



**apotheek  
flevowijk**

Lelystraat 80, 8265 BE Kampen

# Stoppen met roken niewsbrief

## Waarom wilt u stoppen?

Er zijn veel goede redenen om, vanwege de schadelijke effecten, te stoppen met roken. Misschien krijgt u het advies om te stoppen van uw dokter, of van familie of vrienden, maar ú bent degene die beslist. Het lukt alleen als u zélf wilt stoppen!

## Hulpmiddelen

U wilt stoppen. Wie of wat helpt u daarbij? Veel rokers kiezen ervoor om zonder hulp te stoppen met roken. U kunt ook gebruik maken van de 'Stoppen-met-rokenbegeleiding', bv. via uw huisarts, (long) verpleegkundige, groepstraining of leefstijltraining.

## Zwaarder worden.

Als u stopt met roken kunt u zwaarder worden. Nicotine zorgt ervoor dat u minder honger heeft. Veel mensen gaan meer eten of snoepen als ze stoppen. Hoe zorgt u dat u niet zwaarder wordt? Let op wat u eet en snoept, drink bv. veel water en eet fruit. Ook kunt u meer gaan bewegen (lopen, fietsen, sporten).

## De voordelen van stoppen. Wat merkt u als u stopt?

Stoppen met roken is moeilijk, maar als u stopt, zijn de voordelen direct merkbaar. Mensen die enkele weken zijn gestopt zeggen bv.:

- Ik ben trots dat ik gestopt ben. Dat voelt fijn.
- Ik voel me lekkerder.
- Ik heb meer lucht/ik kan makkelijker ademen.
- Ik hou meer geld over.

Informatie, tips, hulp en verhalen van anderen over stoppen met roken kunt u vinden op [Ikstopnu.nl](http://Ikstopnu.nl).

## Tips om vol te blijven houden in de eerste weken

- Als u trek in een sigaret krijgt, wacht dan 5 minuten voordat u er een opsteekt. De trek verdwijnt dan weer. Zoek in de tussentijd afleiding. Eet bijvoorbeeld een appel, poets uw tanden, of bel iemand.
- Gooi asbakken en aanstekers weg. Ze herinneren u alleen maar aan roken. U heeft ze toch niet meer nodig.
- Beloon uzelf. Stoppen met roken is een topprestatie, omdat u lang last kunt hebben van de verleiding om weer te gaan roken. Het geld dat u hebt uitgespaard, kunt u mooi gebruiken om uzelf te belonen en als stimulans om het vol te houden.
- Schrijf op welke reden(en) u had om te stoppen. U kunt dit nalezen als u een moeilijk moment heeft. Verwoord het positief: U heeft besloten niet meer te roken, omdat u zich gezond(er) wilt voelen, een goed voorbeeld wilt zijn voor uw kinderen, of geld wilt overhouden.
- Zoek steun als u het erg moeilijk heeft. Ook als u al gestopt bent maar moeite hebt het vol te houden, kunt u terecht bij een coach of uw huisarts.



## Meer weten?

Vraag het ons of raadpleeg betrouwbare websites (z.o.z.).

# Stoppen met roken nieuwsbrief

## Betrouwbare Internetsites

[www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl): voor informatie, tips, hulp en verhalen van anderen over stoppen met roken.

<http://www.rokeninfo.nl>: de website van het Trimbos Instituut waar u informatie kunt vinden over stoppen met roken.

<http://www.longfonds.nl>: website van het longfonds (voorheen Astma Fonds) met informatie over bv. de rookvrije generatie en het testen van uw longen.

[www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl): met informatie over geneesmiddelen en actuele berichtgeving, onderhouden door de landelijk apothekers organisatie.

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl): hier vindt u meer informatie over ziektebeelden, samengesteld door de landelijke huisartsen vereniging.

[www.flevowijk.nl](http://www.flevowijk.nl): de website van Apotheek Flevowijk. U vindt hier o.a. ons kwaliteitsjaarverslag.

[www.mijngezondheid.net](http://www.mijngezondheid.net): op deze website kunt u inloggen en uw eigen gegevens inzien, medicijnen bestellen en een e-consult aanvragen.

[www.lareb.nl](http://www.lareb.nl): de website van de landelijke registratie bijwerkingen.

[www.betrouwbarebron.nl](http://www.betrouwbarebron.nl): hier vindt u links naar sites met betrouwbare medische informatie.

[www.nationalebijsluitertelefoon.nl](http://www.nationalebijsluitertelefoon.nl): informatie over de bijsluitertelefoon, bedoeld voor blinden en slechtzienden, maar ook geschikt voor laaggeletterden.

[www.bijsluiterveerwoordenboek.nl](http://www.bijsluiterveerwoordenboek.nl): een woordenboek voor de woorden die in bijsluiters gebruikt worden.



---

### **Apotheek Flevowijk**

Lelystraat 80, 8265 BE Kampen

Telefoon: 038-3371400/Fax 038-3371414

E-mail: [info@flevowijk.nl](mailto:info@flevowijk.nl)

Website: [www.flevowijk.nl](http://www.flevowijk.nl)

Twitter: [@FlevowijkApo](https://twitter.com/FlevowijkApo)

Facebook: [www.facebook.com/FlevowijkApo](https://www.facebook.com/FlevowijkApo)