

Stoppen met
roken

Acupunctuur
kan
helpen

Algemeen

Negen van de tien rokers willen er liever vandaag nog mee ophouden, niet alleen om gezondheidsredenen (hart- en vaatziekten, chronisch longlijden, kanker, vruchtbaarheidsstoornissen,...) maar ook om de alsmat zwaardere wordende financiële belasting van de rookverslaving.

Maar waarom is het toch zo moeilijk om er definitief mee te stoppen?

Door een combinatie van de **lichamelijke verslaving** aan nicotine en de **geestelijke afhankelijkheid** van tabak.

Toch lukt het ruim 100.000 mensen per jaar om te stoppen.

Hoort u daar straks ook bij?

Inzicht en motivatie

Inzicht in de rookverslaving en motivatie om te willen stoppen zijn onmiskenbaar 2 componenten die dienen aanwezig te zijn bij elke rookstop poging.

Pas indien u overtuigd bent van de negatieve gevolgen van het roken op u en uw omgeving en u echt wil stoppen, kan u een rookstop poging overwegen, meer zelfs, het zal uw kans op slagen drastisch verhogen.

Plan daarom zorgvuldig uw “stopdag” en vermijd met moeilijke situaties te worden geconfronteerd: vermijd stresserende vergaderingen, maak liever geen uitstapje met vrienden op café, kies een “rustige periode” in uw professionele en familiale leven,.... .

De verslaving aan nicotine

Roken veroorzaakt zoals al aangehaald een lichamelijke en geestelijke verslaving aan tabak.

De lichamelijke verslaving aan nicotine veroorzaakt bij het stoppen met roken ontweningsverschijnselen zoals angst, nervositeit, prikkelbaarheid, concentratiestoornissen, hoofdpijn, zweten, slaapstoornissen, constipatie en een verhoogde eetlust.

De symptomen zijn het hevigst gedurende de eerste dagen van het stoppen met roken en ze zijn sterker aanwezig naarmate u meer rookte per dag.

De geestelijke verslaving aan nicotine is minder zichtbaar, maar daarom niet minder sterk aanwezig.

Het gaat om een complex fenomeen, waar verschillende elementen een rol spelen. Er is de nicotine als genotsmiddel,

onlosmakelijk verbonden met de prettige momenten van het leven. Er is de nicotine als gewoonte, de sigaret die we als het ware automatisch opsteken bij een kop koffie, een glas wijn, aan de telefoon of tijdens een babbel met vrienden. En dan is er nog de nicotine als steun en toeverlaat: de sigaret die we opsteken bij verdriet, vermoeidheid, stress.

De geestelijke verslaving aan nicotine is tijdens het stoppen met roken een niet te onderschatten element.

Waarom acupunctuur?

Stoppen met roken zonder begeleiding of therapie is zeer moeilijk. Cijfers tonen aan dat slechts een zeer klein aantal rokers kan stoppen met de zogenaamde “cold turkey methode”, op eigen houtje dus en zonder hulpmiddelen.

Acupunctuur pakt bij het stoppen met roken zowel de lichamelijke als geestelijke nicotineverslaving aan. Door het aanprikken van specifieke acupunctuurpunten zal u minder last hebben van ontwenningsverschijnselen, wordt het gemis aan tabak en de daarmee gepaard gaande stress en agitatie onderdrukt, én wordt uw wilskracht gestimuleerd waardoor volhouden makkelijker wordt.

Gemiddeld zijn 3 à 4 behandelingen binnen een periode van 3 weken voldoende om te stoppen met roken.

Overweegt u te stoppen met roken en bent u gemotiveerd om definitief te breken met de sigaret? Praat er dan over met uw acupuncturist.

Wordt acupunctuur terugbetaald?

Behandeling door een acupuncturist die aangesloten is bij de BAF wordt door enkele mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover is te verkrijgen bij uw ziekenfonds of bij de BAF-acupuncturist.

Ook hebben een aantal verzekeringsmaatschappijen terugbetalingakkoorden afgesloten met BAF in het kader van hun (sport)ongevallen- en hospitalisatieverzekering. U kunt hierover informatie vinden in uw polisvoorwaarden, bij uw makelaar of bij de BAF-acupuncturist.

Erkende acupuncturisten

De adressenlijst van acupuncturisten, erkend door de wettige beroepsvereniging Belgian Acupunctors Federation BAF, kan geraadpleegd worden op de website www.acupunctuur-baf.be,

of is verkrijgbaar door een aan uzelf geadresseerde en voldoende gefrankeerde omslag te sturen naar:

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten.

