

Stoppen met roken

Praktische tips



CM. Op uw gezondheid.

Stoppen met roken

Praktische tips

Succesvol stoppen met roken vraagt een goede voorbereiding en heel wat motivatie. Deze brochure legt uit wat een rookstop betekent voor je lichaam en geest. Het is belangrijk om alert te zijn voor mogelijke hindernissen en op voorhand te bepalen hoe je ermee zult omgaan. Deze brochure geeft ook tips over hoe je als omgeving iemand die wil stoppen met roken kunt ondersteunen.



Rookstop voorbereiden

Stoppen met roken bereid je het best zo goed mogelijk voor: hoe beter je voorbereiding, hoe groter je kans op slagen. Je motivatie, je rookgewoonten, jouw redenen om te roken en de manier waarop je je rookstop wilt aanpakken zijn daarbij belangrijke elementen.

Motivatie

Motivatie is de belangrijkste sleutel tot succes. Er zijn tal van redenen om te stoppen met roken.

Voordelen op korte termijn

- Je hoest minder.
- Je voelt je gezonder: je bent niet meer zo snel kortademig als je een werkje opknapt, de trap oploopt of aan sport doet.
- Je vingers en tanden krijgen een frissere kleur.
- Je proeft beter en je adem ruikt frisser.
- In je huis, bureau of werkplaats hangt een frissere geur en het behang en de gordijnen verkleuren niet meer.

- Je bespaart heel wat: wie een pakje per dag rookt, geeft per jaar heel wat euro's uit aan sigaretten.
- Je omgeving waardeert je beslissing. Niet-rokers vormen in België een steeds grotere meerderheid.

Voordelen op lange termijn

- Het risico op een hartinfarct en op bepaalde kankers vermindert met minstens 25 %.
- Na 10 jaar vermindert je risico op longkanker.
- Je loopt minder risico op bronchitis en ontsteking van de luchtwegen.
- Je conditie gaat erop vooruit.
- Je kinderen zullen minder geneigd zijn om te beginnen roken.
- Je schaadt niet langer de gezondheid van je gezin, vrienden en collega's.

Niet alle hierboven opgesomde redenen zijn voor iedereen herkenbaar. Je kunt wellicht nog andere redenen aanhalen om te stoppen met roken. Belangrijk is dat je jouw redenen voor ogen houdt, zeker op momenten dat het eventjes wat minder goed gaat.



Rookgedrag

In sommige omstandigheden is je behoefte om te roken merkkelijk groter: tijdens bepaalde activiteiten of op vaste tijdstippen en plaatsen grijp je als het ware automatisch naar een sigaret. Je bewust worden van je gevoelens wanneer je rookt en inzicht in je rookgedrag helpen om die situaties te vermijden of te voorzien.

Vul het volgende schema in voor minstens 1 werkdag en 1 weekenddag.

Tijd	Plaats	Omschrijving	Behoefte	Genot	Gevoel	Alternatief
Bv. 13.10	in de keuken	vlak na de lunch	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	tevreden	wandelingetje
1						
2						
3						

0 geen, 1 beetje, 2 redelijk wat, 3 veel, 4 heel veel

Redenen om te roken

Veel rokers weten eigenlijk niet meer waarom ze ooit begonnen zijn met roken. Er zijn verschillende mogelijkheden.

- **Roken als stimulans of pepmiddel** in situaties waarin je 'op gang moet komen' of blijven (bv. de eerste sigaret 's morgens).
- **Roken uit gewoonte of automatisme**, zonder je er bewust van te zijn.
- **Roken uit verslaving**. Als je lichaam nicotine nodig heeft, ben je lichamelijk afhankelijk. Je merkt dat aan een gevoel van zenuwachtigheid, irritatie of angst als je een tijdje niet gerookt hebt. Denken dat je niet zonder sigaretten kunt, betekent dat je psychisch afhankelijk bent. De gedachte niet zonder roken te kunnen kan zo sterk zijn dat je je angstig en gespannen voelt.
- **Roken uit spanning**. Je gebruikt je sigaret om momenten van stress of ongemak door te komen, om negatieve gevoelens te beïnvloeden of om wat afstand te nemen van de dingen waar je op dat moment mee bezig bent.
- **Roken voor de gezelligheid of het plezier**. Je rookt vaak in situaties waarin je in gezelschap verkeert. Positieve gevoelens spelen daarin een rol. Je beseft dat het niet gezellig is omdat je rookt, maar dat je rookt omdat het gezellig is.
- **Roken om een bezigheid te hebben**, om iets in je handen of in je mond te hebben.

Manieren om te stoppen met roken

Of je erin slaagt om te stoppen met roken, hangt voor een groot deel af van je eigen motivatie. Toch kan een of andere vorm van ondersteuning helpen. Er zijn verschillende mogelijkheden.

In groep

Tien tot vijftien mensen die willen stoppen met roken komen acht tot tien keer samen om elkaar aan te moedigen en te ondersteunen. De sessies worden begeleid door een rookstopcoach. Vanuit verschillende disciplines (bv. longarts, diëtist) wordt er extra informatie gegeven. De ervaringsuitwisseling tussen de deelnemers staat centraal. Meer info vind je op www.cm.be (rubriek 'agenda').

Na 30 jaar als verstokt roker slaagde Wim er met behulp van de CM-cursus 'Stoppen met roken ... en volhouden!' in om volledig te stoppen met roken.

'De positieve en bemoedigende houding van de begeleider versterkte mijn wil om te stoppen. Ook de inhoud die aan bod kwam, motiveerde me: alle aspecten van roken werden belicht. Sessie na sessie greep me echt aan. Er was ook een ongekende solidariteit en eerlijkheid tussen de cursisten, elk met zijn beperkingen. Voor mij was het echt een deugddoende ondersteuning.'

Individueel

- **Tabakoloog:** Een tabakoloog is een gezondheidswerker of master in de psychologie die opgeleid is om mensen te begeleiden bij hun rookstop. Tijdens verschillende gesprekken krijg je informatie, persoonlijk advies en begeleiding om het stoppen met roken voor te bereiden en vol te houden. Tijdens opvolgconsultaties worden zowel je lichamelijke als psychologische afhankelijkheid bijgestuurd.



Rookstopconsultaties door een arts of erkend tabakoloog worden gedeeltelijk terugbetaald door het ziekenfonds.

Gedeeltelijke terugbetaling per consultatie:

- 1ste consultatie
(minimaal 45 minuten) 30 euro
- 2de tot 8ste consultatie
(minimaal 30 minuten)..... 20 euro
- Zwangere vrouwen:
maximaal 8 consultaties
per zwangerschap..... 30 euro

De lijst van erkende tabakologen vind je op de website van de Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculose-bestrijding: www.vrgt.be.

- Telefoon: Bij de Tabak Stop Lijn (0800 111 00) kun je op werkdagen van 15 tot 19 uur terecht voor gratis advies, informatie en begeleiding door tabakologen. Je kunt ook kiezen voor een intensieve begeleiding door een vaste coach-tabakoloog die je op afgesproken tijdstippen belt.



- Online coach: De Rookstopcoach op www.tabakstop.be is het online programma van de Tabak Stop Lijn. Je krijgt dagelijks motivatiemails.
- Arts: De rookstopbegeleiding gebeurt door de (huis)arts zelf, of de arts verwijst je door naar een rookstopcoach.
- Allerlei boeken en brochures geven concrete tips om te stoppen met roken. Voor meer informatie kun je terecht bij de gezondheidsbib van CM (www.gezondheidsbib.be).

Hulpmiddelen

In België stopt 85 % van de rokers zonder hulpmiddelen. Toch kunnen ze voor sommige echt wel nuttig zijn.

- **Nicotinesubstitutie:** Nicotinevervangers verminderen of voorkomen de lichamelijke ongemakken waar je soms last van krijgt als je lichaam de nicotine moet missen die het gewend is. Nicotinevervangers bestaan in de vorm van kauwgom, tabletten, huidpleisters of zuigapparaatjes. De keuze van het product is afhankelijk van welk type roker je bent, hoe verslaafd aan nicotine je bent en je individuele behoefte. Zo zijn kauwgom en zuigtabletten over het algemeen meer aanbevolen voor onregelmatige rokers. Pleisters passen dan weer beter bij verstokte rokers. De producten kun je zonder voorschrift bij de apotheker halen. Als je denkt er baat bij te hebben, vraag dan informatie aan je arts, tabakoloog of apotheker.
- **Geneesmiddelen:** Er bestaan geneesmiddelen die je ontwenningverschijnselen en je behoefte om te roken verminderen. Spreek erover met je arts.



Stoppen met roken in de praktijk

De stopdag

De stopdag is je eerste stap om te stoppen met roken. Leg die dag een tijdje op voorhand vast om je er mentaal op voor te bereiden. Soms lijkt het een grote stap, maar het helpt om niet aan 'nooit meer roken' of aan de komende weken of maanden te denken. Concentreer je op vandaag en denk van dag tot dag.



Tips voor je stopdag

- Verander je dagindeling zodat je uit je gewone (rook) doen bent: maak er een rustige, luie dag van met lang uitslapen, een warm bad, een speciaal ontbijt ... of zorg net dat je die dag heel druk bezig bent.
- Neem je 's morgens voor om die dag niet te roken maar denk nog niet aan de rest van de week, laat staan de rest van je leven.
- Plan iets samen met je 'supporter(s)'.
- Ga fietsen, wandelen ...
- Doe iets wat je graag doet en dat je niet aan roken doet denken.
- Verlang niet te veel van jezelf op andere terreinen. Concentreer je vooral op niet roken.
- Maak je omgeving rookvrij en ruim alles op dat aan roken doet denken! Verwijder sigaretten, asbakken en aanstekers, thuis en op het werk. Kijk ook kleren, jassen, kasten, auto... na op rookartikelen. Spreek met je partner of huisgenoten af dat ze zo weinig mogelijk roken in jouw aanwezigheid. Geef verleiding zo weinig mogelijk kans.

Stoppen met roken is voor de meesten een hele uitdaging. De volgende suggesties kunnen helpen om ook de dagen na je stopdag vlot door te komen.

- **Schenk extra aandacht aan je redenen om te stoppen met roken.**

Die redenen zijn van essentieel belang om je motivatie op peil te houden en op regelmatige tijdstippen terug 'op te krikken'. Schrijf ze op een kaartje en bewaar dat op de plaats waar je voorheen je sigaretten bewaarde.

- **Drink een glas water om plotse zin in een sigaret te onderdrukken.**

- **Drink zo weinig mogelijk koffie.**

Als koffie drinken voor jou onlosmakelijk verbonden is met een sigaret, drink dan tijdelijk iets anders (bv. thee). Als je gestopt bent met roken maar evenveel koffie blijft drinken, zal het cafeïneniveau in je lichaam opeens veel hoger zijn. Nicotine zorgt er namelijk voor dat cafeïne sneller afbreekt. Als dat niet meer zo snel gaat als vroeger, ben je rusteloos, krijg je last van stress- of angstgevoelens, concentratieproblemen en een onregelmatige hartslag. Die symptomen zijn vergelijkbaar met ontwenningverschijnselen zodat je er als het ware twee keer last van hebt.

- **Vermijd alcohol.**

Roken en alcohol kunnen sterk met elkaar verbonden zijn. Bovendien maakt alcohol je minder standvastig en verhoogt het je risico om opnieuw te beginnen roken. Beperk daarom het gebruik van alcohol gedurende de eerste periode.

- **Eet fruit als een gezond tussendoortje en ter vervanging van een sigaret.** Fruit is lekker en gezond, en werkt bovendien zacht laxerend. Dat komt goed van pas als je de laxerende werking van roken mist.

- **Vergelijk plotse zin in een sigaret met een golf die komt aanrollen en weer verdwijnt.**

Hoe langer je gestopt bent, hoe groter de tussenpozen tussen de verschillende golven. Afwachten tot het overgaat is de beste manier om de soms bijzonder lastige momenten te overbruggen. Denk vooral niet dat een paar trekjes een oplossing zouden bieden: daardoor wordt je zin in sigaretten alleen maar groter. Doe iets anders om je aandacht te verleggen (bv. drink een glas water, doe een telefoontje ...) Hou jezelf bezig en probeer je gedachten af te leiden van je behoefte aan een sigaret.

- **Doe ademhalingsoefeningen om beter met je plotse zin in een sigaret om te gaan.**

Ze helpen je om je aandacht af te leiden en je over lastige momenten heen te zetten.



Steun

Kunnen rekenen op de steun van anderen verhoogt je slaagkansen om te stoppen met roken aanzienlijk. Hoe meer mensen je steunen, hoe groter je vangnet: zo is er altijd wel iemand bij wie je terecht kunt als het wat minder goed gaat. Je kunt één iemand uitkiezen, die je van heel nabij volgt. Hij of zij kan je 'supporter' zijn gedurende enkele weken.

- Kies bij voorkeur **een supporter die niet rookt**.
- Kies iemand bij wie je je goed voelt, bij wie je jezelf durft zijn, met wie je gemakkelijk contact kunt opnemen en die zich op een positieve manier achter je besluit schaaft om te stoppen met roken.
- Leg je supporter duidelijk uit wat je van hem of haar verwacht: steun bieden, motiveren, alternatieven helpen zoeken voor moeilijke momenten, een luisterend oor bieden ...



Als supporter van iemand die wil stoppen met roken, kun jij het verschil maken. Je leeft samen met de stopper naar de stopdag toe. Verwen hem of haar die dag eens extra. Bied een luisterend oor wanneer het wat moeilijker gaat. Met je motiverende woorden steun je de stopper om vol te houden. Verras hem of haar af en toe met een leuk sms'je, een kleine attentie, een kaartje of e-mail en laat weten hoezeer je de beslissing om te stoppen met roken apprecieert.

Moeilijke momenten

Een riskante situatie kan zich onverwacht voordoen zonder dat je er controle over hebt. Je krijgt bijvoorbeeld plots een sigaret aangeboden, je ziet ergens een 'onbewaakt' pakje

liggen, je gaat met vrienden gezellig uit ... Ex-rokers komen regelmatig in moeilijke situaties terecht. Iets anders doen of aan iets anders denken helpt om greep te krijgen op die momenten.

Iedereen komt wel eens zo'n moeilijke situatie tegen. Het is belangrijk om op voorhand na te denken over waar en wanneer dat zou kunnen gebeuren en hoe je er het best mee omgaat. Op die manier ben je beter voorbereid en is je zelfvertrouwen ook groter om die obstakels te overwinnen.

Ontwenning

Roken heeft een grote invloed op je lichaam. Het is dan ook begrijpelijk en bijna logisch dat het stopzetten van die invloed een aantal lichamelijke veranderingen met zich meebrengt. Tabak beïnvloedt trouwens niet alleen het lichaam, maar ook de geest.

Nicotine is een giftige en verslavende stof die bij beginnende rokers verschijnselen als misselijkheid, duizeligheid en hoofdpijn veroorzaakt. Het lichaam went echter aan de voortdurende toevoer van nicotine en leert ermee leven.

Rokers hebben geleerd om hun nicotine-inname te doseren. Nietteveinig, want dan treden er ontwenningverschijnselen op en vraagt het lichaam om meer nicotine. Maar ook niet te veel, want dan treden er vergiftigingsverschijnselen op. Als je stopt met roken en last krijgt van ontwenningverschijnselen, is dat een teken dat je lichaam opnieuw begint te functioneren zonder de invloed van nicotine. Mogelijke ontwenningverschijnselen zijn hoofdpijn, duizeligheid, prikkelbaarheid, concentratieproblemen, maag- en darmstoornissen, transpiratie, wisselende stemmingen ...

Het ontwenningproces verschilt sterk van persoon tot persoon. Sommige hebben geen of nauwelijks last van ontwenningverschijnselen. Bij andere zijn ze heftig en van lange duur. De piek van de ontwenningverschijnselen ligt meestal op de 2de of 3de dag van de ontwenning. De symptomen verminderen de eerste 2 tot 3 weken en zijn meestal binnen de 3 maanden verdwenen.

Volhouden

Belonen

Stoppen met roken is niet gemakkelijk. Jezelf af en toe belonen mag best! Probeer tijdens je stoppen-met-roken-proces plezierige gevoelens en gedachten bij jezelf op te wekken, bijvoorbeeld door dingen te ondernemen die je tof vindt. Maak een lijst van dingen die je leuk vindt: een dagje vrij, tuinieren, een avondje film, uit eten, een cadeau (cd, boek, bloemen ...), een ander kapsel, nieuwe kleren, een afspraak met een vriend of vriendin, sauna, extra vakantie, theater, beweging ... Markeer in je agenda de dagen waarop je jezelf op iets extra trakteert (bv. na je eerste rookvrije dag, na 7 dagen niet roken, na 2 weken rookstop, na een maand ...).

Het is ook belangrijk dat je leert genieten van kleine dingen en momenten.

Bv: In plaats van je sigaretje na het ontbijt

- Zet een kop kruidenthee.
- Drink die heel bewust op.
- Ruik het aroma.
- Voel de warmte van de kop tussen je handen.
- Proef de verschillende smaken.



Zwakke momenten

Iedereen heeft wel eens een zwak moment. Als je toch eens 1 of 2 sigaretten gerookt hebt, denk dan niet onmiddellijk dat alle moeite voor niets is geweest.

Als je ervan uitgaat dat stoppen met roken enkel op wilskracht gebaseerd is, zul je je hervat beschouwen als een soort falen en jezelf heel streng beoordelen (bv. ik heb gefaald, ik ben niet goed bezig, ik kan het niet ...). Maar als je weet dat bij een rookstop biologische processen een belangrijke rol spelen - nicotine interfereert ter hoogte van de hersenen - dan kun je dat hervat zien als iets dat iedereen kan overkomen, dat je zelf niet volledig in de hand hebt en waaruit je kunt leren... .

Wees dus niet te hard voor jezelf maar leer uit je ervaringen. Het zou jammer zijn als je na één vergissing opnieuw begint te roken. Ga daarom voor jezelf na waarom je toegegeven hebt aan de drang naar een sigaret, wat je toen dacht of voelde. Bedenk hoe je kunt reageren als je in dezelfde situatie terechtkomt.

Hervallen

Soms kan het gebeuren dat je na een tijd opnieuw begint te roken. Dat hoef je niet te beschouwen als een mislukking. Veel mensen stoppen pas definitief met roken na herhaalde pogingen. Als je dus opnieuw begint te roken, aarzel dan niet om ook weer te proberen om te stoppen. Uit je vorige pogingen heb je al veel geleerd en uiteindelijk zal het ook jou lukken om voorgoed die ongezonde en dure gewoonte uit je leven te bannen.

Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheidspromotie van CM.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst Gezondheidspromotie van je CM-ziekenfonds of via www.bewustgezond.be.

V.U.: Bert Peirsegaele, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel

© CM - oktober 2010

Met dank aan:



FOL011

**Zoek je info over gezondheid?
Surf dan naar www.bewustgezond.be.**

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen we je uit om onze troeven te leren kennen.

Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Op uw gezondheid.