



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?	11
GEHEIMEN VAN DE TABAKSINDUSTRIE	12
CANNABIS EN KANKER	12
BLIJVEN ROKEN OF STOPPEN ... POOLSHOOGTE NEMEN	13
DEEL 2: U OVERWEEGT OM TE STOPPEN MET ROKEN	15
FUNCTIE VAN DE SIGARET OF SIGAAR	15
WAT IS UW ROKERSPROFIEL?	16
BENT U KLAAR OM TE STOPPEN MET ROKEN?	20
DEEL 3: U STOPT MET ROKEN	21
KUNT U BEST GELEIDELIJK OF METEEN VOLLEDIG STOPPEN?	21
WELKE HULP KUNT U INROEPEN?	22
ELEKTRONISCHE SIGARET	27
TIEN TIPS OM HET STOPPEN MET ROKEN TE VERGEMAKKELIJKEN	33
MIJN ROOKSTOPPLAN	36
DEEL 4: U BENT GESTOPT MET ROKEN	38
STOPPEN DOE JE NIET OP ÉÉN DAG	38
OMGAAN MET MOEILIJKE SITUATIES	39
WANNEER VINDT U HET MOEILIJK OM UW SIGARET TE LATEN?	40
DENK NIET TE SNEL: 'IK KAN HET NIET.'	41
ZET DOOR EN BLIJF STOPPEN ALS U TOCH EEN KEER HEBT GEROOKT	42
DENK NIET TE SNEL: 'HET GAAT NIET.'	42
LEREN VAN EEN VERGISSING	43
PRAKTISCHE INFORMATIE	45

U rookt, maar u denkt eraan 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 van de begeleiding die u daarbij 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 bekend, maar ook op andere vlakken wordt schade aangericht in uw lichaam. Sommige rokers krijgen een systeemziekte, andere 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.
- Er treedt emfyseem op. Dat is een verminderde elasticiteit van de longen. Daardoor hebt u heel weinig adem. Na emfyseem verslechtert uw astma door het roken.
- 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. Daardoor krijgt u bijvoorbeeld etalagebenen (claudicatio), een aandoening waarbij u pijn heeft in de benen door vernauwing of afsluiting van een slagader.

Roken en diabetes

Bij mensen die roken reageert het lichaam niet goed meer op insuline, een hormoon dat de bloedsuiker in evenwicht houdt. De cellen worden er ongevoeliger voor. Als insuline niet meer goed kan werken, wordt de bloedsuiker te hoog. Dat is vaak een opstapje naar diabetes. Rokers hebben dus meer insuline nodig om de bloedsuiker-

spiegel te verlagen. Iemand met diabetes die rookt, moet dus meer insuline spuiten of meer medicijnen nemen.

Bij mensen met type I-diabetes komen hart- en vaatproblemen vaker voor. Bloedvaten worden namelijk dikker en stugger door diabetes en ze raken eerder beschadigd. Daardoor blijven cholesteroldeeltjes sneller aan de wanden plakken en worden de bloedvaten nauwer. Dat proces heet slagaderverkalking. Het gevolg is dat het bloed minder makkelijk door het lichaam stroomt, zodat andere organen minder bloed en zuurstof krijgen. Wondjes genezen minder snel en uiteindelijk kan aderverkalking zelfs leiden tot een hartinfarct of een hersenbloeding.

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.

Voor meer info: www.gezondleven.be/themas/tabak/passief-roken/meerroken-en-zwangerschap

Hersenen

- U hebt meer kans op een beroerte of herseninfarct.
- U kunt een trombose krijgen: hierbij sluit een klont (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 complicaties:
 - ✗ 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 dat bedrag op één jaar sparen!

Wat zou u met dat geld doen?

-
-
-



GEHEIMEN VAN DE TABAKSINDUSTRIE

Men wist heel lang niets van de schadelijke effecten van sigaretten, omdat de tabaksproducenten die altijd bewust verborgen hebben gehouden. Zij wisten zelfs 50 jaar geleden al dat sigaretten schadelijk zijn en 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 die 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, hoe 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 is of occasioneel gebruikt wordt, 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 berekeneerde beslissing. U bent 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

Roken kan verschillende functies hebben: 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 er 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 u kunt 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 specifieke 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 die 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, want ze 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 die 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 mate 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. Dat 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 die symptomen op dezelfde manier. Algemeen gezien is stoppen met roken moeilijk voor iedereen. Verlies de moed niet! De 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 111 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 langzaamaan 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. De producten zijn vrij verkrijgbaar in de apotheek. Lees voor gebruik de bijsluiter zeer aandachtig en vraag altijd raad aan uw tabakoloog, huisarts of apotheker. Een te lage dosis levert geen efficiënte hulp op en een te hoge dosering kan nevenwerkingen geven.

De elektronische sigaret

De elektronische sigaret of e-sigaret, waarvan de onderzoeksresultaten op lange termijn 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. De e-sigaret is geen erkend geneesmiddel bij het stoppen met roken. Voor meer informatie over de e-sigaret, zie p. 29.

Andere geneesmiddelen

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



Opgelet, het gaat hier niet om nicotinevervangers. De geneesmiddelen kunnen enkel op medisch voorschrift verkregen worden en zijn niet geschikt voor iedereen. Bespreek het gebruik van die middelen altijd eerst met uw arts. 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 van het stoppen met roken en bij het stoppen zelf bieden. U vindt een tabakoloog in uw buurt via rookstop.vrgt.be/erkendetabakologen.



Sinds 1 januari 2017 worden rookstopbegeleidingssessies bij een arts of erkend tabakoloog in Vlaanderen gedeeltelijk terugbetaald door het ziekenfonds. Het remgeld bedraagt € 7,5 per kwartier voor patiënten zonder verhoogde tegemoetkoming en € 1 per kwartier in geval van verhoogde tegemoetkoming. De terugbetaling voor individuele rookstop geldt voor maximaal 4 uur begeleiding per jaar.

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

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.vlaanderenstopmetroken.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. Die 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 ervan, de beschikbare studies kunnen geen positief effect aantonen.

ELEKTRONISCHE SIGARET

In Europa hebben miljoenen rokers de sigaret vervangen door de elektronische sigaret, ook wel e-sigaret genoemd. Sommigen bouwen ook het gebruik van de e-sigaret af. Anderen, voornamelijk jongeren, gebruiken de e-sigaret voor een meer recreatief doel. Zij voelen zich aangetrokken door het diverse aanbod aan smaken. Synoniemen voor de elektronische sigaret zijn: e-sigaret, verdampers, vaper, (box)mods ...

WAT IS HET?

De e-sigaret bevat vier kernelementen:



De e-vloeistof bevat:

- Propyleenglycol en/of plantaardig glycerol
- Aroma's en additieven
- Indien gewenst, nicotine in een gespecificeerde dosis

Er bestaan veel modellen en merken en de markt blijft evolueren. De nieuwste modellen zijn praktischer en meer betrouwbaar. Bij de meest recente generatie kunt u de verdamping regelen naargelang uw behoeften.



Op de verpakking van de e-vloeistof vindt u altijd een lijst terug van alle aanwezige stoffen.

HOE WERKT HET?



Het grote verschil tussen de gewone sigaret en de e-sigaret is dat de gewone sigaret verbrandt en de e-sigaret verdampt. Bij de e-sigaret wordt de e-vloeistof in het verwarmingselement opgewarmd en verdampt. Afhankelijk van het model gebeurt die opwarming na het inhaleren via het mondstuk of door het indrukken van een knop.

Een vergelijking: (tabak)sigaret en elektronische sigaret

		
Werking	Verbranding: inhalatie van rook	Geen verbranding: inhalatie van damp
Blootstelling	Blootstelling aan zo'n 4000 toxische stoffen – waarvan meer dan 50 kankerverwekkend – voor de gebruiker en zijn omgeving	Blootstelling aan een gelimiteerd aantal toxische stoffen. Geen verbranding, dus geen CO of teer.
Risico's op korte en lange termijn	<ul style="list-style-type: none"> • Ademhalingsmoeilijkheden • Kanker, long- en hartaandoeningen • Daling van levensverwachting 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritatie van de luchtwegen, de mond en de keel • Wanneer de cartridge onvoldoende gevuld is, is er gevaar voor oververhitting van het apparaat. Daardoor kunnen toxische stoffen vrijkomen. • Risico's op lange termijn zijn niet bekend en worden nog onderzocht.
Prijs	Voor een gebruik van 10 sigaretten per dag, ligt de kostprijs tussen de € 80 en € 100 per maand.	De e-sigaret kost in het algemeen ongeveer vier keer minder dan de (tabak)sigaret. Die prijsberekening is slechts een inschatting. Het hangt af van het apparaat, de e-vloeistof, het verbruik ...

WIST U DAT ...



Wetgeving

- ✓ De e-sigaret valt onder dezelfde wetgeving als een tabaksproduct.
- ✓ Het is daarom verboden om: te dampen in gesloten publieke plaatsen; reclame te maken, tenzij in gespecialiseerde winkels; de e-sigaret te verkopen aan minzestienjarigen en de e-sigaret op afstand te verkopen (bv. via het internet).
- ✓ E-sigaretten en e-vloeistoffen moeten een kinderslot bevatten en moeten bestand zijn tegen lekkage en breuk.

Nicotine

- ✗ Nicotine is niet de meest schadelijke, maar wel de meest verslavende stof, zowel in een tabakssigaret als in een elektronische sigaret.
- ✗ De nicotine in een (tabaks)sigaret bereikt al binnen enkele seconden de hersenen en de meeste e-sigaretten met nicotine hebben een vergelijkbaar effect.

BEPERKEN VAN SCHADE PLUS WINST VIA ROOKSTOP



Ja, er zijn minder gezondheidsrisico's bij het dampen dan bij het roken.

- Geen verbranding van organische stoffen, dus geen productie van koolstofmonoxide (CO) of teer.
- Minder giftige stoffen en een kleinere concentratie van die stoffen.
- Minder blootstelling aan tabaksrook, ook voor de omgeving.
- Minder risico op hart- en vaatziekten, kanker en chronische ademhalingsstoornissen.

Maar:

- De effecten van dampen op lange termijn zijn niet bekend, zowel voor de gebruiker als de omgeving.
- Het gebruik door zwangere vrouwen wordt afgeraden, omdat men niet weet welke effecten de e-sigaret heeft op het ongeboren kind.
- Bij oververhitting kunnen zowel de e-vloeistof als het apparaat giftige stoffen afgeven.
- Als de e-vloeistof nicotine bevat, zal een lichamelijke afhankelijkheid optreden of behouden blijven.

Ja, het gebruik van de e-sigaret kan helpen bij het stoppen met tabaksgebruik.

Maar:

- Ook de e-sigaret bevat schadelijke stoffen: het is dus gezonder dan roken, maar het is niet gezond.

AANBEVELINGEN BIJ GEBRUIK



Besluit u de e-sigaret te gebruiken, dan hebben we enkele aanbevelingen voor u.

Algemeen

- ✓ Vermijd het gebruik als u een niet-roker, een minachtienjarige, of een zwangere vrouw bent.
- ✓ Geef de voorkeur aan een e-vloeistof zonder nicotine, om afhankelijkheid te voorkomen.
- ✓ Kies voor de nieuwste generatie e-sigaretten in plaats van de 'wegwerp'-versies: ze regelen de temperatuur beter, de batterijen zijn betrouwbaarder en u kunt het vrijgeven van nicotine afstemmen op uw behoeften.
- ✓ Zorg dat de voltage en de weerstand op elkaar zijn afgestemd. Zo voorkomt u oververhitting van de e-vloeistof en het apparaat.
- ✓ Vul de vloeistof op tijd bij om de risico's van oververhitting te vermijden.
- ✓ Koop apparaten, e-vloeistoffen of andere producten die goedgekeurd zijn door de Europese Gemeenschap (CE).
- ✓ Bewaar vullingen buiten het bereik van kinderen.
- ✓ Vermijd het gebruik van een e-sigaret in gesloten ruimtes. De effecten van passief dampen zijn nog onbekend.

In het kader van verminderen of stoppen met roken

- ✓ Neem contact op met een tabakoloog die u kan begeleiden (zie 'Waar kunt u terecht voor meer informatie?').
- ✓ Vermijd gecombineerd gebruik van tabak en de e-sigaret. Maak dus het best de volledige overstap van tabak naar de e-sigaret.
- ✓ Het wordt aangeraden om uiteindelijk ook met nicotine en/of de e-sigaret te stoppen.

De informatie over de e-sigaret werd overgenomen uit '*Elektronische sigaret: vorm je eigen mening!*', een brochure van de VRGT (2016), <https://rookstop.vrgt.be/documentatie/materiaal-voor-tabakologen>.

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. Dat 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 welk middel 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. Die situaties hangen samen met plaatsen waar of momenten waarop u gewoonlijk rookte. Die plaatsen en momenten maken de zin om te roken weer 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 herval.

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 die 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 die 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 uzelf belonen, enzovoort



Hou die 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 die 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 merkt u 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!



het UZ Leuven rookstopteam



prof. dr. Kristiaan Nackaerts, specialist rookstop

Afspraak rookstopconsultatie, tel. 016 34 47 75.

Afspraak rookstopbegeleiding aan bed, tel. 016 34 03 73.

Vragen over stoppen met roken, advies@tabakstop.be.

PRAKTISCHE INFORMATIE

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:
rookstop.vrgt.be/geregistreerde-tabakologen
www.vlaanderenstoptmetroken.be

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

**UZ LEUVEN ROOKSTOPTEAM,
VIA ROOKSTOP@UZLEUVEN.BE**

Prof. dr. Kristiaan Nackaerts	pneumoloog en tabakoloog
Annemie Schoonis	hoofdverpleegkundige longtransplantatie en tabakoloog
Sven Van Lommel	psycholoog pneumologie en tabakoloog
Stéphanie Quidousse	psycholoog en tabakoloog
Veerle Vanloo	verpleegkundige E 650 en tabakoloog
Nicole Brants	verpleegkundige multidisciplinair centrum voor slaapmonitoring en tabakoloog
Herman Devriese	diensthofd preventie en milieu

© april 2018 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties 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 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth

Raadpleeg uw
medisch dossier via
www.mynexuzhealth.be of

