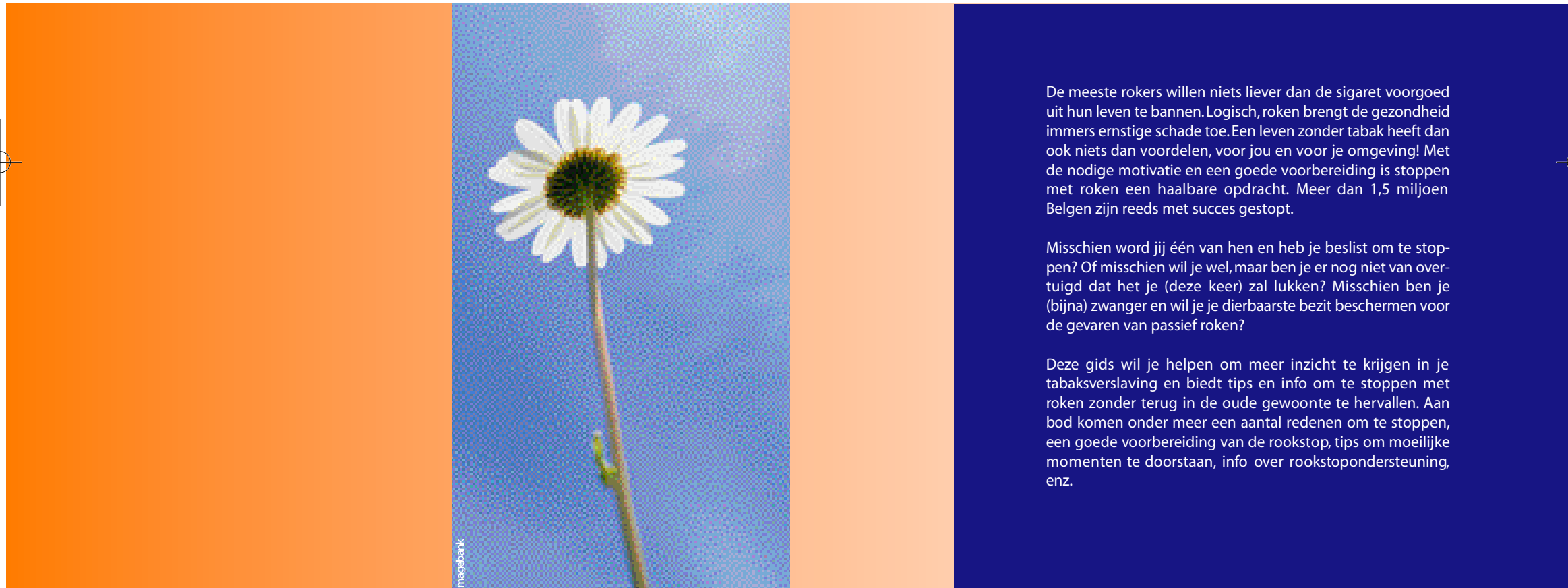


**Stoppen met roken:
ontdek de sleutels
tot succes!**



Onafhankelijke
Ziekenfondsen

STOPPEN MET ROKEN



De meeste rokers willen niets liever dan de sigaret voorgoed uit hun leven te bannen. Logisch, roken brengt de gezondheid immers ernstige schade toe. Een leven zonder tabak heeft dan ook niets dan voordelen, voor jou en voor je omgeving! Met de nodige motivatie en een goede voorbereiding is stoppen met roken een haalbare opdracht. Meer dan 1,5 miljoen Belgen zijn reeds met succes gestopt.

Misschien word jij één van hen en heb je beslist om te stoppen? Of misschien wil je wel, maar ben je er nog niet van overtuigd dat het je (deze keer) zal lukken? Misschien ben je (bijna) zwanger en wil je je dierbaarste bezit beschermen voor de gevaren van passief roken?

Deze gids wil je helpen om meer inzicht te krijgen in je tabaksverslaving en biedt tips en info om te stoppen met roken zonder terug in de oude gewoonte te vervallen. Aan bod komen onder meer een aantal redenen om te stoppen, een goede voorbereiding van de rookstop, tips om moeilijke momenten te doorstaan, info over rookstopondersteuning, enz.

WAAROM STOPPEN MET ROKEN?

Wist je dat...

- in tabaksrook meer dan 4000 schadelijke stoffen zitten?
- roken de belangrijkste vermijdbare oorzaak van overlijden en werkonbekwaamheid is in België?
- één op twee rokers sterft ten gevolge van roken?
- roken aangeleerd gedrag is én dat je het dus ook weer kan afleren?
- geen enkele andere interventie de gezondheid van rokers meer bevordert dan stoppen met roken?

Elke reden is de goede reden!

Er zijn genoeg redenen te bedenken om te stoppen met roken. Roken heeft immers heel wat negatieve effecten op de gezondheid. Hoe meer men rookt, hoe vroeger men eraan begint en hoe langer het roken wordt volgehouden, hoe groter de risico's op ziekte en overlijden.

- Roken is de grootste oorzaak van longkanker, chronische longziekten en hart- en vaatziekten.
- Roken veroorzaakt of verergert astmatische klachten, bronchitis en chronische longziekten.
- Roken verhoogt het risico op andere kankers zoals keelkanker, slokdarmkanker, kanker ter hoogte van de blaas, de nieren, de alveoleklier, de baarmoederhals en de mondholte.
- Roken heeft negatieve effecten op de voortplanting en kan leiden tot impotentie bij de man.
- Roken tijdens de zwangerschap verhoogt het risico op overlijden van de foetus voor de geboorte en leidt tot een lager geboortegewicht.
- Passief roken verhoogt het risico op wiegendood en ziektes van de luchtwegen; ook kan het op volwassen leeftijd leiden tot longkanker en hart- en vaatziekten.

Stoppen met roken heeft voordelen voor iedereen, ongeacht de leeftijd, ongeacht het aantal jaren dat men rookt. Het is nooit te laat om te stoppen! Om te slagen in je poging is het van belang overtuigd te zijn van de voordelen van een leven zonder tabak...

Rookstop heeft vele voordelen

- De risico's op gezondheidsproblemen dalen zodra je stopt met roken.
- Je voelt je fitter en lekkerder in je vel, vooral 's morgens.
- Je smaak en reuk verbeteren.
- Je krijgt meer lucht, je hebt geen last meer van hoestbuien.
- Je hebt een frisse adem.
- Je krijgt een gezondere huidskleur en rimpels blijven langer uit.
- Je krijgt meer zelfvertrouwen.
- Je geeft het goede voorbeeld aan je kinderen en anderen uit je omgeving.
- Je hindert je omgeving niet meer.
- Je nachtrust verbetert.
- Je portemonnee heeft er baat bij.
- Je leeft langer en beter!

Je laatste uitvluchten...

De meeste rokers verzinnen smoesjes om de nadelen van het roken niet onder ogen te moeten zien. Misschien herken je dat trekje ook bij jezelf? Toch kan je je beter op de feiten concentreren. Die helpen je meer vooruit als je wilt stoppen.

- "Mijn grootvader rookte als een ketter en is 90 geworden". Niet alle rokers krijgen longkanker of hartproblemen. De kans op vroegtijdig overlijden is echter veel groter voor een roker dan voor een niet-roker.
- "Ik rook maar enkele sigaretten per dag, dat is niet gevaarlijk". Diverse wetenschappelijke studies tonen aan dat "kleine" rokers ook gezondheidsrisico's lopen.
- "Ik rook steeds de zogenoemde light-sigaretten. Dat kan niet zoveel kwaad". Sigaretten met een laag teer- en nicotinegehalte doen je meer roken, dieper inhaleren en geven je een vals gevoel van veiligheid.

NOG NIET HELEMAAL OVERTUIGD?

De voordelen van stoppen met roken wegen flink door! Wie stopt met roken wint altijd (aan levenskwaliteit, aan gezonde levensjaren, op sociaal vlak, enz.). Misschien ben je nog niet helemaal overtuigd om de sigaret definitief uit je leven te bannen...

- Je twijfelt of je het wel zal kunnen?
- Je ziet op tegen de ontwenningsverschijnselen?
- Je hebt schrik om (weer eens) te hervallen?

Motivatie, je beste maatje!

Iedereen kan stoppen met roken, ook zware rokers! Maar je moet gemotiveerd zijn: hoe sterker je motivatie, hoe meer kans op succes. Hoe gemotiveerd ben jij om te stoppen? Doe hieronder de test...

De motivatietest

Duid het cijfer aan dat het beste overeen komt met je antwoord op de vraag.

Hoe belangrijk is het vandaag voor jou om te stoppen met roken?

- 1: onbelangrijk
- 2: niet zo belangrijk
- 3: onverschillig
- 4: belangrijk
- 5: heel belangrijk

Hoeveel vertrouwen heb je erin dat het je zal lukken om te stoppen?

- 1: geen vertrouwen
- 2: niet veel vertrouwen
- 3: onverschillig
- 4: vertrouwen
- 5: veel vertrouwen

Tel de beide scores bij elkaar op.

Score 7-10:

Je bent ervan overtuigd dat stoppen met roken belangrijk is en je hebt er vertrouwen in dat het je zal lukken. Lees snel verder en ontdek hoe je je kan voorbereiden om succesvol te stoppen met roken.

Score < 7:

Je zweeft ergens in de duistere zone tussen motivatie en geen motivatie. Sta nog eens stil bij de voordelen van een rookvrij leven (zie pag. 4-5) en ontdek verder in deze brochure de tips om succesvol te stoppen.

Nicotine-afhankelijkheid

Niet iedereen die stopt met roken krijgt af te rekenen met ontwenningsverschijnselen. Veel hangt af van de mate van nicotine-afhankelijkheid. Hoe afhankelijk je bent kan je afleiden uit onderstaande test.

De Fagerstromnicotine-afhankelijkheidstest

Duid het cijfer aan dat het beste overeenkomt met je antwoord op de vraag.

Hoeveel minuten na het ontwaken rook je je eerste sigaret?

- 0: meer dan 60 minuten na het ontwaken
- 1: na 30 tot maximum 60 minuten na het ontwaken
- 2: na 6 tot maximum 30 minuten na het ontwaken
- 3: binnen 5 minuten na het ontwaken

Heb je het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar dit verboden is?

- 0: nee
- 1: ja

Welke sigaret kun je het moeilijkst missen?

- 1: de eerste ochtendsigaret
- 0: een andere

Hoeveel sigaretten rook je per dag?

- 0: 10 of minder
- 1: 11 tot 20
- 2: 21 tot 30
- 3: 31 of meer

Rook je meer in de eerste ochtenduren dan de rest van de dag?

- 0: nee
- 1: ja

Rook je, zelfs indien je door ziekte het grootste deel van de dag in bed moet blijven? 0: nee 1: ja

Tel de scores bij elkaar op.

Score 0-2: Je hebt een zeer lage nicotine-afhankelijkheid.

Score 3-4: Je hebt een lage nicotine-afhankelijkheid.

Score 5: Je bent matig nicotine-afhankelijk.

Score 6-7: Je hebt een hoge nicotine-afhankelijkheid.

Score 8-10: Je hebt een zeer hoge nicotine-afhankelijkheid.

Personen met een score van 6 of hoger wordt aangeraden gebruik te maken van bijkomende rookstopondersteuning (zie pag. 16-17).

Bron: Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC, Fagerstrom KO. The Fagerstrom Test for Nicotine Dependence: A revision of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. British Journal of Addictions 1991;86:1119-27

Met vallen en opstaan...

Misschien probeerde je al (meer dan eens) te stoppen? Wist je dat ex-rokers doorgaans 3 tot 5 pogingen ondernemen alvorens ze definitief slagen? Stoppen met roken is een leerproces. Van elke poging kan je leren. Misschien was je nog niet voldoende gemotiveerd, misschien was het niet het juiste moment, misschien pakte je het verkeerd aan? Op de volgende pagina's vind je een aantal tips om goed voorbereid te stoppen.

GOED BEGONNEN IS HALF GEWONNEN

Voordat je stopt met roken, is het aangewezen om een aantal voorbereidingen te treffen. Maak gebruik van het schema op de pagina hiernaast.

- Ga voor jezelf na waarom je wilt stoppen. Die redenen vormen de basis van je motivatie en helpen je erdoor bij een moment van twijfel.
- Ga na wat voor jou de drie belangrijkste voordelen zijn van een leven zonder tabak.
- Kies je stopdag en lees de tips op pagina 10 om deze dag door te komen.
- Ga na wanneer en in welke situaties je meestal rookt. Bedenk alvast oplossingen voor moeilijke situaties (zie tips pag. 12-13).
- Zoek steun en aanmoediging in je omgeving (familie, vrienden, collega's, enz.). Vertel hen dat je gaat stoppen en leg een lijstje aan van personen die je kan contacteren wanneer je het moeilijk hebt.
- Zoek een lotgenoot: iemand die ook wil stoppen en die net zo gemotiveerd is als jij.
- Praat over je rookgedrag en je plan om te stoppen met je huisarts, apotheker of een andere rookstopbegeleider.
- Ga eventueel op zoek naar rookstopondersteuning (zie pag. 16-17).
- Stop in één keer! Dat verloopt veelal een stuk gemakkelijker dan langzaam minderen.
- Verlucht de kamers waar je rookte, poets je auto, was je kleren en ga naar de kapper. Je begint een nieuw leven als niet-roker...



MIJN PERSOONLIJK "STOPPEN MET ROKEN-PLAN"

Mijn stopdag is:

.....

Mijn redenen om te stoppen zijn:

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

De 3 belangrijkste voordelen van een rookvrij leven zijn voor mij:

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

De situaties/tijdstippen waarin ik vooral nood heb aan een sigaret zijn:

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

Als ik gestopt ben, ga ik zeker deze leuke dingen doen:

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

Ik stop samen met:

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

Wanneer ik het moeilijk heb kan ik de volgende personen contacteren:

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

DE STOPDAG

De dag dat je de sigaret definitief vaarwel zegt, is aangebroken. Zorg ervoor dat je vandaag niet teveel met moeilijke situaties wordt geconfronteerd: vermijd stresserende vergaderingen, maak liever geen uitstapje met vrienden op café, enz.

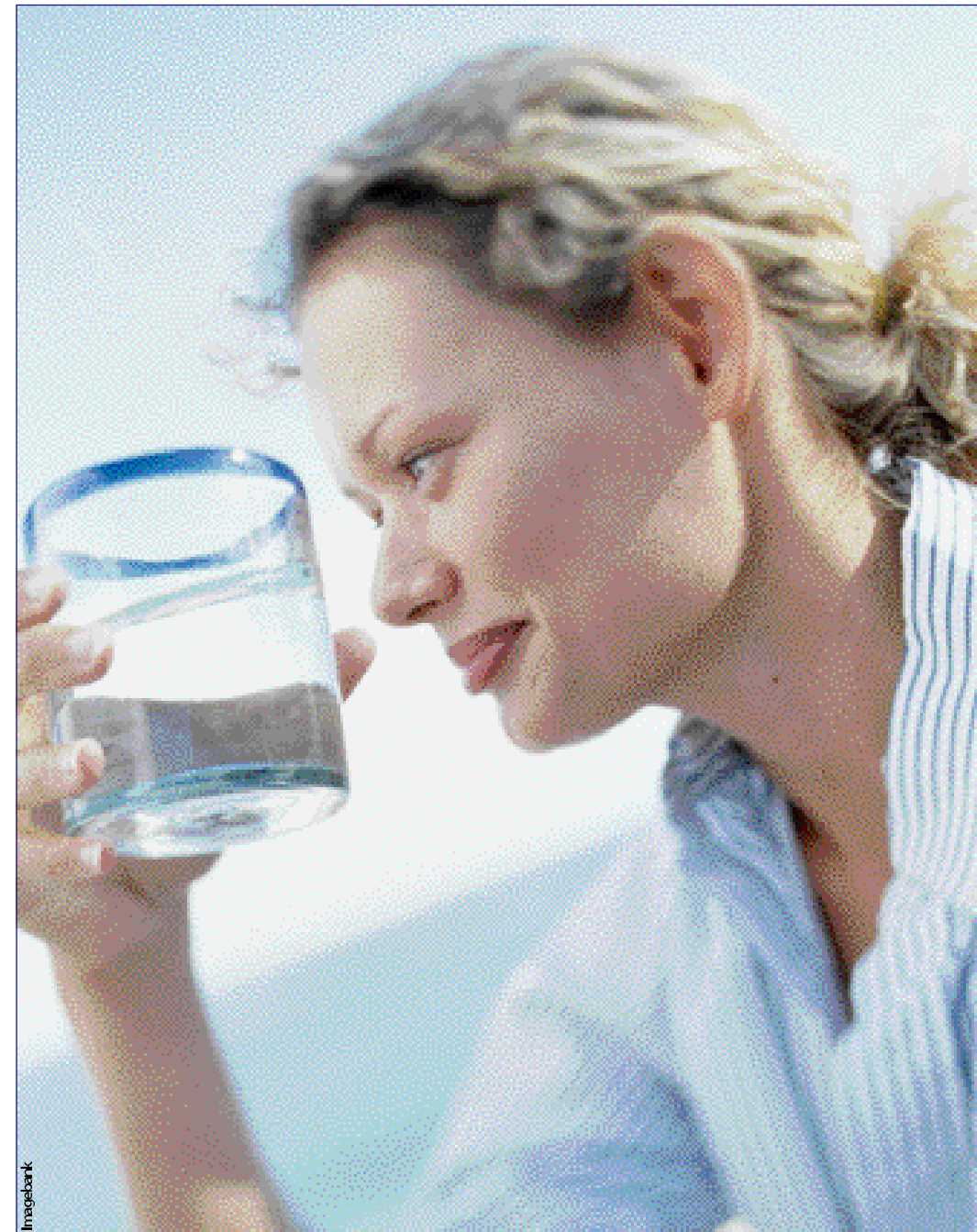
De volgende tips helpen je doorheen je eerste rookvrije dag

- Gooi sigaretten, asbakken en aanstekers weg! Ze verstoppen voor 'slechtere tijden' is geen goed idee.
- Wees actief: ga zwemmen, joggen, enz. maar vermijd drukte of stress.
- Mijd plaatsen waar gerookt wordt of waar je zelf graag rookte.
- Knabbel op wortels, fruit of een suikervrije kauwgom.
- Kies voor gezonde tussendoortjes en hou een glas water in de aanslag.
- Drink geen koffie, thee of alcohol.
- Zoek het gezelschap van niet-rokers en vraag je rokende vrienden om een tijdje niet in jouw aanwezigheid te roken.
- Gun jezelf iets leuks!
- Felicitteer jezelf en ga vroeg slapen.

Omgaan met "zin in roken"

Zowat alle stoppers krijgen af te rekenen met "zin in roken". Zo'n moment duurt meestal niet langer dan enkele minuten. Het komt plots op en verdwijnt weer vanzelf. Probeer eraan te weerstaan. De volgende tips kunnen je daarbij helpen.

- Zoek afleiding en denk aan iets totaal anders dan sigaretten.
- Drink een glas water. Het helpt!
- Doe een ademhalingsoefening. Adem een minuut lang diep en langzaam in langs je neus. Hou je adem 5 seconden op. Adem dan uit zoals je gewoon was bij het uitblazen van de tabaksrook.
- Zeg tegen jezelf: "ik wil niet roken", "ik wil niet meer afhankelijk zijn van die sigaret", "ik hoef niet meer te roken"!
- Steek een suikervrije kauwgom in je mond of eet een stuk fruit.
- Doe iets met je handen. Bv.: knijp in een stressballetje, speel met een potlood, enz.
- Verlaat de kamer waar je was en doe iets helemaal anders: maak een wandeling, doe aan sport, enz.
- Telefoon een goede vriend of vriendin om over je probleem te spreken of liever nog: spreek over iets totaal anders.



STOPPEN MET ROKEN... EN VOLHOUDEN!

Stoppen met roken is één ding. Het daarna ook volhouden is iets anders. Van levensbelang bij het volhouden is je motivatie. Blijf denken aan de voordelen die niet-roken oplevert, denk aan je redenen om te stoppen, beloon jezelf regelmatig en wees trots op jezelf omdat je het stoppen volhoudt. Zo blijf je gemotiveerd om ook in moeilijke situaties niet te roken.

UPS EN DOWNS...

Stoppen met roken verloopt vaak met hoogtes en laagtes. Gedurende verschillende maanden kunnen stoppers moeilijke momenten ervaren. Allerlei situaties kunnen ertoe leiden dat de rookstop niet wordt volgehouden. Veel heeft te maken met de functie die roken heeft voor een persoon: men rookt om op gang te komen, omdat men het leuk vindt om iets in de handen te hebben, om sociaal te zijn, omdat men zenuwachtig is, als troost, enz. Hoe meer functies roken heeft, hoe moeilijker het is om te stoppen.

ANTICIPEER OP MOGELIJKE RISICOSITUATIES!

In het persoonlijke schema op pagina 9 werd onder meer de vraag gesteld in welke situaties of op welke momenten je vooral naar de sigaret grijpt. Het is belangrijk dat je voor die situaties concrete strategieën bedenkt om te weerstaan aan je "zin in roken". Hiernaast vind je een overzicht van enkele risicosituaties en voorbeelden om met die situaties om te gaan. Een gewaarschuwd mens, is er twee waard...



Imagebank

Na het ontwaken

Voor sommige rokers is de eerste sigaret 's morgens na het ontwaken de beste: die sigaret brengt hen op gang. Dat komt omdat de nicotine de lichaamsfuncties stimuleert. Maar ook zonder nicotine kan je fit aan de dag beginnen. Denk eens aan de volgende tips...

- Neem 's morgens een douche: gebruik afwisselend koud en warm water.
- Neem een gezond en gevarieerd ontbijt: ontbijtgranen, volkoren brood, een stuk fruit, een glas melk en fruitsap, enz.
- Zing mee op de deuntjes van je favoriete muziek...

Na de maaltijd

Vele rokers voelen na de maaltijd de drang om te roken. Ook als je stopt, zal je na de maaltijd misschien zin krijgen in een trekje aan een sigaret. De onderstaande tips helpen om daar niet aan toe te geven.

- Verlaat onmiddellijk de tafel en doe iets anders: poets je tanden, begin met de vaat, maak een wandelingetje met de hond, enz.
- Geef de voorkeur aan drankjes zonder alcohol, want alcohol verhoogt de zin om te roken. Ook koffie kan dat gevoel teweegbrengen. Wees dus extra behoedzaam als je alcohol of koffie drinkt.

In het bijzijn van rokers

Stoppers krijgen het vaak moeilijk in het bijzijn van rokers. Wees extra alert en leer nee te zeggen tegen tabak in die specifieke context. Bereid je mentaal voor op situaties waarin je rokers zal ontmoeten en probeer ze vooral in het begin zoveel mogelijk te vermijden.

- Bedenk reeds op voorhand een weigerend antwoord wanneer je een sigaret krijgt aangeboden. Je kan daarbij je nieuwe identiteit als niet-roker benadrukken: 'Nee dank je, ik heb geen nood meer aan sigaretten om me goed te voelen'.
- Sommige rokers zullen twijfelen aan je capaciteiten om niet te roken en je aanzetten dat toch te doen. Geef niet toe aan gedachten als "eentje maakt niet uit" of "eentje heb ik wel verdiend". Die zijn niet gunstig om de rookstop vol te houden. Denk daarom steeds positief: ik rook nu al x aantal dagen/weken niet, dat wil ik volhouden of ik wil nu niet aan roken denken, ik wil me amuseren.

Bij stress, zenuwachtigheid of in een crisissituatie

Het overlijden van een naaste, ontslagen worden op het werk, enz. zijn mogelijk uitlokkende factoren om terug naar de sigaret te grijpen. Het roken van een sigaret zal stress of een crisis niet verbeteren. Richt je op de oorzaak van het probleem en probeer er op een gezonde manier mee om te gaan.

- Praat open en bloot over je gevoelens. Een vertrouwenspersoon die naar je luistert en je ondersteunt kan wonderen doen.
- Adem diep in en uit. Je zal je kalmte terugvinden.
- Doe relaxatie-oefeningen zoals yoga of onderneem iets waaraan je plezier beleeft en wat je graag doet.
- Doe aan lichaamsbeweging! Wandelen, fietsen, tuinieren, enz. zijn een veel gezondere uitlaatklep...

Omgaan met ontwenningsverschijnselen

De nicotine in tabak is verantwoordelijk voor het verslavende effect. Je lichaam raakt eraan gewoon en als je plots geen nicotine meer binnenkrijgt, krijg je mogelijks af te rekenen met ontwenningsverschijnselen zoals prikkelbaarheid, slapeloosheid, vermoeidheid, enz. Die verschijnselen kunnen ernstig zijn tot 72 uur na de rookstop. Daarna nemen ze af in ernst en na 3 maanden doven ze uit. Nicotinevervangende therapie kan een hulpmiddel zijn om de ontwenningsverschijnselen te verminderen. Meer info over nicotinevervangers vind je op pagina 17.

Gewichtstoename beperken

Veel rokers hebben af te rekenen met extra kilo'tjes wanneer ze stoppen met roken. De belangrijkste oorzaak is dat ze het roken van sigaretten gaan compenseren met zoetigheden. Ze zoeken een vervanging voor het roken. Wanneer je stopt met roken zijn gezonde eetgewoonten en regelmatige lichaamsbeweging erg belangrijk! Stort je dus niet op snoep, koeken en chocolade maar werk aan een gezondere levensstijl...

Toch een sigaret gerookt?

Hoe langer je de rookstop volhoudt, hoe meer vertrouwen je zal krijgen. Ging het toch even mis? Dat is niet erg... Ga na wat de reden was voor je "falen" en leer eruit. Bedenk alvast een manier om je in de toekomst tegen die risicosituatie te wapenen. Ga met volle moed weer voort...

Een nieuwe levensstijl...

- Blijf jezelf belonen omdat je het volhoudt. Zet de uitgespaarde euro's opzij en gun jezelf geschenkjes die je anders niet zou kopen.
- Schenk blijvend aandacht aan een gezond leefpatroon: eet gezond en doe aan sport.
- Onderneem leuke en plezierige activiteiten: dat kan een buffer zijn voor periodes van spanning en stress.
- Sommige ex-rokers menen dat ze tijd over hebben. Doe iets positiefs met die extra vrije tijd.



ROOKSTOPONDERSTEUNING

Zelfhulpmateriaal

Veel rokers proberen te stoppen op eigen houtje. Informatie uit brochures zoals deze kan hen daarbij helpen. Het effect is vaak groter wanneer de informatie in combinatie met andere technieken en methoden wordt aangeboden.

Minimaal Interventieprogramma

Je arts of een andere gezondheidswerker geeft je graag advies over stoppen met roken. Tijdens een kort gesprek worden je afhankelijkheid aan tabak en je motivatie om te stoppen bevestigd. Meestal vindt binnen 4 weken een opvolgconsult plaats.

Rookstopprogramma's

Zowel individuele-, groeps- als telefonische psychologische ondersteuning blijken effectief te zijn bij rookstop. In dergelijke programma's voor gedragsverandering wordt in een aantal sessies aandacht besteed aan de voorbereiding op het stoppen met roken en het aanleren van technieken om vol te houden en herval te vermijden.

Nicotinevervangende therapie

In het algemeen geldt dat nicotinevervangers geen wondermiddeltjes zijn, maar toch meer rokers doen stoppen. Nicotinepleisters, nicotinekauwgom, nicotine-inhalers en nicotinetabletten (microtabs, zuigtabletten) behoren tot de mogelijkheden. Voor advies over nicotinevervangers kan je terecht bij je huisarts of apotheker.

Bupropion

Het geneesmiddel Bupropion (Zyban®) is effectief bij stoppen met roken omdat het de zin in roken kan verminderen en ontweningsverschijnselen kan temperen. Het middel is enkel op doktersvoorschrift te verkrijgen.

Andere methoden

Er bestaat geen wetenschappelijk bewijs dat therapieën zoals aversief roken, hypnose, laserbehandeling, acupunctuur en inname van homeopatische middeltjes rookstop gunstig beïnvloeden.

Veel succes!



NUTTIGE ADRESSEN

> **Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding (VRGT)**
Eendrachtstraat 56 - 1050 Brussel
Tel.: 02-510 60 90 – Fax: 02-511 46 14
info@vrgt.be
www.vrgt.be

Stichting tegen Kanker
Leuvensesteenweg 479 - 1030 Brussel
Tel.: 02-736 99 99
info@kanker.be – tabakstop@kanker.be
www.kanker.be

Vlaamse Liga tegen Kanker
Koningsstraat 217 - 1210 Brussel
Tel.: 02-227 69 69 - Fax: 02-223 22 00
vl.liga@tegenkanker.be
www.tegenkanker.net

De tabakstoplijn: 0800-111 00
Van maandag tot vrijdag kan je tussen 8 en 19 uur terecht op de gratis telefonische informatie- en advieslijn omtrent roken en stoppen met roken van de Stichting tegen Kanker, in samenwerking met de VRGT en het VIG.

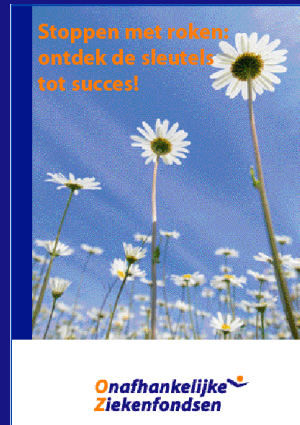
Websites
www.vig.be
www.tabakstop.be
www.stivoro.nl
www.who.int/tobacco/ (engelstalig)

Deze brochure is een uitgave van
de dienst Gezondheidspromotie van de
Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19
1150 Brussel
Tel.: 02/778 92 11
Fax: 02/778 94 04
E-mail:
gezondheidspromotie@mloz.be
Website: www.mloz.be
Ondernemingsnummer 411.766.483

Foto's • Imagebank - Jo Pauwels

(c) Onafhankelijke Ziekenfondsen
Brussel, januari 2006



Verantwoordelijke uitgever: P. Mertens, Onafhankelijke Ziekenfondsen,
Sint-Hulbrechtsstraat 19 - 1150 Brussel - 2006/01 - GVO 066

Onafhankelijke Ziekenfondsen

de landsbond van de onafhankelijke ziekenfondsen groepeert

