

Roken: 150x dodelijker dan aids!

Jawel, voor elke persoon die overlijdt aan de gevolgen van aids zijn er 150 die sterven aan de gevolgen van hun rookgedrag.

Een onthutsende vaststelling.

Voorals je bedenkt dat het aantal rokers in ons land niet daalt.

Integendeel: het aantal dagelijkse rokers steeg van 20,3% in 2005 naar 22% in 2007. Stoppen met roken is dus dringender dan ooit!

Wij steunen wie wil **stoppen met roken**

Stoppen met roken: dubbel moeilijk maar haalbaar!

Roken is een dubbele verslaving: lichamelijk en geestelijk. De lichamelijke verslaving wordt veroorzaakt door nicotine. De geestelijke afhankelijkheid heeft te maken met de verslaving aan de gewoonte van het roken, tijdens genotsmomenten of wanneer men steun nodig heeft.

Lichamelijk afkicken

Wie stopt met roken, krijgt *lichamelijke ontwenningssverschijnselen* zoals angst, nervositeit, concentratiestoornissen, hoofdpijn, slaapstoornissen en depressiviteit.

Om deze verschijnselen op te vangen, zijn er doeltreffende producten op de markt waarmee je jezelf een lagere dosis nicotine toedient die je geleidelijk afbouwt. Je kan opteren voor kauwgom, pleisters, tabletten, een inhalator of een neusspray. Er bestaan eveneens geneesmiddelen die door hun werking de zin in een sigaret verminderen.

Geestelijk afkicken

Breken met de gewoontes die samengaan met een sigaret gaat makkelijker wanneer je nieuwe gewoontes aanneemt. *Zoek dus een passend alternatief.*

Vraag zeker advies aan je huisarts, vertel ook iedereen dat je gestopt bent en vraag steun aan familie of vrienden. Hun aanmoediging kan heel belangrijk zijn wanneer je motivatie wat verzwakt.

Een duwtje in de rug van de Socialistische Mutualiteiten

Wie wil stoppen met roken, krijgt van ons alvast de steun die hij verdient. Concreet betekent dit dat de Socialistische Mutualiteiten *de aankoop van rookstopproducten terugbetalen tot een maximum van 50 €.*

Overleg eerst met je huisarts welk rookstopproduct voor jou het meest geschikt is.

Meer weten?

De lijst van rookstopmiddelen vind je op onze website www.socmut.be of aan de loketten van je plaatselijk ziekenfonds.

Meer weten over dit voordeel? Bel 078 15 56 21 of vraag inlichtingen in je kantoor. Je vindt de lijst met al onze kantoren op www.socmut.be.

Enkele tips

Schrap de sigaret uit je hele leven met deze tips:

- › Wees echt gemotiveerd en bereid je voor op het stoppen.
- › Bepaal vooraf de dag waarop je stopt.
- › Verwittig familie, vrienden en collega's.
- › Goesting in een sigaret? Bijt op je tanden en doe iets anders.
- › Leef van dag tot dag. Elke dag zonder sigaret is er één gewonnen.

Wat moet je doen?

- › Je overlegt met *je huisarts* welk rookstopproduct voor jou het meest geschikt is.
- › Je koopt het rookstopmiddel *bij je apotheker*.
- › De apotheker levert je een *standaard-formulier* voor terugbetalingen in de bijkomende verzekering af. Vraag er steeds naar.
- › Bezorg dit formulier *aan je ziekenfonds* en je krijgt je kosten voor de aankoop van rookstopmiddelen *tot 50 €* terugbetaald.
- › Je hebt slechts *éénmaal* recht op deze terugbetaling tot 50 €.
- › Je moet wel in orde zijn met *je bijdrage voor de aanvullende verzekering*.

Bezoek www.socmut.be
of onze TV-site op Telenet Digital TV



Socialistische
Mutualiteiten

Stoppen met roken? Goedkoper dan je denkt!



V.u. Dr. Guy Peeters, Sint-Jansstraat 32, 1000 Brussel – 05/2008

Wij betalen uw
rookstopproducten terug
tot 50 €



Socialistische
Mutualiteiten