning?

Reken op:

- **Je apotheker** > Persoonlijk advies
- **Je huisarts** > Individuele begeleiding
- **De tabakoloog** > Individuele- of groepsbegeleiding (vind een tabakoloog in je buurt via [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be))
- **Tabakstop** > Telefonische hulp (gratis via 0800/111 00)  
> Online hulp via [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be) of via de app
- **Smartstop** > Tot 21 jaar  
> Online hulp via [www.smartstop.be](http://www.smartstop.be) of via de app

# WIL JIJ STOPPEN MET ROKEN?



Verantwoordelijke uitgever: Hilde Deneyer



## Spreek erover met je huisapotheker

en ontdek samen de beste manier om te stoppen met roken.

VAN  
Vlaams Instituut voor  
Nieuwsgenootschap

Met de steun van  
VLAAMS INSTITUUT  
GEZOND  
LEVEN

## Welke nicotinevervanger is voor mij geschikt?

Vraag 1: Hoeveel tijd na het ontwaken steek ik mijn eerste sigaret op?  
Vraag 2: Hoeveel sigaretten rook ik per dag?

Meer dan **60 minuten** na het opstaan en/of minder dan **10 sigaretten** per dag

Het gebruik van een nicotinevervanger geeft je meer kans op succes maar is niet noodzakelijk.

**Kauwgom of zuigtablet**

1,5 of 2 mg per uur en/of bij drang tot roken (8 à 12 per dag)

**Spray**

1 à 2 verstuivingen telkens wanneer je normaal gezien een sigaret zou roken of als de behoefte te sterk wordt (max. 4 verstuivingen per uur, over 16 uur)

**Inhaler**

1 vulling per uur en/of bij drang tot roken (4 à 12 vullingen per dag)

**30 tot 60 minuten** na het opstaan en/of **10 tot 15 sigaretten** per dag

**1ste keuze: Pleister**

**Pleister van 16 uur:** 15 mg

**Pleister van 24 uur:** 14 mg of 21 mg

Bij drang tot roken eventueel pleister 16 uur combineren met:

**Kauwgom** 2 mg

**Zuigtablet** 1,5 - 2 mg

**Spray**

**Inhaler**

**Alternatieven**

**Kauwgom of zuigtablet:** 1,5 of 2 mg per uur en/of bij drang tot roken (8 à 12 per dag)

**Spray:** 1 à 2 verstuivingen telkens wanneer je normaal gezien een sigaret zou roken of als de behoefte te sterk wordt (max. 4 verstuivingen per uur, over 16 uur)

**Inhaler:** 1 vulling per uur en/of bij drang tot roken (4 à 12 per dag)

Minder dan **30 minuten** na het opstaan en/of meer dan **15 sigaretten** per dag

**1ste keuze: Pleister**

**Pleister van 16 uur:** 25 mg

**Pleister van 24 uur:** 21 mg

Pleister 16 uur in combinatie met:

**Kauwgom** 2 mg

**Zuigtablet** 1,5 - 2 mg

**Spray**

**Inhaler**

**Alternatieven**

**Kauwgom of zuigtablet:** 4 mg per uur en/of bij drang tot roken (8 à 12 per dag)

**Spray:** 1 à 2 verstuivingen telkens wanneer je normaal gezien een sigaret zou roken of als de behoefte te sterk wordt (max. 4 verstuivingen per uur, over 16 uur)

**Inhaler:** 1 vulling per uur en/of bij drang tot roken (4 à 12 per dag)



## Tips

Stop met roken zodra je start met nicotinevervangers.

Gebruik precies de aangegeven hoeveelheid nicotinevervangers. Zo verklein je het risico om te hervallen.