Stoppen met roken

WAAROM EN HOE?



De stappen op een rij om met succes te stoppen met roken



INLEIDING

STOPPEN MET ROKEN

Waarom en Hoe?

U denkt er over te stoppen met roken. Deze brochure kan u daarbij helpen. U vindt hierin adviezen die gebaseerd zijn op uitgebreid onderzoek naar de ervaringen van succesvol gestopte rokers.

Wellicht is niet alle informatie even belangrijk voor u. Daarom is ze in 4 logische stukken verdeeld. U kunt zo makkelijk zelf bepalen welke delen voor u van belang zijn. Tot slot volgt er een overzicht van de hulpmiddelen om te stoppen met roken.



Deel 1: Redenen om te stoppen met roken.



Deel 2: U hebt wel goede redenen om te stoppen, maar twijfelt of u het kunt.



Deel 3: U bent helemaal klaar om te stoppen met roken en wilt advies.



Deel 4: U bent gestopt en wilt graag advies hoe u het niet-roken kunt volhouden.



Deel 5: Overzicht van de hulpmiddelen om te stoppen met roken.

TIP: Wanneer u als roker erg afhankelijk bent van nicotine kunnen nicotinepleisters, -kauwgom, -inhaler of medicatie een belangrijke ondersteuning bieden. Ze helpen om ontwenningsverschijnselen tegen te gaan. Zo kunt u zich beter concentreren op het afleren van uw gewoonte om te roken. Uw arts kan u hierover adviseren.

1. WAAROM STOPPEN MET ROKEN?

Er zijn genoeg redenen om te stoppen met roken. Toch kunt u alleen succesvol zijn als u er zélf van overtuigd bent dat stoppen de beste keuze is. Ook al is de druk uit de directe omgeving soms groot, niemand kan die beslissing voor u nemen.

Als u tot het besluit bent gekomen dat u eigenlijk wilt stoppen met roken, dan is het belangrijk er voor te zorgen dat u goed gemotiveerd bent. U komt dan niet zo gauw in de verleiding om toch maar weer te gaan roken, want u weet dan immers heel goed waarom u bent gestopt.

We zetten de belangrijkste feiten nog eens op een rij. Wellicht zitten er nieuwe redenen bij die u extra kunnen motiveren.



De nadelen van roken op korte termijn

Sommige nadelige gevolgen van het roken ervaren rokers dagelijks. Denk maar aan:

- **een slechte lichamelijke conditie** die u belemmert bij sporten, traplopen, stoeien met de kinderen, enz.;
- **hoesten;**
- **verkleurde tanden en een vieze adem, verlies van smaak;**
- partner, kinderen, vrienden, collega's die **last hebben van uw tabaksrook;**
- **naar rook stinkende haren en kleren;**
- **nicotine-aanslag** op plafond, gordijnen, muren, enz.;
- steeds **minder gelegenheid om te roken** omdat roken op veel plaatsen niet meer toegestaan is;
- **de zorg geen of niet voldoende sigaretten in de buurt te hebben.**

De nadelen op langere termijn

Naast de direct waarneembare nadelen die hiervoor genoemd zijn, heeft roken natuurlijk het grote nadeel dat het heel slecht is voor uw gezondheid. Waarbij u op termijn zelfs ernstig ziek kunt worden ten gevolge van het roken. Dit verhoogde risico is iets om goed rekening mee te houden. In België overlijden elk jaar maar liefst 20.000 rokers voortijdig ten gevolge van ziekten die door het roken zijn veroorzaakt!

Roken is slecht voor hart- en bloedvaten, het veroorzaakt of verergert astmatische klachten en bronchitis, en het veroorzaakt longkanker. Bovendien verhoogt roken het risico op andere soorten kanker, zoals kanker aan de slokdarm,

het strottenhoofd, de alvleesklier, de blaas, de nieren, de baarmoederhals, de keel en de mondholte. Roken irriteert het mondslijmvlies en heel wat rokers krijgen last van loskomende tanden.

Verder heeft roken negatieve effecten op de voortplanting. Het kan de vruchtbaarheid bij man en vrouw nadelig beïnvloeden. Bij de man kan roken de seksuele potentie verminderen. En wat natuurlijk heel belangrijk is: als een zwangere vrouw rookt of meerookt (passief roken), kan dat nadelige gevolgen hebben voor de baby.

Kortom: er zijn genoeg redenen om te stoppen met roken. Vooral als u zich realiseert dat de risico's op gezondheidsschade direct verminderen als u stopt met roken!

De voordelen van stoppen

Stoppen met roken is niet makkelijk, maar het levert u al direct veel voordelen op. Bij een onderzoek werd aan ex-rokers, die zes weken waren gestopt, gevraagd naar de voordelen van het stoppen met roken. De volgende zaken werden genoemd:



- meer zelfrespect, een trots gevoel
- zich lekkerder voelen
- meer lucht krijgen
- zich fitter voelen, vooral 's ochtends
- niet meer hoesten
- lichamelijk meer presteren
- betere smaak en reuk
- gezondere huidskleur
- stem krijgt weer natuurlijke klank
- warmere handen en voeten

Naast deze voordelen die zich vrij vlug voordoen en direct merkbaar zijn, zijn er ook voordelen die u minder duidelijk merkt, maar die wel degelijk van belang zijn. Allereerst verlaagt u direct het risico op allerlei door roken veroorzaakte ziekten. Ook spaart u flink wat geld uit. Verder hoeft u zich nooit meer zorgen te maken of u wel voldoende sigaretten op zak hebt.

De feiten onder ogen zien

Dat roken de gezondheid ernstig kan schaden weet in feite elke roker. Het staat trouwens op elk pakje sigaretten en onder elke reclame voor tabak. Toch denkt een roker daar liever niet te veel aan. Logisch, want het is strijdig met het eigen gedrag en dat geeft onrust.

Zo geldt dat ook op andere gebieden: we horen liever geen negatieve dingen over iemand die we erg graag mogen en we vinden het ook niet leuk als onze nieuwe auto slecht uit het consumentenonderzoek komt. Mensen zijn geneigd om de negatieve dingen niet te willen zien, ze weg te praten of het eigen gedrag goed te praten. Ook rokers zoeken naar argumenten om hun gedrag een positieve draai te geven.



U kent ze vast wel:

- "Mijn opa heeft z'n hele leven gerookt en is toch 90 jaar geworden."
- "Luchtvervuiling is net zo schadelijk voor je longen."
- "Roken doet mij niks, ik heb nog nergens last van."



Dit soort redeneringen klopt helaas niet met de feiten:

- Veel meer niet-rokende dan rokende opa's worden 90. **Rokers leven gemiddeld 14 jaar korter!**
- Onderzoek leert dat **het risico om aan roken te overlijden vele malen groter is dan de kans te sterven ten gevolge van luchtvervuiling.**
- Bovendien zijn rokers vatbaarder voor de schadelijke effecten van luchtvervuiling. En aan luchtvervuiling kunt u zelf weinig doen, terwijl roken een risicofactor is die u kunt veranderen!
- Wachten met stoppen tot er klachten optreden is gevaarlijk. **Niet alle gevolgen van het roken zijn dan nog terug te draaien.** Longkanker bijvoorbeeld is heel moeilijk te genezen.

Misschien herkent u bij uzelf de neiging om de nadelen van het roken weg te praten of weg te denken. Als u wilt stoppen kunt u beter puur aan de feiten denken. Die hebben een veel positievere invloed op uw motivatie om te stoppen!



Tussenoplossingen bestaan niet

Rokers die voor het eerst nadenken over stoppen proberen nog wel eens een tussenoplossing te vinden. Helaas bestaan er geen succesvolle tussen-oplossingen. Veel ex-rokers kunnen dan ook beamen dat onderstaande methoden niet werken:

Een merk met minder nicotine en teer gaan roken

Onderzoek heeft duidelijk gemaakt dat rokers die op zogenaamde nicotine- en teerarme sigaretten overstappen vaker en dieper inhaleren en meer gaan roken. Uw lichaam is aan een bepaalde hoeveelheid van de verslavende stof nicotine gewend en wil dat niveau handhaven.

Minderen tot een paar per dag

De meeste rokers lukt het niet om het roken langere tijd te beperken tot een paar sigaretten per dag. U zult steeds de neiging hebben meer te gaan roken. Een kleine hoeveelheid nicotine voldoet niet als uw lichaam gewend is aan een grotere dosis. Meestal valt u dan ook weer snel terug op het oude niveau. Bovendien is ook het roken van een paar sigaretten per dag al schadelijk voor uw gezondheid.
Een veilige hoeveelheid bestaat niet.

2. WAT HOUDT U NOG TEGEN?

Er kunnen een aantal zaken zijn die u ervan weerhouden om te stoppen. Sommige rokers zien op tegen de moeite die het kost te stoppen met roken, of tegen de ontwenningsverschijnselen. Andere rokers hebben angst voor gewichtstoename, zijn bang voor spanningen of twijfelen eraan of ze het wel kunnen.

De moeite van het stoppen



Hiervoor hebben we het al gehad over roken als een verslaving. Dit geeft aan dat stoppen heel moeilijk kan zijn. Dat hoeft echter niet, want dat verschilt heel erg van persoon tot persoon. Gelukkig leert de ervaring dat iedereen die dat wil, ook heel zware rokers, van het roken af kan komen. Per jaar lukt het vele tienduizenden rokers om te stoppen. Waarom zou het u dus niet lukken?

Als we over rookverslaving spreken, hebben we het in feite over twee dingen: de lichamelijke verslaving aan nicotine en de geestelijke verslaving, het gevoel niet buiten roken te kunnen.

Nicotineverslaving

Doordat uw lichaam gewend is aan nicotine vraagt het steeds weer om aanvulling. Ruim een uur na het roken van uw laatste sigaret, is het nicotineniveau met ongeveer de helft gedaald. Na een poosje niet roken voelt u zich daardoor minder behaaglijk en krijgt u zin in roken. Als het niet-roken langer duurt, wordt het onbehaaglijke gevoel sterker. U krijgt op dat moment te maken met ontwenningsverschijnselen. Door te roken verdwijnt dit onbehaaglijke gevoel snel. Er wordt immers nieuwe nicotine aangevoerd. Na een trekje van uw sigaret heeft de nicotine slechts 7 seconden nodig om een effect in uw hersenen te hebben. Gelukkig is echter niet iedereen even gevoelig voor nicotineverslaving.

De geestelijke afhankelijkheid

De nicotineverslaving bent u als roker vrij vlug kwijt. Na een week is vrijwel alle nicotine uit uw lichaam verdwenen. In de weken daarna went uw lichaam aan de nieuwe situatie. Wat overblijft is de geestelijke afhankelijkheid van het roken. Sommige rokers missen het roken dan nog in veel situaties. Anderen slechts nog af en toe. Dat verschilt sterk van persoon tot persoon. Wat niet verschilt is het feit dat de behoefte om te roken afneemt naarmate u langer niet rookt. Ook wordt de moeite die u er voor moet doen om niet te roken steeds kleiner. Veel ex-rokers spreken in dit geval over het omdraaien van de knop. Hiermee wordt bedoeld dat u op een of andere manier uw gedachten op een ander spoor probeert te zetten, waardoor u roken zoveel mogelijk uit uw gedachten bant.

Ontwenningsverschijnselen

Onderzoek toont aan dat de helft van de rokers die stoppen met roken, flink last heeft van ontwenningsverschijnselen. De andere helft heeft er weinig of helemaal geen last van. Ontwenningsverschijnselen worden veroorzaakt door de vraag van het lichaam om nicotine. Als het die nicotine niet krijgt, geeft dat een onbehaaglijk gevoel. Gelukkig went uw lichaam ook weer snel aan een situatie zonder nicotine, zodat uw lichaam al vrij snel weer normaal kan functioneren.



Ontwenningsverschijnselen zijn het hevigst in het begin. Na een paar dagen worden ze al minder. Van enkele verschijnselen, zoals onrust en moeite met concentreren, kunt u wat langer last hebben.
Maar wat kunt u er tegen doen? De beste houding is ontwenningsverschijnselen te beschouwen als koorts bij griep. Koorts is een teken dat het lichaam tegen ziektekiemen vecht. Net als griep na korte tijd overgaat, zullen ook ontwenningsverschijnselen vrij vlug grotendeels verdwijnen. Probeer niet meer aandacht aan uw ontwenningsverschijnselen te besteden dan strikt nodig is. Probeer uw gedachten af te leiden. Ontwenningsverschijnselen zijn niet gevaarlijk.

Als u er erg veel last van hebt, kan u nicotinepleisters, of een ander hulpmiddel om de nicotinetoevoer geleidelijk af te bouwen, gebruiken. Spreek hierover met uw arts.

Gewichtstoename



Veel rokers worden zwaarder als ze stoppen met roken. Belangrijkste oorzaak is dat u meer of anders (calorierijker) gaat eten en snoepen. Dat is niet iets om u ongerust over te maken. U zoekt namelijk een vervanging voor het roken. Uw gewichtstoename wordt dus niet veroorzaakt door het stoppen met roken zelf en de daarmee gepaard gaande verandering in de spijsvertering. Die heeft hoogstens een paar honderd gram gewichtstoename tot gevolg. Het is voornamelijk een veranderd eetgedrag dat uw gewichtstoename veroorzaakt. Door na het stoppen wat meer te letten op wat u eet en snoept, en wat meer te zorgen voor lichaamsbeweging, kunt u de gewichtstoename beperken. Overigens blijkt dat 90% van de stoppers niet meer dan 2 à 3 kilo aankomen. Mocht u wat te veel aankomen, troost u dan met de gedachte dat dit aanzienlijk minder schadelijk is dan roken!



Spanningen

Misschien rookt u meer als u gespannen bent? Veel rokers doen dat. Een verklaring daarvoor is dat het nicotineniveau tijdens spanningen sneller daalt. U hebt daardoor weer eerder nicotine nodig.



Ook als u eenmaal gestopt bent, kunnen spanningen de behoefte aan roken oproepen. Dat heeft dan niets met nicotinebehoefte te maken. Het komt alleen omdat u als roker altijd gewend bent geweest in dit soort situaties te roken. Als u denkt het roken in dit soort situaties erg te gaan missen, is het verstandig bewust naar alternatieven te zoeken. U kunt bijvoorbeeld denken aan het zoeken van afleiding, er even met iemand over praten, lichaamsbeweging zoeken of ontspanningsoefeningen doen.

Twijfel

Ook twijfel of het stoppen met roken zal lukken, kan u ervan weerhouden te stoppen.

Dat is niet verwonderlijk. Want voor veel rokers is stoppen inderdaad moeilijk. Toch is dit nog geen reden om te twijfelen aan eigen kunnen. Ook moeilijke klussen zijn te klaren.

Veel rokers die voor het eerst stoppen, denken: "Als ik het echt wil, kan ik het ook." Vaak is dat ook zo. Toch gaan sommige rokers twijfelen of ze wel kunnen stoppen als het de eerste keer niet lukt. Dat is niet nodig. Als het u niet direct lukt, is dat niet het bewijs dat u het niet kan. U kunt beter eerst naar andere verklaringen zoeken. Misschien was u nog niet voldoende gemotiveerd.



Het goede moment

Misschien was het niet het juiste moment. Mogelijk had u het heel druk, veel zorgen aan uw hoofd of de nodige spanningen.



In een wat rustigere periode lukt het dan waarschijnlijk wel helemaal als u zorgt voor wat extra vrije tijd waarin u zelf kunt bepalen wat u doet. Sommige ex-rokers vonden bijvoorbeeld de vakantietijd een uitstekend moment.

De goede aanpak

Misschien heeft u het stoppen niet op een goede manier aangepakt. Bent u in valkuilen getrapt. Was u te toegeeflijk en heeft u gedacht: "Ach, eentje kan geen kwaad." Of dacht u op een spannende vergadering de steun van uw maatje de sigaret niet te kunnen missen.

Om u te helpen deze valkuilen te vermijden, staan er in deze brochure een aantal eenvoudige maar werkzame adviezen over hoe u het roken wel de baas kunt worden. Net als de naar schatting anderhalf miljoen Belgen, die het gelukt is te stoppen met roken!

Sommige rokers beginnen aan zichzelf te twijfelen als zij zien hoe moeiteloos anderen het roken van de ene op de andere dag laten. Hierbij moet u bedenken dat de ene roker als het ware met meer touwtjes aan het roken vastzit dan de andere. Met een goede motivatie en een goede aanpak is de kans groot dat het lukt.



3. STOPPEN MET ROKEN

Voordat u stopt met roken kunt u een aantal voorbereidingen treffen. Omdat u dan beter voorbereid aan de start verschijnt, zal het stoppen makkelijker gaan.

Zet uw redenen om te stoppen eens op een rij

Noteer achteraan in deze brochure de redenen waarom u echt wilt stoppen met roken. Zo maakt u uzelf nog eens duidelijk waarom u er aan begint. Mocht u later twijfelen aan de juistheid van uw besluit, dan helpt het misschien om uw redenen nog eens door te lezen.



Bedenk in welke situaties het roken voor u het belangrijkst is

Dit kunnen de situaties zijn waarin u gewend bent altijd te roken of veel te roken. Voor veel rokers is dat 's ochtends na het opstaan, bij de koffie, na het eten, bij de borrel, als het gezellig is, bij spanningen en als een sigaret aangeboden wordt. Dit soort situaties is te vermijden of te veranderen waardoor ze minder een verleiding vormen om te roken. Bijvoorbeeld door na het opstaan aan lichaamsbeweging te doen, door gedurende een poosje minder of geen koffie en alcohol te drinken of door na het eten niet te blijven zitten maar direct met de hond naar buiten te gaan. Zo kunt u voor alle lastige situaties oplossingen bedenken. In deel IV volgen nog meer tips voor lastige situaties.

Neem een duidelijk besluit



U kent vast ook wel mensen die vastbesloten van de ene op de andere dag gestopt zijn en nooit meer gerookt hebben. Het helpt namelijk om zo'n duidelijk besluit te nemen. U laat zichzelf daardoor weinig ruimte om toch weer te gaan roken. De deur is dan wat u betreft definitief dicht. En de verleiding om er weer een op te steken daarmee een stuk kleiner.

Bepaal uw stopdag

Dit is de dag waarop u stopt met roken (u kan hem achteraan noteren). Dat kan morgen zijn als u er helemaal klaar voor bent. Dat kan ook wat later zijn als u zich eerst nog beter wilt voorbereiden of een gunstiger moment in gedachten hebt. Als u uw stopdag plant, zorg dan dat u die niet te ver voor u uit schuift. En kies ervoor in één keer te stoppen, want dat is uiteindelijk een stuk makkelijker dan langzaam minderen. Het is de meest succesvolle manier gebleken.



Om uw besluit kracht bij te zetten kunt u op uw stopdag alle rookwaar weggooien en de asbakken en aanstekers verwijderen. Dit heeft bovendien als voordeel dat u door zo min mogelijk dingen aan roken wordt herinnerd.

Vertel uw directe omgeving dat u gaat stoppen

Dat heeft namelijk een aantal voordelen. De mensen in uw omgeving kunnen u steunen. U bevestigt hiermee nog eens dat het echt menens is. En als u tijdelijk wat prikkelbaar bent, dan heeft uw omgeving daar een goede verklaring voor. Misschien vindt u wel iemand die samen met u wil stoppen. Het is zeer stimulerend om elkaar af en toe eens moed in te kunnen spreken. Tegen mensen van wie u geen steun verwacht, kunt u beter niets zeggen. Dat geldt ook voor mensen van wie u verwacht dat ze u zullen uitdagen door het aanbieden van een sigaret.

Leef van dag tot dag

Misschien ziet u er tegen op om nooit meer te roken. Het beste is dan om niet zo tegen het niet-roken aan te kijken, maar tegen uzelf te zeggen: "Vandaag wil ik niet roken." Morgen doet u hetzelfde. Zo volgt de ene rookloze dag op de andere en komt u uiteindelijk toch waar u zijn wilt. Dit voorkomt dat u zich druk maakt over morgen terwijl u vandaag toch alleen de problemen van vandaag kunt oplossen.

Omgaan met zin in roken

Zin in roken is één van de eerste dingen die u merkt als u stopt met roken. Dit komt bij vrijwel alle stoppers voor, al dan niet in hevige mate. Zo'n moment met zin in roken duurt meestal niet langer dan enkele minuten. U kunt het vergelijken met een golf: hij komt op, bereikt zijn hoogste punt en ebt weg. Als u pas gestopt bent, heeft u over het algemeen vaker zin in een sigaret dan enkele weken later.
Na verloop van tijd worden de periodes tussen de momenten waarop u zin heeft in roken steeds groter. De zin in roken neemt dus af.



Wat kunt u het beste doen op de momenten dat u veel zin heeft in roken? Het gaat erom deze momenten goed door te komen. Dat lukt het beste door met trucs de aandacht af te leiden. We geven u enkele tips:

- **drink een glas water;**
- **eet een stuk fruit;**
- **zucht een paar maal diep** en houdt hierbij even de adem in voordat u weer langzaam uitblaast; alsof u inhaleert;
- **ga hard aan de slag** met iets dat uw volledige aandacht nodig heeft;
- **maak even een praatje;**
- ga wandelen, fietsen; **kortom wordt actief.**

Uiteraard zijn er veel meer mogelijkheden om uw aandacht af te leiden. U kunt voor uzelf uitproberen welke trucs het beste werken.

Positief denken

Met positief denken bent u natuurlijk niet in één klap van het roken af. Maar het kan wel helpen. Zorg dat u niet al te negatief over niet-roken gaat denken als u het de eerste dagen moeilijk hebt. Probeer het te accepteren en de tijd zo goed mogelijk door te komen. Neem wat extra tijd voor uzelf. Ga naar buiten. Zoek ontspanning.

Probeer zoveel mogelijk positief te denken: "Ik kan best stoppen met roken", "Ik kan het roken missen." Het is belangrijk niet méér met (niet-)roken bezig te zijn, dan strikt noodzakelijk is. Probeer zoveel mogelijk gewoon door te gaan met het leven, maar dan alleen zonder roken.



4. HOE HOUDT U HET NIET-ROKEN VOL?

Stoppen met roken is één ding. Maar het daarna blijven volhouden, is iets anders. Belangrijk daarbij is dat u gemotiveerd blijft. Wat daarbij kan helpen is te letten op de voordelen van het niet-roken die u ervaart, en trots te zijn op uzelf omdat u nog steeds niet rookt. Dan blijft u gemotiveerd om ook in lastige situaties niet te roken. Net zolang totdat niet-roken geen moeite meer kost. En gelukkig komt dat moment, want niemand heeft een aangeboren behoefte om te roken!

Het herkennen van lastige situaties

Verder heeft volhouden alles te maken met het goed zien door te komen van lastige situaties. Onderzoek heeft duidelijk gemaakt wat de valkuilen zijn. Als mensen weer gaan roken, dan gebeurt dat meestal in één van de volgende situaties:



Sociale situaties



Alledaagse situaties als een gezellig gesprek, een vergadering of bespreking, maar ook meer bijzondere gelegenheden als verjaardagen, feestjes, recepties, uit eten, cafébezoek, een sollicitatiegesprek, enz. Het kan zijn dat u zich met een sigaret in dit soort situaties wat prettiger voelt. Soms komt dit omdat u zich dan wat makkelijker een houding kan geven. Soms ontstaat de behoefte omdat u altijd gewend bent geweest in dit soort situaties te roken.

Negatieve stemmingen

Als u zich gespannen, boos, verdrietig of teleurgesteld voelt, moet u oppassen. Veel mensen die stoppen met roken vinden het in deze gevallen moeilijk om niet naar de sigaret te grijpen. Deze situaties blijken extra risicovol te zijn als u zich in een dergelijke stemming alleen thuis bevindt.

Alcohol

Alcohol drinken en roken gaan bij een roker vaak samen. Het gebruik van alcohol is dan ook met roken verbonden geraakt en kan de zin in roken oproepen.

Uitgesproken positieve stemming

Situaties met uitgesproken positieve gevoelens vormen ook een risico, zij het in geringere mate dan de situaties met negatieve stemmingen. U kunt denken aan het slagen voor een examen, de opluchting na een gunstige uitslag van een medisch onderzoek of een uitgelaten stemming op een feest.

Behoefte aan stimulerend effect

Er zijn situaties waarin rokers gebruik maken van het stimulerende effect van nicotine. De bekendste is 's ochtends na het opstaan. Voor veel rokers de lekkerste sigaret van de dag. Ook kan de sigaret gebruikt worden als hulp bij het concentreren. Of stimulerend werken bij verveling of vermoeidheid.

Omgaan met risicosituaties

Helaas kunnen we niet voor elke situatie een kant en klare oplossing geven. De één lost een situatie nu eenmaal anders op dan de ander. Het is vooral aan uzelf om voor uw risicosituaties oplossingen te bedenken. Die passen dan ook echt bij u, en werken daardoor beter. Wel kunnen we u een aantal adviezen geven over hoe u tot deze oplossingen kunt komen:



Alert zijn

Als u zich goed bewust bent van de voor u riskante situaties, bent u alert als deze zich voordoen. Een gewaarschuwd mens telt voor twee!

Vermijden

Als u erg tegen bepaalde situaties opziet, dan kunt u overwegen die situaties voorlopig even te vermijden. In de praktijk kan dit natuurlijk niet in alle situaties, maar toch vaker dan u denkt.

Iets anders doen

Kijk wat u anders kunt doen in een riskante situatie. Blijf bijvoorbeeld bij een rotstemming niet thuis zitten, maar onderneem iets. Of vertel op een feestje dat u gestopt bent met roken. Of bel als u opgelucht bent een aantal mensen om het goede nieuws te vertellen.



Iets anders denken

Als u in een situatie zin krijgt in roken, is het belangrijk wat u dan denkt. Denkt u "Eentje maakt niet uit", of "Ik heb er wel één verdiend", of "Ik heb zolang gerookt, dat die ene sigaret nu ook niets meer uitmaakt", dan is het duidelijk dat deze manier van denken niet gunstig is voor het volhouden van het niet-roken. U kunt deze negatieve gedachten

proberen te vermijden en daar positieve gedachten voor in de plaats stellen zoals:

- "Ik heb het roken niet nodig om in een betere stemming te komen."
- "Ik wil hier gezellig met mensen praten en niet aan roken denken."
- "Ik rook nu al zoveel dagen/weken niet en dat wil ik volhouden."

Dit zijn maar enkele voorbeelden. Probeer uw eigen positieve niet-roken gedachten te vinden.

Uzelf belonen

Stoppers die zichzelf voor hun niet-roken belonen zijn succesvoller. Waarschijnlijk omdat beloningen iets extra positiefs aan het niet-roken geven. Vooral ook in de periode dat niet-roken u nog moeite kost. Verder maken beloningen het niet-roken leuker en wat minder ernstig. Want hoe moeilijk stoppen ook kan zijn, het is zinnig om het probleem niet groter te laten worden dan het is.



U kunt uzelf iets leuks geven, zoals een CD, kleding, een boek of een lekker parfum. U kunt natuurlijk ook iets leuks gaan doen: uit eten, naar het theater, een weekend weg, enz. Als dit idee u aanspreekt, zorg dan dat u uw beloning niet op al te lange termijn plant. Een andere manier van belonen is natuurlijk uzelf regelmatig een compliment te geven omdat u nog steeds niet rookt. U hebt immers alle reden om heel trots op uzelf te zijn!

Waarom volhouden

Om te voorkomen dat u terugvalt in uw rookverslaving, is de beste strategie: steek nooit meer een sigaret op! Ook niet om te kijken of u het nog wel lekker vindt, of omdat u het gevoel hebt dat u niet meer verslaafd bent.



Hebt u om wat voor reden dan ook toch weer een keer een sigaret gerookt, denk dan niet meteen dat uw inspanningen voor niets zijn geweest. Pak de draad weer op en ga door met niet-roken. Kijk in welke valkuil u bent gestapt en hoe u deze valkuil de volgende keer kunt vermijden. Geef het in ieder geval niet meteen op! U bent al zo ver gekomen, dat het zonde is om bij de eerste de beste terugval maar direct weer in uw oude gewoonte te hervallen.

Ten slotte, tijdens het stoppen merkt u welke dingen u helpen om niet te roken. Water drinken, bewegen, uzelf belonen, enz. Stop hier niet te vlug mee. Ga hier net zo lang mee door als nodig is. Dat werkt.

Succes!

5. HULPMIDDELEN BIJ HET STOPPEN MET ROKEN

Er zijn allerlei vormen van ondersteuning mogelijk. Uit onderzoek blijkt dat sommige hulpmiddelen beter werken dan andere. We zetten de courante middelen voor u op een rij.



Informatie

Bij een aantal organisaties kan u terecht voor meer informatie rond roken en stoppen met roken. We vermelden hier:

- De Vlaamse Liga tegen Kanker, gezondheidslijn tel. 070-344.144,
  E-mail: e-gezondheidslijn@tegenkanker.be.
- De Belgische Federatie tegen Kanker, www.kanker.be. Via "contact" kan u per mail vragen stellen.



Rookstopbegeleiding

Er is een gevarieerd aanbod voor rookstop-begeleiding. Tijdens deze cursus stopt een roker samen met andere rokers, dit onder begeleiding van een deskundige. Er wordt aandacht besteed aan alle aspecten van het stoppen met roken. De deelnemers hebben ook de gelegenheid hun ervaringen te bespreken en motiveren en ondersteunen elkaar. Heel wat ziekenhuizen en sommige ziekenfondsen bieden dergelijke programma's aan. U kan ook terecht bij:

- VRGT Coördinatiecentrum Rookstop,
  tel. 03-287.80.10 - www.vrgt.be.
- Liga leven en gezondheid,
  tel. 011-87.34.19
  www.levenengezondheid.be.

Sommige centra bieden ook een individuele rookstopbegeleiding aan. U vindt een overzicht van de verschillende initiatieven op www.rookwijzer.be.



Huisarts

Iedere Vlaamse huisarts is opgeleid om zijn patiënt te begeleiden in het proces van stoppen met roken. Hij/zij bezit de expertise om u maximaal te ondersteunen. Sommige artsen volgden bovendien een aanvullende opleiding gedragsverandering. Als vertrouwenspersoon is de huisarts een ideaal aanspreekpunt in deze moeilijke materie.



Nicotinevervangers

Middelen als nicotinekauwgom, -pleisters, -tabletjes en -inhalator zijn een hulpmiddel bij het stoppen met roken, voor diegenen die lijden aan nicotineverslaving. Het toedienen van nicotine na het stoppen voorkomt een deel van de ontwennings-verschijnselen. Door het geleidelijk afbouwen wordt de nicotinegewenning vaak bijna automatisch en zonder al te veel problemen overwonnen. Deze therapie wordt toegepast bij rokers die afhankelijk zijn van nicotine. In praktijk is dit iedereen die meer dan 10 sigaretten per dag rookt, of zijn eerste sigaret opsteekt binnen het half uur na het opstaan. Raadpleeg uw arts voor de juiste toepassing van de middelen.



Tandarts

Roken heeft een nadelig effect op de mond-gezondheid. Heel wat rokers krijgen last van loszittende tanden ten gevolge van parodontitis ("tandvleesontsteking"). Het is belangrijk hieraan aandacht te schenken. Vraag uw tandarts om advies. Hij/zij kan u helpen bij de beslissing om te stoppen met roken. Bovendien zijn in de mond de positieve effecten van stoppen met roken meteen duidelijk merkbaar, wat u zeker zal motiveren.



Gedragstherapie

Ook gedragstherapeuten kunnen helpen bij het stoppen met roken. De therapeut kijkt hoe het rookgedrag van de roker in elkaar zit en op welke wijze deze persoon zijn rookgedrag het best kan afleren. De Vlaamse Vereniging voor Gedragstherapie biedt meer informatie (tel. 016-20.42.66, www.vvgt.be).



Medicijnen

De behandeling bestaat uit een combinatie van Zyban™-tabletten en een persoonlijk ondersteuningsprogramma. Zyban (bupropion) vermindert de ontwenningsverschijnselen en de behoefte om te roken en ondersteunt de motivatie om te (blijven) stoppen met roken. De therapie is enkel op voorschrift van een arts beschikbaar. Ze is alleen effectief wanneer ze wordt voorgeschreven aan rokers met een sterke motivatie om te stoppen.

STOPPEN-MET-ROKEN LOGBOEK

Mijn stopdag is:

Mijn redenen om te stoppen zijn:

Situaties waarin ik vooral rook zijn:

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

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

Ik stop samen met:

_____

Telefoon thuis: _____

Telefoon werk: _____

E-mail: _____ *@* _____

De verspreiding van deze brochure is een initiatief van www.rookwijzer.be in samenwerking met:

Landsbond van Liberale Mutualiteiten
Dienst Gezondheidsopvoeding en -promotie
Livornostraat 25, 1050 Brussel
Tel. 02-542.86.00 - www.mut400.be

Verbond der Vlaamse Tandartsen -
Vlaamse Werkgroep voor Gezonde Tanden
Vrijheidslaan 61, 1081 Brussel
Tel. 02-413.00.17 - www.tandarts.be

Wetenschappelijke Vereniging van Vlaamse Huisartsen
Sint-Hubertusstraat 58, 2600 Berchem
Tel. 03-281.16.16 - www.wvvh.be

Belgische Cardiologische Liga
Elyzeese-Veldenstraat 43, 1050 Brussel
Tel. 02-649.85.37- www.cardiologischeliga.be

Met dank aan STIVORO
VOOR EEN ROOKVRIJE TOEKOMST

www.rookwijzer.be

V.U.: P. Verdeyen - Digitalos vzw
©2004 Digitalos vzw - ©2004 Stivoro

Stoppen met roken. U hebt er al aan gedacht, maar twijfelt of het u zal lukken.

Misschien hebt u het al geprobeerd, maar tevergeefs.

Hebt u het op de juiste manier aangepakt? Wat is er fout gegaan?

Hoe kan het u ditmaal WEL lukken?



Deze brochure wijst stap voor stap de weg om met succes te stoppen met roken.

www.rookwijzer.be

TBP1 01/2004 1.0

Stoppen met roken. U hebt er al aan gedacht, maar twijfelt of het u zal lukken.

Misschien hebt u het al geprobeerd, maar tevergeefs.

Hebt u het op de juiste manier aangepakt? Wat is er fout gegaan?

Hoe kan het u ditmaal WEL lukken?



Deze brochure wijst stap voor stap de weg om met succes te stoppen met roken.

Landsbond van Liberale Mutualiteiten
Dienst Gezondheidsopvoeding
en -promotie
Tel. 02-542.86.00
www.mut400.be

TBP1 01/2004 1.1

Stoppen met roken. U hebt er al aan gedacht, maar twijfelt of het u zal lukken.

Misschien hebt u het al geprobeerd, maar tevergeefs.

Hebt u het op de juiste manier aangepakt? Wat is er fout gegaan?

Hoe kan het u ditmaal WEL lukken?



Deze brochure wijst stap voor stap de weg om met succes te stoppen met roken.

Vlaamse Werkgroep
voor Gezonde Tanden
Tel. 02-413.00.17
www.tandarts.be

TBP1 01/2004 1.2

Stoppen met roken. U hebt er al aan gedacht, maar twijfelt of het u zal lukken.

Misschien hebt u het al geprobeerd, maar tevergeefs.

Hebt u het op de juiste manier aangepakt? Wat is er fout gegaan?

Hoe kan het u ditmaal WEL lukken?



Deze brochure wijst stap voor stap de weg om met succes te stoppen met roken.

Wetenschappelijke Vereniging
van Vlaamse Huisartsen
Tel. 03-281.16.16
www.wvvh.be

TBP1 01/2004 1.3