

HOU OP ROOK IN 4 STAPPE

JOU NUWE LEUSE? **NEE DANKIE.** EK KIES OM NIE TE ROOK NIE.



01

Besoek Kampusgesondheidsdienste

Jou gereedheid om op te hou rook sal bepaal word.

02

Word getoets

Jou geskiedenis, afhanklikheid en unieke stresfaktore sal nagegaan word, en toetse sal uitgevoer word.

03

Besluit op 'n datum om op te hou rook

Jy sal gratis ondersteuning asook medikasie en/of nikotienvervangings terapie ontvang.

04

Maak 'n opvolgafspraak

Jou onttrekkingsimptome, gemoedstoestand, stresfaktore en potensiaal om te misluk sal nagegaan word.

Moenie moed opgee nie

Dit kan tot soveel as 10 probeerslae neem voor jy dit regkry om heeltemal op te hou rook.

Onttrekkingsimptome kan die volgende insluit:

Hoofpyn, slapeloosheid, moegheid, verhoogde apyt, angs, irritasie, drange na rook.



X3

As 'n nie-roker, kan jy tot drie keer meer aantreklik wees vir die teenoorgestelde geslag.

Die ongerief is tydelik.

Die onttrekkingsimptome duur gewoonlik net 'n paar dae tot 'n paar weke. Dag 3 tot 5 is gewoonlik die moeilikste.

X2

Berading en medikasie kan jou kans om suksesvol op te hou rook verdubbel.

Het jy geweet?

Slegs 20 min. ná jou laaste sigaret is jou hartklop weer normaal.

Ná net een dag...

Is amper al die nikotien uit jou bloedsomloop.

Die voordele van ophou rook:



Meer energie



Meer geld in jou sak



Minder stres



Beter gesondheid

#FMHSNOBUTTS

QUIT

ONS IS 'N TABAKVRYE KAMPUS

www.sun.ac.za/tobacco-free-tygermaties