



Stoppen met roken.
Het kan!

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
DEEL 1: WAAROM ZOU U STOPPEN MET ROKEN?	4
STOPPEN MET ROKEN: EEN PERSOONLIJKE BESLISSING	4
NADELEN VAN ROKEN	6
WELKE NADELEN MERKT U DAGELIJKS OP?	6
WELKE GEVOLGEN TREDEN PAS NA LANGERE TIJD OP?	7
ROKEN KOST VEEL GELD. HOEVEEL GEEFT U UIT AAN SIGARETTEN?	13
GEHEIMEN VAN DE TABAKSINDUSTRIE	14
CANNABIS EN KANKER	14
BLIJVEN ROKEN OF STOPPEN ... POOLSHOOGTE NEMEN	15
DEEL 2: U OVERWEEGT OM TE STOPPEN MET ROKEN	17
FUNCTIE VAN DE SIGARET OF SIGAAR	17
WAT IS UW ROKERSPROFIEL?	18
BENT U KLAAR OM TE STOPPEN MET ROKEN?	22
DEEL 3: U STOPT MET ROKEN	23
KUNT U BEST GELEIDELIJK OF METEEN VOLLEDIG STOPPEN?	23
WELKE HULP KUNT U INROEPEN?	23
ZWANGER?	29
TIEN TIPS OM HET STOPPEN MET ROKEN TE VERGEMAKKELIJKEN	29
MIJN ROOKSTOPPLAN	32
DEEL 4: U BENT GESTOPT MET ROKEN	34
STOPPEN DOE JE NIET OP ÉÉN DAG	34
OMGAAN MET MOEILIJKE SITUATIES	35
WANNEER VINDT U HET MOEILIJK OM UW SIGARET TE LATEN?	36
DENK NIET TE SNEL: 'IK KAN HET NIET.'	37
ZET DOOR EN BLIJF STOPPEN ALS U TOCH EEN KEER HEBT GEROOKT	38
DENK NIET TE SNEL: 'HET GAAT NIET.'	38
LEREN VAN EEN VERGISSING	39
PRAKTISCHE INFORMATIE	40

U rookt, maar u denkt er aan om te stoppen met roken. Deze brochure is een praktische leidraad die u kan helpen om met succes te breken met de sigaret.

De brochure gaat in op de redenen om te stoppen met roken. Verder wordt er aandacht besteed aan de twijfels die kunnen opkomen, de ontwenningverschijnselen, de angst voor gewichtstoename, de juiste aanpak en hoe u moet volhouden.

De brochure bevat ook een overzicht van hulpmiddelen die u kunt gebruiken bij het stoppen met roken en welke begeleiding u hiervoor kunt krijgen.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen? Aarzel dan zeker niet ze te stellen. Uw behandelende arts, tabakoloog of verpleegkundige geeft u graag meer uitleg.

DEEL I: WAAROM ZOU U STOPPEN MET ROKEN?

STOPPEN MET ROKEN: EEN PERSOONLIJKE BESLISSING

Stoppen met roken is een goede beslissing. Uw vrienden en familie hebben u ongetwijfeld ook al aangespoord om te stoppen en op uw sigarettenpakjes treft u allerlei waarschuwingsboodschappen aan.

Maar het kan alleen maar lukken als u ook echt zelf wilt stoppen. U zult veel makkelijker afscheid kunnen nemen van uw sigaretten als u zich bewust bent van de vele voordelen die u zult ervaren na het stoppen met roken. Wij zetten ze hier alvast even op een rijtje:

Eerste 20 minuten	Uw bloeddruk en hartslag beginnen zich terug te normaliseren.
Eerste 12 uur	Het zuurstofpeil in uw bloed bereikt een normaal niveau en de kans op een hartaanval begint te dalen.
Na 24 uur	Koolstofmonoxide heeft uw lichaam verlaten en uw longen zullen slijm, asdeeltjes en ander afval van het roken verwijderen.
Binnen de 48 uur	Er zit geen nicotine meer in uw lichaam en uw reuk- en smaakvermogen zijn enorm verbeterd.
Binnen de 72 uur	U kunt makkelijker ademen en uw energieniveau neemt toe.
Na 1-3 maanden	Uw bloedsomloop begint te verbeteren en u hebt minder last van koude voeten of handen.
Na 3-9 maanden	Uw longcapaciteit neemt toe met vijf tot tien procent.
Na 5 jaar	U hebt de helft minder kans om een hartaanval te krijgen.
Na 10 jaar	U hebt 50 procent minder kans op longkanker dan een blijvend roker en u hebt evenveel kans op een hartaanval als iemand die nooit gerookt heeft.

NADELEN VAN ROKEN

Uw dagelijkse leven draait rond de sigaret. U bent totaal afhankelijk van uw verslaving en u hebt het gevoel dat u niet meer kunt functioneren.

Veel rokers willen niet stilstaan bij de nadelige gevolgen van roken of willen het gewoon niet weten. Sommigen denken zelfs dat hun rookgedrag niet schadelijk is. Nochtans zal uw gezondheid er vroeg of laat onder lijden. In sommige gevallen is de afloop zelfs dodelijk. Elk jaar sterven in ons land alleen al bijna 20 000 mensen aan de gevolgen van roken.

De gevolgen voor het ademhalingsstelsel zijn het meest gekend, maar ook op andere vlakken wordt schade aangericht in uw lichaam. Sommige rokers krijgen een systeemziekte, anderen krijgen meerdere aandoeningen als gevolg van het roken.

WELKE NADELEN MERKT U DAGELIJKS OP?

- X U wordt snel moe bij het sporten, trappen doen, stoeien met de kinderen enzovoort.
- X U hoest.
- X U hebt gele of bruine vingers.

- X U hebt een slechte adem, een verkleurde tong en tanden.
- X Uw plafonds, gordijnen, muren enzovoort worden geel of bruin.
- X Uw haar en kleren ruiken naar de rook.
- X Roken kost u veel geld.
- X Uw kinderen worden sneller ziek door de rook.
- X U mag niet overal roken, u moet soms buiten roken.
- X U bent bang dat u niet genoeg sigaretten bij u hebt.

WELKE GEVOLGEN TREDEN PAS NA LANGERE TIJD OP?

Huid

- U krijgt sneller en meer gezichtsrimpels, die ook dieper zijn. Op dezelfde leeftijd zien rokers er dus in het algemeen ouder uit dan niet-rokers.

Tanden

- U krijgt vaker bloedend tandvlees en tandvleesziekten.

Longen

- U hebt last van terugkerende bronchitis. U hoest veel en geeft slijm op, waardoor u minder adem hebt.
- Emfyseem treedt op, dit is een verminderde elasticiteit van de longen. Hierdoor hebt u heel weinig adem.
- U hebt meer kans op longkanker.

Andere vormen van kanker

- U hebt een hoger risico op andere vormen van kanker zoals van het strottenhoofd, de mond, lip, blaas, nier enzovoort.

Hart en bloedvaten

- U hebt een verhoogd risico op een hartaanval omdat er geen bloedtoevoer meer is naar een deel van uw hart.
- U hebt een slechte doorbloeding in de onderste ledematen, bijvoorbeeld etalagebenen (claudicatio).

Bereken uw risico op een cardiovasculair accident

Op pagina 12 en 13 vindt u de Europese Score-tabel, aangepast aan de Belgische bevolking. U kunt hiermee zelf berekenen hoe groot het risico is dat u binnen tien jaar overlijdt aan een cardiovasculair accident.

Hoe gebruikt u de tabel?

1. Zoek in de tabel het vak dat voor u van toepassing is op basis van uw geslacht (man of vrouw), uw rookgedrag (roker of niet-roker) en uw leeftijd (minder dan 48 jaar tot meer dan 68 jaar).
2. In dit vak ziet u allerlei vakjes in verschillende kleuren. Op basis van twee meetgegevens zoekt u het kleurvakje waar u thuishoort. Op de horizontale as onderaan ziet u het cholesterolgehalte in uw bloed (uitgedrukt in mg/dl) en op de verticale as links uw systolische bloeddruk. Dit is de hoogste waarde van uw bloeddruk, uitgedrukt in mmHg: bijvoorbeeld 14/9 cmHg = 140/90 mmHg, dus hoger of gelijk aan 130.
→ Misschien kent u uw cholesterolgehalte en/of bloeddrukwaarde niet, dan kunt u eventueel bij uw volgende bezoek aan de huisarts vragen om deze waarden te laten bepalen.
3. Hebt u uw vakje gevonden, dan kijkt u naar de kleur en het getal dat er in staat. Deze geven uw individueel cardiovasculair risico weer. De groene kleur wijst op een risico van minder dan 2 procent, de rode kleur naar een risico van 5 tot 9 procent en de donkerrode kleur naar een hoog risico van gelijk of meer dan 10 procent. Als u in het rode vakje staat en dus een risico hebt van meer dan 5 procent dat u binnen de volgende tien jaar aan een cardiovasculair accident overlijdt, is het hoog tijd om in te grijpen! Misschien kan een aangepaste levensstijl of medicatie vermijden dat het ooit zover komt!
4. Met deze tabel kunt u ook inschatten hoe groot uw risico zal zijn als u 60 jaar wordt en niet anders bent gaan leven. U vermijdt dus niet alleen dat u op uw huidige leeftijd 'in het rood' staat, maar ook wanneer u 60 zult zijn.
5. Tenslotte kunt u met de tabel nagaan in welke mate uw risico afneemt als u zich op uw huidige leeftijd in een ideale situatie zou bevinden: niet roken, minder dan 175mg/dl cholesterol en een systolische bloeddruk van minder dan 130 mmHg.

MANNEN

Systolische bloeddruk (mmHg)	Niet-rokers				Rokers				Leeftijd
	<175	≥175	≥225	≥275	<175	≥175	≥225	≥275	
≥ 170	15	18	22	27	26	34	41	48	≥ 68 jaar
≥ 150	10	13	16	20	20	25	30	36	
≥ 130	7	9	11	14	15	18	22	27	
< 130	5	6	8	10	10	13	16	19	
≥ 170	10	12	15	18	19	23	28	34	≥ 63 jaar
≥ 150	7	8	11	13	13	17	20	25	
≥ 130	5	6	7	9	9	12	15	18	
< 130	3	4	5	6	7	8	10	13	
≥ 170	6	8	10	12	12	15	19	23	≥ 58 jaar
≥ 150	4	5	7	8	9	11	13	17	
≥ 130	3	4	5	6	6	8	9	12	
< 130	2	3	3	4	4	5	7	8	
≥ 170	4	5	6	8	8	10	12	15	≥ 53 jaar
≥ 150	3	3	4	5	6	7	9	11	
≥ 130	2	2	3	4	4	5	6	8	
< 130	1	2	2	3	3	3	4	5	
≥ 170	2	3	4	5	5	6	8	10	≥ 48 jaar
≥ 150	2	2	3	3	3	4	5	7	
≥ 130	1	1	2	2	2	3	4	5	
< 130	1	1	1	2	2	2	2	3	
≥ 170	1	1	1	2	2	2	3	4	< 48 jaar
≥ 150	1	1	1	1	1	2	2	2	
≥ 130	0	1	1	1	1	1	1	2	
< 130	0	0	0	1	1	1	1	1	

VROUWEN

Systolische bloeddruk (mmHg)	Niet-rokers				Rokers				Leeftijd
	<175	≥175	≥225	≥275	<175	≥175	≥225	≥275	
≥ 170	8	10	13	16	16	20	24	30	≥ 68 jaar
≥ 150	6	7	9	11	12	14	18	22	
≥ 130	4	5	6	8	8	10	13	15	
< 130	3	3	4	5	6	7	9	11	
≥ 170	5	6	8	9	10	12	15	18	≥ 63 jaar
≥ 150	3	4	5	7	7	8	10	13	
≥ 130	2	3	4	5	5	6	7	9	
< 130	2	2	3	3	3	4	5	6	
≥ 170	3	4	4	6	6	7	9	11	≥ 58 jaar
≥ 150	2	2	3	4	4	5	6	8	
≥ 130	1	2	2	3	3	3	4	5	
< 130	1	1	1	2	2	2	3	4	
≥ 170	2	2	3	3	3	4	5	7	≥ 53 jaar
≥ 150	1	1	2	2	2	3	4	5	
≥ 130	1	1	1	2	2	2	3	3	
< 130	1	1	1	1	1	1	2	2	
≥ 170	1	1	2	2	2	2	3	4	≥ 48 jaar
≥ 150	1	1	1	1	1	2	2	3	
≥ 130	0	1	1	1	1	1	2	2	
< 130	0	0	1	1	1	1	1	1	
≥ 170	0	0	1	1	1	1	1	1	< 48 jaar
≥ 150	0	0	0	0	1	1	1	1	
≥ 130	0	0	0	0	0	0	1	1	
< 130	0	0	0	0	0	0	0	0	

Totaal cholesterol (mg/dl)

Legende

 < 2%	 2-4%	 5-9%	 ≥ 10%
--	--	--	---

Seks en vruchtbaarheid

- Vrouwen die roken, worden moeilijker zwanger.
- Wanneer vrouwen roken tijdens de zwangerschap, zijn er veel risico's, zowel voor het kind als voor de moeder, bijvoorbeeld een groter risico op miskramen en vroegtijdig geboren baby's.
- Bij mannen wordt minder goed kwalitatief sperma vastgesteld.

Hersenen

- U hebt meer kans op een beroerte of herseninfarct.
- U kunt een trombose krijgen: hierbij sluit een klonter (trombus) het bloedvat af waardoor een deel van de hersenen geen bloed krijgt. Het bloedvat kan ook verstopt zijn door vet en kalk.
- Bij een hersenbloeding is er een bloeding in het bloedvat waardoor een deel van de hersenen geen bloed meer krijgt.

Wonden

- Bij rokers genezen wonden langzamer, u krijgt hierdoor sneller en meer ontstekingen.

Verlengde ziekenhuisopname na een operatie

- Roken leidt tot een verhoogd risico op postoperatieve verwikkelingen:
 - ✗ longinfecties;
 - ✗ verlengd verblijf op intensieve zorgen;
 - ✗ verhoogde postoperatieve mortaliteit.

ROKEN KOST VEEL GELD. HOEVEEL GEEFT U UIT AAN SIGARETTEN?

Mijn merk sigaretten/roltabak kost . . . euro per pakje.

Ik rook . . . pakjes per week.

Per week geef ik . . . pakjes x . . . euro = . . . euro uit aan roken.

Per jaar geef ik . . . euro x 52 (weken) = . . . euro uit aan roken.

Als u stopt, kunt u dit bedrag op één jaar sparen!

Wat zou u met dit geld doen?

-
-
-



GEHEIMEN VAN DE TABAKSINDUSTRIE

Men wist heel lang niets van de schadelijke effecten van sigaretten omdat de tabaksproducenten dit altijd bewust verborgen hebben gehouden. Zij wisten zelfs 50 jaar geleden al dat sigaretten schadelijk zijn, dat nicotine verslavend werkt. Ze manipuleren het nicotinegehalte van sigaretten om de effecten ervan te vergroten.

De tabaksproducenten voegen allerlei substanties toe aan de tabak volgens geheime recepten. Verschillende aroma's, zoals munt en vanille worden gebruikt om in de smaak te vallen bij jongeren en beginnende rokers.

Cacao maakt de luchtwegen vrij zodat de longen de rook sneller opnemen. Eugenol en menthol werken verzachtend waardoor de luchtwegen minder snel geïrriteerd raken door de rook.

Waarom al deze procédés? Om rokers verslaafd te maken en zo enorme winsten te boeken. De internationale tabaksproducenten zijn inderdaad zwaargewichten in de wereldeconomie.

CANNABIS EN KANKER

Recente studies tonen aan dat cannabisrook ook kankerverwekkende stoffen (teer) bevat, net zoals tabaksrook. Er zijn gevallen gemeld van tong-, amandel- en keelkanker bij mensen die uitsluitend cannabis roken. Er zou ook een verband kunnen zijn met andere kankers,

bijvoorbeeld leukemie en teelbalkanker. Hoe langer u cannabis gerookt hebt en hoe vaker u het gebruikt hebt, des te groter uw risico op kanker is.

BLIJVEN ROKEN OF STOPPEN ... POOLSHOOGTE NEMEN

Voor sommigen betekent een sigaret roken een kort moment van plezier. Anderen hebben het nodig als middel tegen stress, of roken uit gewoonte, bijvoorbeeld door altijd een sigaret aan te steken na de maaltijd. Of de sigaret nu een ritueel of occasioneel is, ze kan een opdringerige 'metgezel' worden.

Sommige rokers delen hun dag (werk, hobby's) zelfs in functie van hun behoefte aan sigaretten in.

Vul hier in wat voor u de voordelen en nadelen van roken zijn:

Voordelen van roken	Nadelen van roken
1	1
2	2
3	3
4	4

Wat weegt er voor u het meest door? De voordelen of de ongemakken? Kruis het antwoord aan dat bij u past.

- Ik denk dat de ongemakken van roken het meest doorwegen.

Lees in dit geval de volgende delen van deze brochure: u vindt er meer informatie over stoppen met roken.

- Ik ben me bewust van de ongemakken, maar het plezier van het roken is sterker. En dan is er nog de gewoonte ... Ben ik in staat om te stoppen?

Kent u geen andere trucjes om die kleine zorgen in het leven te vergeten of om uzelf plezier te doen?

Fruit eten, aan sport doen, iets anders vinden om met uw handen te doen ... Bijna elke oud-roker kent de angst om te stoppen.

Het volgende deel van de brochure kan u hierbij helpen. Lees deel 2: je overweegt om te stoppen met roken.

- Het interesseert me allemaal niet.

Stoppen met roken begint met een persoonlijke en beredeneerde beslissing. U bent duidelijk nog niet klaar om deze stap te zetten, maar hou deze brochure bij. U weet maar nooit wanneer u van mening verandert.

DEEL 2: U OVERWEEGT OM TE STOPPEN MET ROKEN

FUNCTIE VAN DE SIGARET OF SIGAAR

Die functie kan heel verschillend zijn: een moment van genot of ontspanning, een middel tegen verveling ...

Welke rol speelt de sigaret voor u? Vul de tabel op pagina 20 in alle eerlijkheid in en u zult hier een duidelijker beeld van krijgen.

Stel u nu even voor wat u in welke situatie zou kunnen doen in plaats van te roken. Stel de vraag welke sigaretten u het moeilijkst zou kunnen opgeven en zoek vooral alternatieven voor die sigaretten. Noteer in elk geval het resultaat van uw bedenkingen en mogelijke oplossingen. Hier kunt u dan altijd naar teruggrijpen en bekijken welke oplossingen efficiënt zijn voor u en welke niet, en eventueel bijsturen waar nodig.

Andere oplossingen, andere rituelen ... iedereen kan zijn persoonlijke oplossing vinden.

Ondanks alles is het niet altijd eenvoudig om te stoppen met roken. Een tabakoloog of de huisarts kan u op het juiste spoor helpen.

WAT IS UW ROKERSPROFIEL?

Iedereen is uniek en elke roker heeft zijn eigen specifiek profiel: aantal gerookte sigaretten, aantal jaren van tabaksgebruik, pogingen om te stoppen, functie van de sigaret ... De ene roker is de andere niet.

	Nooit	Zelden	Vaak	Altijd
Het is een moment van ontspanning.				
Het is een moment van genot.				
Het is een compagnon als ik me eenzaam voel.				
Het is een bezigheid als ik me verveel.				
Het kalmeert me als ik angstig ben.				
Het helpt me als ik het niet zie zitten.				
Het is een intiem moment met een naaste.				
Het helpt me om aandachtig te zijn.				
Andere.				

Volgende vragen zal men u ook stellen wanneer u een tabakoloog of huisarts raadpleegt.

- ✓ Hoe lang rookt u al?
- ✓ Hoeveel sigaretten per dag?
- ✓ Hebt u altijd min of meer hetzelfde aantal sigaretten gerookt?
- ✓ Hebt u al geprobeerd om te stoppen met roken?
- ✓ Wat hebt u geleerd uit die poging om te stoppen dat u zou kunnen helpen bij een nieuwe poging?

Als u overweegt om een tabakoloog of uw huisarts te raadplegen of om naar Tabakstop te bellen, kunt u misschien al even nadenken over deze vragen.

- **‘Ik ben bang om te stoppen.’**

Roken maakt afhankelijk: geen enkele roker denkt het roken ooit te kunnen laten. Andere angsten kunnen het proces bemoeilijken, zoals de angst om een gemis te voelen of te verdikken. We bekijken die angsten meer in detail, deze kunnen het vertrouwen en de motivatie doen slinken en de slaagkansen om te stoppen verkleinen.

- **‘Het zal me nooit lukken: ik ben te verslaafd.’**

Sigaretten bevatten nicotine. Het is deze substantie die voor de fysieke verslaving zorgt. Uw lichaam is eraan gewend geraakt en vraagt constant om nieuwe dosissen: het kan niet meer zonder. De zin om te roken steekt dus regelmatig de kop op en de behoefte om te roken manifesteert zich meer en meer.

In welke mate bent u verslaafd? U kunt het uitrekenen via de test op de volgende pagina.

DE NICOTINEAFHANKELIJKHEIDSTEST VAN FAGERSTRÖM

De test van Fagerström, waarmee u de graad waarin u verslaafd bent, kunt bepalen, is een gemakkelijke test om zelf uit te voeren. Antwoord eerlijk op elke vraag. Noteer de waarden naast elk van uw antwoorden en tel ze op. U vindt de resultaten onderaan de test.

Hoelang na het ontwaken steekt u uw eerste sigaret op?	
<input type="checkbox"/> Minder dan 5 minuten	(3 punten)
<input type="checkbox"/> Binnen de 30 minuten	(2 punten)
<input type="checkbox"/> Binnen het uur	(1 punt)
<input type="checkbox"/> Langer dan een uur	(0 punten)
2. Ondervindt u moeilijkheden om niet te roken in omgevingen waar het verboden is?	
<input type="checkbox"/> Ja	(1 punt)
<input type="checkbox"/> Neen	(0 punten)
3. Welke sigaret zou u het meest missen?	
<input type="checkbox"/> De eerste sigaret 's morgens	(1 punt)
<input type="checkbox"/> Eender welke andere sigaret	(0 punten)
4. Hoeveel sigaretten rookt u per dag?	
<input type="checkbox"/> 31 of meer	(3 punten)
<input type="checkbox"/> 21 tot 30	(2 punten)
<input type="checkbox"/> 11 tot 20	(1 punt)
<input type="checkbox"/> Minder dan 10	(0 punten)
5. Rookt u 's ochtends meer dan tijdens de rest van de dag?	
<input type="checkbox"/> Ja	(1 punt)
<input type="checkbox"/> Neen	(0 punten)
6. Rookt u zelfs als u ziek bent en een groot deel van de dag in bed moet blijven?	
<input type="checkbox"/> Ja	(1 punt)
<input type="checkbox"/> Neen	(0 punten)

Mijn punten: . . . / 10

Score	Graad van verslaving
0 tot 2	Niet verslaafd
3 tot 4	Licht verslaafd
5 tot 6	Matig verslaafd
6 tot 7	Sterk verslaafd
8 tot 10	Zwaar verslaafd

- **‘Als ik stop, voel ik mij slecht.’**

Het fysieke gemis wanneer u geen nicotine meer opneemt, vertaalt zich in onaangename gewaarwordingen die variëren in sterkte naargelang de graad van uw verslaafdheid. Dit is het ‘ontwenningssyndroom’, symptomen veroorzaakt door het gemis aan nicotine. U voelt zich opgejaagd, u bent humeurig, u slaapt slecht, u wordt soms duizelig, u hebt buikpijn, hoofdpijn en u hebt vooral enorm veel zin om te roken.

Niet iedereen ervaart deze symptomen op dezelfde manier. Algemeen gezien is stoppen met roken moeilijk voor iedereen. Verlies de moed niet! Deze symptomen zijn van voorbijgaande aard en er bestaan hulpmiddelen voor elke graad van verslaafdheid. Het gemis zal hierdoor verminderen of zelfs volledig verdwijnen. In elk geval stelt elke roker die stopt hetzelfde vast: niet meer roken wordt gemakkelijker naarmate de tijd vordert.

- **‘Als ik stop, verdik ik en ik wil niet aankomen.’**

Sommige rokers verdikken wanneer ze stoppen met roken. Hoe komt dat? Veel mensen gaan meer eten en snoepen wanneer ze stoppen met roken. Of ze gaan anders eten. Het lichaam veran-

dert ook door niet meer te roken. Daardoor kunt u soms wat verdikken. Toch is er geen reden tot paniek. Wie stopt met roken, komt weinig bij, op voorwaarde dat u op uw eetgewoonten let. U kunt het extra gewicht ook beperken door een nicotinevervanger te gebruiken.

Wanneer u het moeilijk vindt om uw voedingsgewoontes te controleren, kunt u contact opnemen met uw arts of diëtiste.

BENT U KLAAR OM TE STOPPEN MET ROKEN?

We hebben u geholpen om uw rokersprofiel te bepalen, we hebben de meest voorkomende angsten om te stoppen met roken overlopen en geduid.

KRUIS HET ANTWOORD AAN DAT BIJ U PAST.

Ja, ik ben klaar.

Tijd om naar deel 3 van deze brochure te bladeren: hier vindt u de sleutels tot het succes!

Neen, ik ben nog niet klaar.

Twijfelt u nog aan uzelf? Bel dan gratis naar Tabakstop, tel. **0800 III 00**. Of praat erover met uw arts bij de volgende gelegenheid. En houd deze brochure bij: ze kan nog van pas komen.

DEEL 3: U STOPT MET ROKEN

KUNT U BEST GELEIDELIJK OF METEEN VOLLEDIG STOPPEN?

Het is beter en eenvoudiger om elk gebruik 'van de ene dag op de andere' stop te zetten. Na verloop van tijd zal uw lichaam het gewoon raken om geen nicotine meer te krijgen. De zin om te roken zal steeds kleiner worden. Opgelet: plots stoppen betekent niet dat u moet gaan improviseren! De fysieke afhankelijkheid van de nicotine maakt vooral specifieke hulp noodzakelijk. Bereid het stoppen voor: praat erover met uw arts of tabakoloog of neem contact op met een rookstopbegeleidingsdienst.

Geleidelijk aan stoppen lijkt misschien eenvoudiger, maar is meestal gedoemd om te mislukken. Als u minder gaat roken, ontvangt uw organisme minder nicotine. Maar het blijft een verslaving en de zin om te roken blijft bestaan. Hierdoor trekt u harder aan uw sigaretten, zelfs onbewust. Het voornemen om 'minder te roken' brokkelt langzaam aan af. U hervalt snel in uw oude rookritme en een gevoel van mislukking en moedeloosheid kan ontstaan.

WELKE HULP KUNT U INROEPEN?

Bepaalde hulp blijkt efficiënter dan andere. Op de volgende pagina's vindt u een overzicht van methoden die grondig bestudeerd zijn en hun efficiëntie bewezen hebben. Wij raden u aan om bij voorkeur die methoden te gebruiken. Lees de verzamelde informatie aandachtig door en kies de oplossingen die u het best liggen.

HET BESTRIJDEN VAN DE FYSIEKE VERSLAVING

Nicotinevervangers

Een specifieke behandeling met nicotinevervangers kan u helpen om te stoppen met roken. Ze bestaan onder de vorm van kauwgom, zuigtabletten, kleefpleisters en inhalators.

Ze verspreiden de nicotine op een 'zachtere' manier dan de 'pieken' nicotine die de sigaret u bezorgt. Ze verzachten de ontwenningssverschijnselen en maken op die manier de behoefte om te roken kleiner. Met een dosis die aangepast is aan uw tabaksgebruik, laten ze u toe om u geleidelijk aan te bevrijden van de fysieke verslaving en ze voorkomen de inhalatie van de andere giftige stoffen die in de tabaksrook zitten. Nicotinevervangers moeten elke dag gebruikt worden, gemiddeld gedurende twaalf weken, met een geleidelijke afname van de dosering. Deze producten zijn vrij verkrijgbaar in de apotheek. Lees voor gebruik de bijsluiter zeer aandachtig en vraag altijd raad aan uw tabakoloog, huisarts of apotheker, want een te lage dosis levert geen efficiënte hulp op en een te hoge dosering kan nevenwerkingen geven.

De elektronische sigaret

De elektronische of e-sigaret, waarvan de lange termijneffecten op de gezondheid nog niet bekend zijn, is misschien een toekomstig hulpmiddel bij het stoppen met roken. Ze wordt vandaag al door

rokers gebruikt die willen minderen of stoppen, maar de efficiëntie van de e-sigaret is nog maar in een heel beperkt aantal studies onderzocht. Meer onderzoek is nodig. Vandaag is de e-sigaret geen erkend geneesmiddel bij het stoppen met roken.

Andere geneesmiddelen

Er bestaan geneesmiddelen, Bupropion (Zyban®) en Vareniciline (Champix®) die de ontwenningsverschijnselen doen afnemen, in het bijzonder de behoefte om te roken.



Opgelet, het gaat hier niet om nicotinevervangers. Ze kunnen enkel op medisch voorschrift verkregen worden en zijn niet geschikt voor iedereen. Bespreek dit altijd eerst met uw arts voor u er gebruik van maakt. Neem nooit geneesmiddelen die niet voor u zijn voorgeschreven. Lees de bijsluiter aandachtig, leef hem na en koop vooral geen geneesmiddelen via het internet!

BEGELEIDING

Het is zeker mogelijk om op uw eigen wilskracht te stoppen, maar studies hebben aangetoond dat de hulp van een begeleider de slaagkans sterk verhoogt.

Door uw behandelende arts

Uw arts kan u uitleg geven en indien nodig nicotinevervangers of andere hulpmedicatie voorschrijven. Hij kan u zelf begeleiden of u als u dat wenst doorverwijzen naar een specialist die u verder begeleidt.

Door tabakologen

Een tabakoloog is een gezondheidswerker (arts, verpleegkundige of psycholoog) die zich gespecialiseerd heeft in de tabakologie. Hij of zij kan u een behandeling voorstellen, meer informatie en gepersonaliseerd advies geven en een kwaliteitsbegeleiding bij het voorbereiden en het stoppen met roken. U vindt een tabakoloog in uw buurt via www.erkendetabakologen.be.



Sinds 1 oktober 2009 worden rookstopbegeleidingssessies bij een arts of erkend tabakoloog gedeeltelijk terugbetaald. De gedeeltelijke terugbetaling per consultatie bedraagt:

- ✓ 30 euro voor de eerste consultatie (minimum 45 minuten);
- ✓ 20 euro voor de tweede tot de achtste consultatie (minimum 30 minuten, verspreid over een maximale periode van twee kalenderjaren);
- ✓ zwangere vrouwen: 30 euro voor de eerste tot de achtste consultatie (max. acht per zwangerschap).

Ook in dit ziekenhuis werken tabakologen die bij de patiënten langskomen. U kunt via uw behandelende arts of verpleegkundige een afspraak maken. Voor een ambulante afspraak kunt u terecht op de rookstopconsultatie, tel. 016 34 47 75.

De consultatie bevindt zich op de afdeling interne geneeskunde (oranje pijl, gelijkvloers) in campus Gasthuisberg.

Door groepssessies

U wilt stoppen met roken, maar u wilt het niet op individuele basis doen? Sluit u dan aan bij een rookstopgroep! De dynamiek van zo'n groep biedt steun, aandacht en advies, onder begeleiding van een tabakoloog. Het gaat om acht tot twaalf sessies, verspreid over een vijftiental weken. Groepsbegeleiding wordt aangeboden door sommige ziekenfondsen, via gemeentelijke initiatieven en door sommige tabakologen, zie website: www.erkendetabakologen.be.

VIA TABAKSTOP

Telefoon

U kunt elke werkdag tussen 15 en 19 uur terecht bij dit gratis nummer, tel. 0800 111 00. Uw vragen worden beantwoord door tabakologen, gezondheidsmedewerkers en psychologen. De tabakologen luisteren, geven informatie en goede raad, maar kunnen u ook begeleiden via acht telefoongesprekken over een periode van ongeveer drie maanden. Deze begeleiding is gratis. Vraag hier meer informatie over op tel. **0800 111 00** of surf naar www.tabakstop.be.

E-mail

Tabakstop werkt ook via **e-mail: advies@tabakstop.be**.

Online begeleidingsdienst

Via de website **www.tabakstop.be** kunt u zich inschrijven voor een gratis en toegankelijk online hulpprogramma: u kunt er een dagboek bijhouden, grafieken oproepen van uw tabaksgebruik, deelnemen op het forum en minitesten doen, artikels lezen, enzovoort. Daarnaast kunt u er ook voor kiezen om dagelijks via e-mail tips te ontvangen.

DE ALTERNATIEVE METHODES

Er bestaan meerdere alternatieve methodes en technieken om mensen te ondersteunen die willen stoppen met roken, onder meer acupunctuur, hypnose en lasertherapie.

Momenteel zijn er echter weinig betrouwbare studies bekend over het effect, de beschikbare studies kunnen geen positief effect aantonen.

ZWANGER?

Er bestaat een specifiek terugbetalingsprogramma als u een arts of tabakoloog consulteert. U vindt meer informatie op de website www.rookvrijezwangerschap.be. Vraag ook informatie aan uw gynaecoloog.

TIEN TIPS OM HET STOPPEN MET ROKEN TE VERGEMAKKELIJKEN

Voor u stopt met roken, kunt u er best eerst goed over nadenken en zoveel mogelijk informatie verzamelen over 'stoppen met roken'. Ga dan naar pagina 34 om uw eigen stopplan te maken. Op de volgende pagina vindt u alvast enkele tips om het stoppen te vergemakkelijken.

1. Neem een duidelijk besluit

U kent zeker mensen die op een dag zijn gestopt en nooit meer hebben gerookt. Ze hebben een duidelijk besluit genomen. Dit maakt stoppen met roken makkelijker.

2. Kies een stopdag

Dat is de dag waarop u stopt met roken. Sommige rokers stoppen op maandag om de week goed te beginnen. Andere rokers stoppen juist in het weekend. Kies zelf op welke dag het voor u het makkelijkst is om te stoppen.

3. Gooi sigaretten, aanstekers en asbakken weg

U voelt zich sterker als u op de stopdag alle sigaretten weggooit. U kunt ook asbakken en aanstekers wegdoen. Dan wordt u niet voortdurend aan roken herinnerd.

4. Kies voor hulp bij het stoppen

Stoppen met roken lukt beter met hulp. Er bestaan veel hulpmiddelen om te stoppen met roken. Probeer er gerust verschillende uit, om uit te zoeken welke het best bij u past. Ook een arts of tabakoloog met wie het goed klikt, kan het proces aanzienlijk vergemakkelijken

5. Vertel mensen die u vaak ziet of spreekt dat u bent gestopt

Sommige mensen die u kent, kunnen u helpen. Uw vrienden begrijpen waarom u sneller boos bent als ze weten dat u gestopt bent met roken. Ze weten dan dat u hier last van hebt en kunnen zich aanpassen. Ze kunnen u ook vragen hoe het gaat of zeggen dat het een goed idee van u is om te stoppen.

6. Leef van dag tot dag

Misschien vindt u het moeilijk om nooit meer te roken. Zeg tegen uzelf: 'Vandaag rook ik niet'. Morgen zegt u dat weer. Zo blijft u een niet-roker. Vandaag lost u de problemen van vandaag op. Maak u nog geen zorgen over morgen.

7. Verzin andere dingen om te doen

U bent gestopt en u hebt veel zin in roken. Wat kunt u het beste doen? Ga iets doen waardoor u niet meer aan roken denkt, bijvoorbeeld een klusje in huis, wandelen, fietsen of gaan praten met een vriend of vriendin.



8. Denk positief

Probeer zoveel mogelijk positief te denken: 'Ik kan stoppen met roken' of 'Ik kan zonder sigaretten'.

Hebt u het moeilijk in het begin? Probeer te aanvaarden dat u het moeilijk vindt om niet te roken. Neem extra tijd voor uzelf. Probeer gewoon door te gaan met uw leven, maar dan zonder te roken.

9. Beloon uzelf

U mag heel trots zijn op uzelf omdat u stopt. Uzelf belonen voor niet-roken helpt. Stoppers die zichzelf belonen, houden het stoppen beter vol. Belonen kan betekenen dat u uzelf een cadeautje geeft, bijvoorbeeld een dvd, een tijdschrift, een nieuwe broek of een lekker parfum. U kunt natuurlijk ook iets leuks gaan doen, bijvoorbeeld op restaurant gaan of naar de film gaan. Wacht niet te lang met uzelf te belonen.

10. Geloof in uzelf

Probeer in de toekomst die 'eerste sigaret' te vermijden. Mocht u hier toch problemen mee hebben, neem dan snel terug contact met uw arts of tabakoloog. Voel u niet schuldig als het stoppen met roken niet onmiddellijk lukt. Blijf erin geloven en probeer vol te houden.

MIJN ROOKSTOPPLAN

Ik ga stoppen op

Het hulpmiddel dat ik kies is

.....

.....

De mensen die ik ga vragen om me te helpen zijn:

Naam

Telefoonnummer

E-mail

Naam

Telefoonnummer

E-mail

Tips die bij mij passen om niet te roken zijn:

.....
.....
.....
.....
.....

Mijn beloning:

Na 1 dag niet-roken:

.....
.....

Na 3 dagen niet-roken:

.....
.....

Na 1 week niet-roken:

.....
.....

Na 3 weken niet-roken:

.....
.....

Nu u gestopt bent met roken, vraag u zich misschien af hoe u dit kunt volhouden. Lees daarom deel 4: u bent gestopt met roken.

DEEL 4: U BENT GESTOPT MET ROKEN

STOPPEN DOET U NIET OP ÉÉN DAG

Stoppen met roken is het begin. En daarna is het volhouden. Na een tijd is het minder moeilijk om niet te roken. Want zin hebben in een sigaret is niet aangeboren, maar aangeleerd. En wat u hebt aangeleerd, kunt u ook weer afleren. De belangrijkste regel is om risicosituaties onder controle te houden. Deze situaties hangen samen met plaatsen of momenten waar en wanneer u gewoonlijk rookte. Die plaatsen en momenten maken de zin om te roken terug wakker. Hier zijn drie voorbeelden van risicosituaties.

1. U bent samen met andere mensen die roken.

Het is heel moeilijk te weerstaan aan de verleiding wanneer rondom u sigaretten worden opgestoken en de sigaretten-rook uw neus binnendringt.

2. U voelt zich niet goed.

U bent gestresst, verdrietig of boos. Vooral als u dan alleen thuis bent, kan het moeilijk zijn om niet te roken.

3. Gewoontes waarbij u risico loopt op hervat.

Voor sommige rokers horen roken en alcohol bij elkaar. Andere rokers roken altijd als ze bellen of wanneer ze hun werk verlaten. Wanneer rookte u meestal?

OMGAAN MET MOEILIJKE SITUATIES

We kunnen niet voor elke moeilijke situatie een oplossing geven. De ene persoon lost een situatie ook anders op dan de andere. Wel kunnen we vertellen hoe u oplossingen kunt bedenken.

Opletten

Als u weet welke situaties moeilijk voor u zijn, kunt u daarop letten. Bent u bijvoorbeeld uitgenodigd bij rokers, ga dan minder lang op bezoek. Of zorg dat u iets anders in uw handen hebt.

Vermijden

U kunt ook zorgen dat u niet in de verleiding komt. Dat kan niet altijd. Maar het kan vaker dan u denkt. Ga bijvoorbeeld niet bij mensen zitten of staan die roken, vooral wanneer u net zelf bent gestopt.

Iets anders doen of denken

Blijf niet thuis zitten als u zich slecht voelt. Ga naar buiten: ga wandelen of doe een boodschap. Kunt u thuis niet weg, bel dan iemand op of doe een klusje in huis.

Blijf niet steken in negativiteit. Denkt u: 'Eén sigaret is niet erg', of 'Ik heb nu een sigaret verdiend', dan is het moeilijk om het stoppen vol te houden. Probeer eerder uzelf moed in te spreken, bijvoorbeeld door te denken aan de weg die u al hebt afgelegd sinds het begin en de voordelen die het oplevert. Denk positief: 'Ik heb het roken niet nodig om mij goed te voelen. Ik wil hier gezellig met de mensen praten en niet aan roken denken.'

WANNEER VINDT U HET MOEILIJK OM UW SIGARET TE LATEN?

Schrijf hieronder op wat voor u de drie moeilijkste situaties zijn.

Wat kunt u anders doen in deze situaties?

Bedenk oplossingen en schrijf ze op.

Ik vind het moeilijk om niet te roken in de volgende drie situaties:

- 1
- 2
- 3

Mijn oplossingen voor deze drie moeilijke situaties zijn:

- 1
- 2
- 3

DENK NIET TE SNEL: 'IK KAN HET NIET.'

Kleine tips helpen u om de zin in roken te bekampen:

- X water drinken
- X fruit eten
- X diep ademen
- X iets anders doen, naar een andere ruimte gaan
- X bewegen, wandelen
- X jezelf belonen, enzovoort



Hou deze tips in uw achterhoofd en pas ze toe zolang het nodig is. Ze werken echt!

Essentieel is om nooit meer een sigaret vast te nemen, zelfs wanneer u niet van plan bent om die aan te steken of wanneer u overtuigd bent dat één enkele sigaret u niet zal doen hervallen.

ZET DOOR EN BLIJF STOPPEN ALS U TOCH EEN KEER HEBT GEROOKT

Het kan gebeuren dat u toch een keer een sigaret rookt. Verlies geen tijd en energie door u schuldig te voelen. Analyseer waarom u deze vergissing hebt begaan en leer ervan. Zo gebeurt het niet nog eens. Probeer door te zetten. U hebt het niet-roken al een tijdje volgehouden. Het zou zo spijtig zijn als u na één vergissing weer met roken zou beginnen.

DENK NIET TE SNEL: 'HET GAAT NIET.'

U wilt het niet-roken volhouden. Hoe doet u dat? Het beste is om nooit meer een sigaret vast te nemen! Ook niet als u denkt: 'Zou ik een sigaret nog lekker vinden?'

En ook niet als u denkt: 'Ik ben niet meer verslaafd.' Tijdens het stoppen merk je welke dingen u helpen om niet te roken. Water drinken, bewegen, uzelf belonen enzovoort. Stop niet te vlug met de dingen die u helpen. Ga hier net zo lang mee door als nodig is. Dat werkt.

LEREN VAN EEN VERGISSING

Wat gebeurde er?

.....
.....
.....

Wie was erbij?

.....
.....
.....

Wat dacht en voelde ik?

.....
.....
.....

Hoe had ik het anders kunnen aanpakken?

.....
.....
.....

Succes!

PRAKTISCHE INFORMATIE

UZ LEUVEN ROOKSTOPTEAM, VIA ROOKSTOP@UZLEUVEN.BE

Prof. dr. Kristiaan Nackaerts, **pneumoloog en tabakoloog**
Annemie Schoonis, **hoofdverpleegkundige longtransplantatie
en tabakoloog**

Geert Celis, **hoofdverpleegkundige functiemetingen pneumologie en
tabakoloog**

Sven Van Lommel, **psycholoog pneumologie en tabakoloog**

Willem Dewit, **COPD verpleegkundige pneumologie en tabakoloog**

Marijke Potargent, **psychologe hart- en vaatziekten en tabakoloog**

Kristine Van Heule, **preventiemedewerker hart- en vaatziekten en
tabakoloog**

Gert Vanwezer, **hoofdverpleegkundige muco en respiratoire infecties**

Veerle Vanloo, **verpleegkundige E 650 en tabakoloog**

Nancy Devroede, **verpleegkundige radiotherapie en tabakoloog**

Nicole Brants, **verpleegkundige multidisciplinair centrum
voor slaapmonitoring en tabakoloog**

Pat Eraerts, **hoofdverpleegkundige respiratoire oncologie**

Herman Devriese, **diensthoofd preventie en milieu**



Afspraak rookstopconsultatie, tel. 016 34 47 75.

TABAKSTOP

U hebt vragen over stoppen met roken:

- X bel Tabakstop, tel. **0800 111 00**
- X stuur een mail naar **advies@tabakstop.be**
- X surf naar **www.tabakstop.be**

Een initiatief in het kader van het federaal plan ter bestrijding van het tabaksgebruik.

TABAKOLOGEN IN UW BUURT

U kunt een tabakoloog in uw buurt vinden via:

www.erkendetabakologen.be

www.vlaanderenstoptmetroken.be

Een initiatief van de VRGT (Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding).

© oktober 2014 UZ Leuven

Overname van deze tekst is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door pneumologie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700393.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 34 49 00
www.uzleuven.be

