



Ik ga stoppen met roken, en jij?

'Roken is dodelijk – Stop nu'

Het staat op elk pakje sigaretten dat ik koop. Ik rook een klein pakje per dag, al sinds mijn 15^{de}. Op mijn 30^{ste} ben ik gestopt (mijn vrouw was in verwachting), maar op mijn 37^{ste} herbegonnen: *'Mag ik eens één trekje?'* Ik heb al verschillende keren geprobeerd opnieuw te stoppen, met alle mogelijke hulpmiddelen: rook-stopmedicatie Champix, nicotinekauwgom, nicotinepleisters, het boek *'Stoppen met roken'* van Alan Carr, de bijbel van miljoenen ex-rokers (een aanrader!), een laserbehandeling, een e-sigaret... Eén keer heb ik het 3 maanden volgehouden, toen stierf mijn moeder. De andere keren was het al binnen een week om zeep.

Als voorbereiding op dit artikel heb ik een hoop informatie opgezocht. Als ik blijf roken, zo weet ik nu, heb ik 50% kans om vroegtijdig te sterven aan een ziekte die het gevolg is van roken. Ik ben ook veel interessante websites tegengekomen. Die van Tabakstop is super. Je vindt er alle nuttige info en tips. Je kan er ook berekenen hoeveel je bespaart (in mijn geval € 2.482 per jaar = € 6,80 per dag voor een pakje van 20 sigaretten). *"Bereid je goed voor"*, las ik. *"Kies je stopdatum, verander die niet meer en zorg dat je geen rookgerief meer in huis hebt wanneer je stopt."*

Ik stop op zondag 27 december.

Ik moet tussen kerst en nieuw niet werken, dat maakt het toch iets makkelijker. En ik wil niet wachten tot 1 januari, de populairste stopdag. Uit eigen ervaring weet ik dat ik om 0.30 uur al lichtelijk aangeschoten zal zijn... en dus gedoemd om te mislukken.

Hoe pak ik het aan? Ik ga niet naar een tabakoloog (geen tijd voor) en ik neem geen Champix (lag mij vorige keer niet zo). Ik ga de Tabakstop-app installeren en ik kies voor een nicotinevervanger. Ik weet nog niet welke, maar het voordeel aan mijn job is dat ik zomaar naar een apotheek kan stappen en gratis advies kan vragen. Nu ja, dat kan jij ook. **Waarom stop je niet mee met mij?** Stuur me een mailtje (erik.beerten@apb.be), dan hou ik je op de hoogte en kunnen we elkaar motiveren. **#yeswecan!**

Erik

Tabakstop

Hulp nodig? Bel gratis een tabakoloog op **0800 111 00** (op werkdagen van 15 tot 19 uur). Op zoek naar praktische en nuttige info? Eén adres: www.tabakstop.be.

Hoe je lichaam zich herstelt als je stopt met roken

Na 20 minuten

Je bloeddruk en hartslag dalen.
De bloedsomloop in je handen en je voeten verbetert.

Na 24 uur

Alle koolmonoxide is uit je lichaam.
Je hebt nu evenveel zuurstof in je bloed als een niet-roker.

Na 48 uur

Alle nicotine is nu uit je lichaam.
Je ruikt en proeft beter. Je longen beginnen aan de grote schoonmaak.

Na 72 uur

Je ademt vrijer en je bent minder snel buiten adem.

Na 1 maand

Je rokershoest is nu verdwenen.
Je hebt de ergste ontwenningssverschijnselen achter de rug.

Na 1 jaar

Je risico op hart- en vaatziekte is met de helft gedaald.

Na 2 jaar

Je risico op een hartinfarct is nu even groot als voor iemand die niet rookt.

Na 5 jaar

Je risico op een beroerte is gehalveerd. Idem voor je risico op mond-, slokdarm- en blaaskanker.

Na 10 jaar

Je risico op longkanker is gehalveerd. Je risico op een beroerte is even groot als voor een niet-roker.

Na 15 jaar

Je risico op hart- en vaatziekten is nu praktisch even groot als voor iemand die nooit heeft gerookt.

Lees verder op apotheek.be

