31 mei = werelddag zonder tabak: jouw moment om te stoppen met roken?

**Stoppen met roken, altijd een goede beslissing. En het zal ook jou lukken. Sinds de jaren ’60 zijn er al miljoenen andere rokers gestopt.**

Gezondheid, het goede voorbeeld geven aan je kinderen, geld besparen… Iedereen heeft zijn eigen reden om te stoppen met roken. Welke voordelen levert stoppen op voor je gezondheid? Na 1 dag niet roken beginnen de longen zich al schoon te maken. Na 2 weken zal je conditie al veel beter zijn. Na 1 jaar is ook je risico op hart- en vaatziekten gehalveerd.

# Hoe kan je stoppen met roken?

Stoppen met roken betekent een stoppoging doen. Eventueel hervallen en opnieuw een stoppoging doen. Veel rokers hebben meerdere stoppogingen nodig. Soms wel 5 of 7 of nog meer. Geef dus niet op en blijf proberen. Uit elke poging leer je iets. Tot het je definitief lukt.

## Stoppen zonder hulp

Wil je op eigen houtje stoppen? Een goede voorbereiding zal je daarbij helpen, zeker op de moeilijke momenten nadat je gestopt bent.

* Waarom wil je stoppen met roken? Schrijf de redenen op. En neem ze erbij als je het moeilijk hebt. Zo weet je weer waarom je dit doet.
* Zoek steun bij vrienden en familie.
* Gooi alle sigaretten, asbakken… weg
* Denk op voorhand na welke andere zaken je nog zullen helpen ontspannen
* Installeer eventueel een [app om je te helpen bij het stoppen](https://www.gezondleven.be/themas/tabak/stoppen-met-roken/hoe-stoppen-met-roken/stoppen-met-roken-met-een-rookstop-app) of lees een goed boek over stoppen met roken<https://www.gezondleven.be/themas/tabak/stoppen-met-roken/hoe-stoppen-met-roken/stoppen-met-roken-met-een-rookstop-app>.

## Hulp bij het stoppen met roken

Stoppen met roken hoe je niet alleen te doen, er zijn verschillende hulpmiddelen die werken. Deze hulpmiddelen verhogen ook je slaagkansen.

1. Tabakoloog

Deze coach begeleidt je bij je rookstop. Dit kan individueel of in groep. De Vlaamse overheid betaalt ook een deel van de kosten. Hierdoor kan je een individuele sessie volgen aan €1 per kwartier als je een statuut verhoogde tegemoetkoming hebt of <21-jaar bent en aan €7.5/kwartier als je dit statuut niet hebt of ouder dan 21 jaar bent. In groep betaal je €24 met het statuut van verhoogde tegemoetkoming of als <21-jarige of €48 zonder dit statuut.

Een tabakoloog in je buurt: [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be/)

1. Tabakstop

Gratis en anonieme telefoondienst voor begeleiding en al je vragen over stoppen met roken. Beschikbaar tussen 15 en 19u. 0800 111 00 of [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be/)

1. Je huisarts en huisapotheker

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

1. E-sigaret met nicotine

Gebruik je deze methode, hou dan rekening met volgende aanbevelingen:

* Stop helemaal met het roken van tabak. Maar wees niet te streng voor jezelf: veel rokers die overschakelen gebruiken ook nog een poosje de tabakssigaret. Dubbelgebruik leidt echter amper tot gezondheidswinst. Laat dus zo snel mogelijk de tabakssigaret helemaal vallen.
* E-sigaretgebruik is op korte en middellange termijn substantieel minder schadelijk voor de gezondheid dan de tabakssigaret.

Maar de e-sigaret is geen risicoloos product en over de gevolgen op de lange termijn weten we nog te weinig. Stop daarom op termijn best ook met vapen.

* Wil of kun je niet stoppen met de e-sigaret? Dan blijf je beter vapen, ga zeker niet terug tabak roken.
* Vraag advies in de vapeshop over welke toestel bij je past. Ook in de krantenwinkel en op andere plaatsen vind je e-sigaretten.

1. 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.

1. 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)

Voor acupunctuur, lasertherapie, homeopathie ... is er geen wetenschappelijk bewijs dat ze helpen bij het stoppen.

Meer info? <https://www.gezondleven.be/themas/tabak>