

Sint-Augustinus
GZA . Ziekenhuizen



Stoppen met roken

patiënteninformatie

Nieuwe levensstijl

Een voorwaarde om te kunnen stoppen met roken is een nieuwe levensstijl. Wilt u met succes stoppen, dan zal u nieuwe activiteiten moeten ontwikkelen die de gewoonten rond het roken vervangen. Het is heel belangrijk dat u zichzelf goed voorbereidt. Hoe beter de voorbereiding, hoe hoger de kans op succes. Hieronder volgen enkele suggesties.

- Beslis op een positieve manier dat u wil stoppen.
- Maak een lijst met redenen om te stoppen met roken. Zoek naast medische en financiële redenen ook een persoonlijke motivatie.
- Herhaal deze redenen elke morgen voor uzelf.
- Start met lichaamsbeweging of met sport met een rustig oefenprogramma. Schakel voldoende rustpauzes in en drink genoeg water.
- Bepaal voor uzelf een stopdatum binnen de twee weken en wijzig deze datum niet.
- Welke hindernissen zullen het stoppen bemoeilijken? Welke situaties maken dat u zin hebt in een sigaret? Wat kan u doen om dit te veranderen?
- Maak een lijst van mensen die u kunnen ondersteunen in uw voornemen om te stoppen en bespreek uw plannen met hen.
- Als iemand van hen een roker is, vraag hem dan om niet te roken in uw omgeving.

- Maak de plaatsen waar u gewoonlijk rookt vrij van alles wat u herinnert aan sigaretten: vb. aanstekers, asbakken en lucifers.
- Maak uw huis en auto schoon. Tracht de geur van sigarettenrook zoveel mogelijk te verwijderen.
- Maak een lijst van activiteiten, hobby's en interesses die u kunnen helpen om zo weinig mogelijk aan het roken te denken.
- Bereid uzelf voor met kennis over de afkickverschijnselen en de manieren om hiermee om te gaan.

Afkickverschijnselen

Verlangen naar tabak

- Zoek afleiding in hobby's en activiteiten en doe geregeld diepe ademhalingsoefeningen.
- Bedenk dat het verlangen naar tabak van korte duur is. Eventueel kan u hulp vinden in nicotinevervangers en medicatie.

Prikkelbaarheid

- Neem een heet bad en probeer diep en traag adem te halen.

Slapeloosheid

- Vermijd na de middag dranken met cafeïne.
- Maak enkele uren voor bedtijd een wandeling.
- Voor u naar bed gaat, kan u zich ontspannen door te lezen of door een warm bad te nemen. Eet een banaan of drink warme melk.

Toegenomen eetlust

- Drink water of dranken met weinig calorieën. Maak ook een persoonlijke overlevingskit met kauwgom, tandenstokers, verse groenten en snoepjes met weinig calorieën.

Concentratieproblemen

- Ga eens flink wandelen en adem diep verse lucht in. Verminder uw verplichtingen voor enkele dagen. Neem eventueel enkele dagen vrijaf.

Vermoeidheid

- Slaap elke nacht voldoende. Als dat niet lukt, kan u 's middags een extra dutje doen. De eerste twee tot vier weken mag u niet te veel van uzelf eisen.

Obstipatie, gasproductie, pijn

- Drink veel en verander uw voedingsgewoonten. Spreek hierover met een diëtiste. Voeg vezels aan uw dieet toe zoals fruit, rauwe groenten en granen.

Bevingen

- Hou uw handen bezig met andere activiteiten. Gebruik een stressbal of een rubberen bal om te kneden.

Hulpmiddelen en medicijnen

Vraag uw arts om advies over het gebruik van medicatie om de afkickverschijnselen te verminderen en u te helpen bij het stoppen met roken.

Er zijn zes producten die hun effectiviteit bij het stoppen met roken bewezen hebben.

1. Nicotineklever

De sterkte van de klever hangt af van het aantal sigaretten dat u gemiddeld rookte en vermindert elke maand. U brengt de klever best aan op een deel van de huid dat weinig behaard is, tussen de nek en de onderbuik. U brengt de klever aan op de ochtend dat u stopt met roken. Elke dag kleeft u een nieuwe klever op een andere kleefplaats. De behandeling duurt drie maanden.

Mogelijke neveneffecten zijn:

- hoofdpijn
- duizeligheid
- maagklachten
- zwakheid
- troebel zicht
- slapeloosheid
- nachtmerrie
- jeuk of branderig gevoel aan de huid
- diarree

Nicotineklevers kan u niet gebruiken wanneer u zwanger bent of borstvoeding geeft. Raadpleeg ook zeker uw arts als u een hartziekte hebt.

Hulpmiddelen en medicijnen

2. Nicotinekauwgom

Als u minder dan 20 sigaretten per dag rookte, gebruikt u best kauwgom met 2 mg nicotine en niet meer dan 12 kauwgommen per dag. Als u meer dan 25 sigaretten per dag rookte, gebruikt u maximaal 12 kauwgommen van 4 mg nicotine.

De kauwgom moet traag gekauwd worden, tot er een peperachtige smaak of muntsmaak vrijkomt. Vervolgens houdt u de kauwgom ongeveer een minuut lang tussen de wang en het tandvlees.

Mogelijke neveneffecten zijn:

- voze mond
- hik
- last van de maag
- pijn in de kaken

Nicotinekauwgom kan u niet gebruiken wanneer u zwanger bent of borstvoeding geeft. Raadpleeg ook zeker uw arts als u een hartziekte hebt.

3. Nicotine-inhaler

Inhaleer traag vier tot twaalf vullingen per dag. De nicotine-inhaler is enkel aangewezen als u gemiddeld minder dan 20 sigaretten per dag rookte.

Mogelijke neveneffecten zijn:

- hoest
- mond- en keelirritatie
- ontsteking van de neus

Nicotinekauwgom kan u niet gebruiken wanneer u zwanger bent of borstvoeding geeft. Raadpleeg ook zeker uw arts als u een hartziekte hebt.

4. Nicotineneusspray

Een tot twee (maximaal drie) dosissen per uur. Een dosis staat gelijk met een verstuiving in elk neusgat. De nicotineneusspray is aangewezen als u gemiddeld meer dan 20 sigaretten per dag rookte.

Mogelijke neveneffecten zijn:

- neus- en sinusirritatie
- neusslijmvlies en zwelling
- verandering in reuk of smaak

Nicotinekauwgom kan u niet gebruiken wanneer u zwanger bent of borstvoeding geeft. Raadpleeg ook zeker uw arts als u een hartziekte hebt.

5. Nicotinesmeltabletten

Als u minder dan 20 sigaretten per dag rookte, neemt u 1 tablet (max. 8 tot 12 per dag). Als u gemiddeld meer dan 20 sigaretten per dag rookte, neemt u 2 tabletten gelijktijdig (max. 16 tot 20 per dag).

Nicotinesmeltabletten kan u niet gebruiken wanneer u zwanger bent of borstvoeding geeft. Raadpleeg ook zeker uw arts als u een hartziekte hebt.

6. Bupropion (Zyban)

Deze medicatie is enkel op voorschrift te krijgen.

Mogelijke neveneffecten zijn:

- slapeloosheid
- droge mond
- Beverigheid
- allergische reacties (uitslag, jeuk, netelroos)
- epilepsieaanvallen met verlies van bewustzijn (1 op 1.000 gebruikers)

Niet gebruiken wanneer je:

- zwanger bent of borstvoeding geeft.
- een geschiedenis hebt van epilepsie.
- een eetstoornis hebt (anorexia nervosa of boulemie).
- medicatie neemt tegen depressie (o.a. monoamine oxidase inhibitoren)

7. Vareniclinetartraat (Champix)

- Deze medicatie zorgt ervoor dat de zin in roken verdwijnt.
- Geen bekende reacties in verband met het gebruik van andere medicatie.

Mogelijke neveneffecten zijn:

- gewichtstoename minder dan 3 kg tijdens de 12 weken durende behandeling
- misselijkheid
- hoofdpijn
- slapeloosheid
- abnormale dromen

Er zijn geen gegevens bekend in verband met toediening tijdens de zwangerschap.