

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 alsmaar zwaarder 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 rookstopgoging.

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 rookstopgoging 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 ontweningsverschijnselen, 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 hospitalisatie-verzekering. 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.

Stoppen met *roken*



Acupunctuur kan helpen

Généralités

Neuf fumeurs sur dix voudraient s'arrêter encore aujourd'hui, non pas seulement pour des raisons de santé (affections cardiovasculaires, pathologie chronique des poumons, cancer, infertilité,...) mais aussi à cause des charges financières de plus en plus lourdes de la dépendance au tabac.

Pourquoi est-ce tellement difficile d'arrêter définitivement? Par la combinaison de **la dépendance corporelle** à la nicotine et la **dépendance psychique** au tabac.

Pourtant chaque année 100.000 personnes réussissent à s'arrêter.

Voulez-vous être des leurs ?

Notion et motivation

La notion de la dépendance et la motivation de s'arrêter sont deux facteurs nécessaires pour chaque tentative de s'arrêter de fumer.

Seulement si vous êtes convaincu des effets négatifs de fumer sur vous-même et de votre entourage et si vous êtes décidé à vous arrêter, vous pouvez envisager une tentative ; plus même, vous aurez plus de chances de réussir.

Décidez donc soigneusement de votre «jour d'arrêt» et évitez la confrontation avec des situations difficiles : évitez les réunions stressantes, n'allez pas au café avec vos amis, choisissez une «période calme» dans votre vie professionnelle et privée,...

La dépendance à la nicotine

Comme vous le saviez déjà, fumer cause une dépendance physique et psychique au tabac.

La dépendance physique à la nicotine provoque des phénomènes de désintoxication lorsqu'on s'arrête de fumer, comme l'anxiété, la nervosité, l'irritabilité, le manque de concentration, les maux de tête, la transpiration, la constipation et la boulimie.

Les symptômes sont plus forts les premiers jours et ils sont aussi plus prononcés, si vous fumiez plus par jour.

La dépendance psychique à la nicotine est moins visible, mais pour autant pas moins présente.

C'est un phénomène complexe, où plusieurs facteurs jouent un rôle. Il y a la nicotine comme moyen de jouissance, lié aux moments agréables de la vie. Il y a la nicotine comme habitude: la cigarette qu'on allume quand on prend une tasse de café, son verre de vin, ou quand on bavarde au téléphone avec les amis.

Et puis il y a la nicotine comme consolation quand on a du chagrin, du stress ou quand on est fatigué.

La dépendance psychique quand on s'arrête de fumer est un élément à ne pas sous-estimer.

Pourquoi l'acupuncture ?

S'arrêter de fumer sans accompagnement ou sans thérapie est très difficile. Les chiffres démontrent que seulement un petit nombre de fumeurs peut s'arrêter à leur propre initiative.

L'acupuncture s'attaque aussi bien à la dépendance physique que psychique à la nicotine. En traitant certains points d'acupuncture spécifiques, vous aurez moins de problèmes avec les phénomènes de désintoxication; le manque de tabac avec son stress et son agitation seront réprimés et votre volonté sera stimulée et ce sera plus facile de persévérer.

En moyenne il 3 à 4 traitements en une période de 3 semaines suffisent à s'arrêter de fumer.

Envisagez vous d'arrêter de fumer et êtes-vous motivé à laisser définitivement la cigarette ? Parlez-en avec votre acupuncteur.

L'acupuncture est-elle remboursée?

Le traitement par un acupuncteur affilié à la BAF est partiellement remboursé par quelques mutuelles. Des informations à ce sujet sont disponibles auprès de votre caisse d'assurance maladie ou chez un acupuncteur affilié à la BAF.

Un certain nombre de compagnies d'assurances ont conclu un accord avec la BAF dans le cadre de leur polices accident (du sport) ou hospitalisation. Vous trouverez des informations à ce sujet dans votre police, chez votre courtier ou auprès d'un acupuncteur affilié à la BAF.

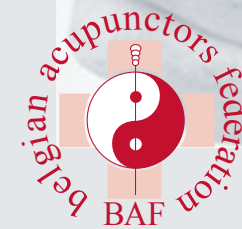
Acupuncteurs reconnus

La liste des acupuncteurs reconnus par l'association professionnelle légale "Belgian Acupunctors Federation BAF", peut être consultée sur le site www.acupunctuur-baf.be,

ou peut être obtenue en envoyant une enveloppe adressée à vous-même et dûment affranchie à:

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten.

S'arrêter de *fumer*



L'acupuncture peut vous aider