



patiënteninformatie



Dienst Pneumologie en Psychologie

Stoppen met roken



AZ Maria Middelaars

Gezondheids**Zorg** met een Ziel

Stoppen met roken? Waarom?

Mensen kunnen verschillende motivaties hebben om te stoppen met roken. Voor de ene betekent stoppen met roken werken aan een betere gezondheid, voor de andere is het een investering in de gezondheid van (klein-) kinderen en partner.

Vele mensen worden ook door familie of vrienden aangespoord om te stoppen met roken. **Maar jij beslist!**

Het lukt ook pas als je zélf wilt stoppen. Jouw persoonlijke motivatie is de beste en garandeert de beste basis voor een succesvolle rookstop.

Waarom zou jij stoppen met roken? Wat win je erbij?

Er zijn voldoende redenen waarom mensen willen stoppen met roken. Ga eens na welke redenen voor jou belangrijk zijn:

Wanneer je stopt met roken zal je snel merken dat:

- je vingers, tanden, adem en haren een stuk frisser worden
- je jezelf gezonder voelt
- je makkelijker kan ademen en meer energie hebt
- jouw huis of auto frisser ruiken en properder blijven
- je eten beter smaakt en ook beter ruikt
- anderen geen last meer hebben van de rook

Ook op langere termijn zijn er heel wat voordelen verbonden aan stoppen met roken. Denk maar aan impact van roken op het lichaam en de mogelijke problemen die het kan opleveren voor verschillende lichaamsstelsels. Zo speelt roken een belangrijke rol in het ontwikkelen van **kanker**, kan het voor problemen zorgen ter hoogte van het **ademhalingsstelsel** en heeft het nefaste gevolgen voor **hart en bloedvaten**. Stoppen met roken heeft dus een belangrijke impact op de **gezondheid** en op de **levensverwachting**.

- Je leeft langer en gezonder wanneer je niet rookt (rokers leven gemiddeld 15 jaar minder lang dan niet-rokers).
- De levensverwachting stijgt naarmate het aantal jaren dat iemand gestopt is met roken. Wanneer men niet ziek is op het moment dat men stopt met roken, zijn de levenskansen na 15 jaar ongeveer vergelijkbaar met deze van iemand die nooit gerookt heeft.
- Roken kan gezien worden als de oorzaak van 75 % van alle aandoeningen aan het ademhalingsstelsel.
- Hoe langer je gestopt bent met roken, hoe kleiner de kans op kanker. Na 5 jaar stoppen is de kans op longkanker gehalveerd en na 10 jaar heb je slechts 10 % meer kans om longkanker te ontwikkelen dan een niet-roker.
- Na één jaar zonder sigaret vermindert het risico op hart- en vaatziekten reeds met 50 %, een halvering van het risico dus.

Roken heeft niet enkel een invloed op de gezondheid, ook op andere levensdomeinen treffen we vaak problemen aan:

- Wanneer je stopt met roken zal de medicatie die je eventueel voor verschillende klachten dient in te nemen, beter werken.
- Als je graag goede sportprestaties levert, doe je er goed aan te stoppen met roken. Door te stoppen met roken is er meer zuurstof beschikbaar voor de spieren en ben je minder snel moe.



- Maar ook omwille van esthetische redenen is stoppen met roken belangrijk. Men ondervindt dat de gele kleur op handen en tanden vermindert of verdwijnt, uw adem en haar worden een stuk frisser en schoner. Mensen die blijven roken krijgen echter vroeger rimpels in het aangezicht, hebben vaker een geelgrijze huidskleur en lijken meestal ouder dan ze in werkelijkheid zijn.

Een ander belangrijk voordeel van stoppen met roken vinden we op **financieel** vlak. Bedenk eveneens dat je niet enkel geld uitspaart, door te stoppen met roken heb je ook meer tijd over, deze kan je spenderen aan jouw gezin of aan andere leuke activiteiten.

Wat betaal je aan roken? Reken het zelf eens uit!

Mijn merk sigaretten 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 je stopt met roken, hebt je dit bedrag op 1 jaar gespaard!

Bedenk eens wat je met dit geld zou kunnen/willen doen?



Er zijn natuurlijk niet enkel nadelen aan roken, er zijn ook voordelen. Wat vind je fijn aan roken?

Misschien vreemd om hier even stil te staan bij de voordelen van roken. Toch zijn er voor elke roker ook voordelen aan roken, anders zou je waarschijnlijk niet roken. Sommige mensen roken uit gewoonte, bv. na het eten of tijdens de pauze op het werk. Andere mensen roken bijvoorbeeld als ze op een feestje zijn of op café.

Denk eens na over de winst die jij haalt uit roken. Wat zijn jouw voordelen? Maar denk ook eens aan wat je allemaal kan winnen als je stopt met roken:

Voordelen van roken

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

Voordelen van stoppen met roken

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



Wat gebeurt er als je stopt met roken?

Waarom is stoppen met roken moeilijk?

De meeste rokers zijn zowel lichamelijk als geestelijk verslaafd aan sigaretten.

De lichamelijke verslaving hangt samen met de aanwezigheid van nicotine. Na een tijdje niet roken krijgt een roker snel last van lichte ontweningsverschijnselen door de behoefte aan nicotine. Door het roken wordt het nicotinegehalte terug op peil gebracht en verdwijnt het onprettige gevoel. Dit is een proces dat zich voortdurend herhaalt.

Naast de lichamelijke verslaving heeft een roker ook te maken met de geestelijke verslaving aan de sigaret of het gewoontegedrag. Doorheen de jaren heeft een roker geleerd om in bepaalde situaties te roken.

Wanneer een roker zich in zo'n situatie bevindt, zal hij snel de drang om te roken ervaren. Voorbeelden van situaties die rookgedrag uitlokken zijn: de gezelligheid (op café, restaurant, thuis, ...), stressgevoelens, ... Wanneer iemand hervalt, heeft dit meestal met deze geestelijke verslaving te maken.



Wat zijn de gevolgen van stoppen met roken?

Als je stopt met roken, krijgt je lichaam geen nicotine meer, je lichaam moet dan wennen aan de afwezigheid van nicotine. Mensen die pas gestopt zijn met roken kunnen dan ontweningsverschijnselen ervaren. Deze zijn heel divers en kunnen ook verschillen bij verschillende rookstopogingen.

Ontweningsverschijnselen zijn onaangenaam maar wijzen erop dat het lichaam aan het strijden is om van de verslaving verlost te raken. Gemiddeld doet de piek van ontweningsverschijnselen zich voor op de 2e of 3e dag van de rookstop.

In het begin kan je het meeste last hebben van het ontwennen. Na een paar dagen gaat het meestal al beter. Maar één ding geldt voor iedereen: het wordt steeds makkelijker om niet te roken.

Mogelijke ontweningsverschijnselen zijn:



- prikkelbaarheid, gespannenheid
- onrust, zweten
- sterk verlangen om te roken
- concentratieproblemen
- hoofdpijn, duizeligheid
- slaapproblemen
- ...

Hindernissen? Laat je er niet door tegenhouden!

Wanneer mensen willen stoppen met roken, moeten zij soms nog een aantal hindernissen of barrières overwinnen. Wat zijn jouw hindernissen of barrières? Vaak genoemde hindernissen zijn:

- Het mislukken van een vorige stoppoging. Bedenk echter wat ervoor heeft gezorgd dat je het de vorige keer niet volhield.
- Een vaak gehoorde drempel is stress. Roken helpt ons echter niet ontspannen. Het is wel zo dat roken vaak samen gaat met ontspannen momenten (na het eten, op café, in de zetel, tijdens de pauze, ...).
- Rokende huisgenoten en bezoek vormen vaak een belangrijke hindernis.
- Ontwenningverschijnselen ervaren bij (een) eerdere stoppoging(en). Deze ontwenningverschijnselen kunnen echter verschillen bij verschillende stoppogingen. Bedenk ook dat ze slechts van korte duur zijn.



- Gewichtstoename is een belangrijke hindernis. Gemiddeld komen mensen die stoppen met roken zo een 2 à 3 kilo bij. Dit stabiliseert zich na een tijdje, zodat men na ongeveer één jaar rookstop, 1 kilo meer weegt dan voor de rookstop. Let echter wel op met snoep, koeken en andere tussendoortjes.

Stoppen met roken, hoe doe je dat?

Een beetje stoppen? Waarom kan dat niet?

Sommige rokers willen 'een beetje' stoppen met roken. De meeste mensen proberen dan minder sigaretten te roken. Soms lukt dit wel even, maar bijna niemand kan dit maanden of zelfs jaren volhouden.

Als je minder rookt krijgt je lichaam ook minder nicotine, je lichaam is echter nicotine gewend. Daarom krijg je snel weer zin in een nieuwe sigaret en is minder roken moeilijk vol te houden. Het is dus beter en makkelijker om helemaal te stoppen. Je lichaam went op de duur aan helemaal geen nicotine, waardoor de drang om te roken steeds meer verdwijnt.

Hoe begin je eraan?

Stoppen met roken is niet eenvoudig! Een **stopplan** kan je hierbij helpen. Stop in één keer, je hebt dan meer kans op succes.

- Bepaal op welke dag je wilt stoppen en plan je **stopdag** op voorhand. Kies een dag die jou past!
- **Zoek steun bij anderen.** Stoppen met roken is je eigen verdienste. Dit wil echter niet zeggen dat je hierbij geen hulp kan krijgen. Breng familie, vrienden of collega's op de hoogte van je voornemen, zij kunnen je helpen als je het moeilijk hebt.
- **Leef van dag tot dag.** Stel jezelf steeds kleine doelen en kijk naar wat je reeds bereikt hebt. Bedenk ook dat het moment van hevige trek naar een sigaret maar even duurt.

- **Leer valstriksituaties kennen en bereid je voor.** Sommige situaties kunnen de neiging tot roken uitlokken. Leer deze situaties kennen en bereid je voor!



- **Zorg ervoor dat je niet in de verleiding kan komen.** Maak je omgeving volledig rookvrij, doe alles wat je aan roken doet denken weg (sigaretten, asbakken, ...). Ga niets verstoppen voor een 'noodgeval', je zal makkelijker hervallen wanneer je weinig stappen moet zetten om te roken.
- **Beloon jezelf.** Elke stap die je bereikt, mag gevierd worden: het einde van de eerste dag, de eerste week zonder sigaret, een maand zonder sigaret, ... Maak een lijst van wat je leuk vindt en kies hieruit een passende beloning: dagje vrij, avondje film, een CD, afspraak met vriend(in), saunabezoek, een weekendje uit, een DVD, ... **Wacht niet te lang om jezelf te belonen!**
- **Reinig jezelf en je omgeving.** Verlucht en ontgeur je auto, verlucht je huis, maak het huis schoon, was al je kleren, maak een afspraak bij je tandarts, ...

- **Hou je handen en je mond bezig.** Roken vraagt activiteit van je handen en je mond. Zoek vervangmiddelen om het gebrek aan een bezigheid op te vangen. Vul kruiswoordraadsels in, hou je handen bezig door met een potlood te spelen, schaf een stressballetje aan, gebruik zoethout voor de houding, neem een suikervrije kauwgom, een stuk fruit of een wortel.

Eerdere stoppogingen?

Vaak hebben mensen al één of meerdere stoppogingen achter de rug. Ook als het de eerder niet gelukt is, mag je niet opgeven. Wat de vorige keer niet gelukt is, zal je kans op succes de volgende keer verhogen. Misschien was het geen goed moment om te stoppen. Misschien had je het te druk of had je teveel zorgen. In een rustige tijd lukt het misschien wel. Sommige mensen vinden het bijvoorbeeld fijn om te stoppen in de vakantie.

Het gaat erom dat je zelf bedenkt welk moment voor **jou** het beste is.

Stoppen, alleen of met hulp?

Om de kans op een succesvolle rookstop te verhogen zijn er momenteel verschillende hulpmiddelen voorhanden.

Nicotinesubstitutie en **medicatie** verlichten de ontwenningssverschijnselen en zorgen dus voor een grotere kans op een succes. Dit is vooral bruikbaar bij mensen die afhankelijk zijn van nicotine. Nicotine-afhankelijkheid kan onder andere nagegaan worden door middel van de Fagerströmtest. Een score van meer dan 5 of 6 is een indicatie voor medicamenteuze ondersteuning (Fagertrömschaal in bijlage).

Momenteel kan men in België gebruik maken van een patch, kauwgom, tabletten en een inhaler als nicotinesubstitutie. Naast middelen die ter vervanging van nicotine gebruikt worden, bestaat er ook medicatie die een hulp kan bieden bij het stoppen met roken.

Rookstopbegeleiding in het ziekenhuis

Stoppen met roken is niet eenvoudig, soms zijn er teveel hindernissen waardoor je het stoppen steeds uitstelt. Soms zijn er teveel valstrik situaties en loop je het risico te hervallen in je rookgewoonte. Om mensen die willen stoppen met roken goed op weg te helpen naar een gezonde en rookvrije levensstijl werken een longarts en een psycholoog nauw samen.

De longarts

De longarts stelt tijdens een eerste gesprek de kwaliteit van uw longfunctie vast. Samen met u tracht de longarts de mate van nicotineafhankelijkheid vast te stellen en zoekt samen met u naar die hulpmiddelen (nicotinesubstitutie, medicatie, ...) die u het best kunnen helpen met uw rookstop.

De psycholoog

De gesprekken bij de psycholoog zijn hoofdzakelijk gericht op gedragsverandering en gedragsbehoud. Tijdens een eerste gesprek maakt u kennis met de psycholoog en probeert de psycholoog, samen met u, inzicht te krijgen in uw specifieke noden. Tijdens de opvolgingsgesprekken wordt gepeild naar uw behoeften en krijgt u tips om uw rookstop verder te optimaliseren. Deze gesprekken hebben voornamelijk een motiverend en ondersteunend doel.

Meer informatie?

Dienst Pneumologie (secretariaat)

09 260 66 34

Psychologische dienst (Katrien D'Haese)

09 260 66 43

Bijlage: FAGERSTROM-SCHAAL

1. Hoe lang na het ontwaken rookt u uw eerste sigaret?

- Binnen de 5 minuten 3
- Tussen de 6 en 30 minuten 2
- Tussen 31 en 60 minuten 1
- Na meer dan 1 uur 0

2. Hebt u het moeilijk om niet te roken in plaatsen waar dat verboden is?

- Ja 1
- Neen 0

3. Welke sigaret zou u het moeilijkst kunnen laten?

- De eerste 's morgens 1
- Een andere 0

4. Hoeveel sigaretten rookt u per dag?

- 31 of meer 3
- 21 tot 30 2
- 11 tot 20 1
- Minder dan 10 0

5. Rookt u meer gedurende de eerste uren na het ontwaken dan de rest van de dag?

- Ja 1
- Neen 0

6. Rookt u ook wanneer u ziek te bed ligt gedurende het grootste deel van de dag?

- Ja 1
- Neen 0

TOTAAL : / 10

Mei 2009 - 1058

AZ Maria Middelaes vzw en haar artsen hebben deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Ze vervangt geenszins het artsconsult. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Maria Middelaes, haar personeel en haar artsen hiervoor niet aansprakelijk.



AZ Maria Middelaes



Tel. 09 260 60 60 - www.azmmsj.be - info@azmmsj.be
campus Maria Middelaes: Kortrijksesteenweg 1026 - 9000 Gent
campus Sint-Jozef: Kliniekstraat 27 - 9050 Gentbrugge