



Uitgave van de Liberale Mutualiteit

*Stoppen met roken.
Het kan! ★*

UW GEZONDHEID, ZÓ WERKT U ERAAN!

Inleiding

U stelt zich op een bepaald moment vragen bij uw rookgewoontes. Maar stoppen met roken is een belangrijke persoonlijke beslissing, die u als roker vaak in verschillende stappen neemt.

In het begin dat u rookt overweegt u op geen enkel moment om te stoppen; u hebt daar trouwens ook geen zin in. Toch duiken er geleidelijk aan vragen op. Roken blijft een plezier, maar de nadelen en ongemakken zetten toch aan tot nadenken. Stoppen is nog geen concreet plan, enkel een vaag idee. Dit idee wordt toch duidelijker. De nadelen wegen altijd maar meer door: hoesten, geurhinder, hoge prijs van de sigaretten, enz. U bereidt u voor om te stoppen en informeert u over de beschikbare methodes en hulpmiddelen.

En dan komt het moment om actie te ondernemen! Maar zelfs na zo een duidelijke beslissing is het niet altijd gemakkelijk. U moet bepaalde zaken in uw leven anders organiseren, vechten tegen de ontmoediging, uw motivatie gaande houden. Beetje bij beetje ontstaan er nieuwe gewoontes. En de voordelen van het stoppen worden alsmaar duidelijker: een betere fysieke conditie, betere reuk- en smaakzin, enz.

Hervallen komt soms voor. Dit hoeft geen ramp te zijn: de meeste oud-rokers hebben meerdere pogingen ondernomen om te stoppen. Dat kan u ontmoedigen, maar u moet een mislukking eigenlijk zien als een van de stappen van het stopproces. Deze eerste ervaringen zijn zelfs interessant, want ze leggen de valkuilen bloot die u bij de volgende stoppoging moet vermijden.

Stoppen met roken is voor iedereen anders, maar u vindt zich zeker in een van deze stappen terug.

Kijk snel verder in deze brochure voor meer informatie en praktische tips.

In de tekst wordt er voor het gemak altijd gesproken over “sigaretten”. De tips en informatie gelden natuurlijk ook voor andere tabaksproducten, zoals waterpijp, roltabak, sigaren en pijp. Alle vormen van tabaksgebruik zijn schadelijk voor de gezondheid!

INHOUD

I. Waarom stoppen met roken?	4
II. U overweegt om te stoppen met roken	8
III. U hebt beslist te stoppen met roken	12
IV. U bent gestopt met roken	18
V. Mijn rookstopagenda	22
VI. Meer informatie	23



I. Waarom stoppen met roken?

STOPPEN MET ROKEN: EEN PERSOONLIJKE BESLISSING

Stoppen met roken is een goede beslissing. Uw familie en vrienden hebben het u waarschijnlijk al gezegd. De waarschuwingsboodschappen op de sigarettenpakjes schreeuwen het u toe. Het zal nochtans alleen maar lukken als u echt zelf wilt stoppen.

U zult veel gemakkelijker afscheid kunnen nemen van uw sigaretten als u zich persoonlijk bewust bent van de voordelen van het stoppen.

WAT IS SIGARETTENROOK?

Afscheid nemen van de sigaret is ook vaarwel zeggen aan de ongeveer 4.000 giftige chemische stoffen in de sigarettenrook. Eens aangestoken, wordt een sigaret een echte chemische fabriek. Er vormen zich duizenden chemische producten, waaronder heel veel giftige stoffen zoals teer, gassen (koolstofmonoxide, stikstofoxide) en zware metalen (cadmium, kwik, lood, chroom).

Roken kan misschien een bepaalde voldoening geven. Maar er zijn wel heel veel ongemakken. De dagelijkse kleine zorgen zoals hoesten en geurhinder, maar ook ernstige aandoeningen, zoals kanker en hart- en vaatziekten.

DE NADELEN VAN ROKEN

Op korte termijn

Sommige nadelen van roken merkt u elke dag. Denk maar aan:

- u raakt snel buiten adem bij het sporten, trappen doen, stoeien met de kinderen, enz.;
- u hoest;
- u hebt een slechte adem;
- u krijgt gele/bruine vingers en tanden;
- uw haren en kleren ruiken naar rook;
- kinderen zijn sneller vatbaar voor bepaalde ziekten, zoals infecties door de rook;
- uw plafonds, gordijnen en muren worden geel/bruin;
- u mag niet overal roken. Roken mag op steeds minder plaatsen;
- u bent bang dat u niet genoeg sigaretten bij u hebt;
- roken kost u veel geld.

Op middellange en lange termijn

Veel rokers kennen de nadelige gevolgen van roken niet, of willen die gewoon niet kennen. Sommigen denken zelfs dat hun rookgedrag geen negatieve gevolgen heeft. Nochtans zal uw gezondheid er vroeger of later onder lijden. In sommige gevallen is

de afloop zelfs dodelijk.

De gevolgen voor het ademhalingssysteem zijn het meest gekend, maar ze zijn zeker niet de enige.

Longen

Roken heeft ernstige gevolgen voor de longen: terugkerende of chronische bronchitis (veel hoesten en slijm opgeven, daardoor minder adem), emfyseem (verminderde elasticiteit van de longen, daardoor heel weinig adem), longkanker.

Hart en bloedvaten

Hartkramp, hartaanval. Slechte doorbloeding in onderste ledematen (etalagebenen), handen en in andere weefsels.

Seks en vruchtbaarheid

Vrouwen worden moeilijker zwanger. Wanneer vrouwen roken tijdens de zwangerschap zijn er veel risico's, zowel voor het kind als voor de moeder. Bijvoorbeeld een groter risico op miskramen en te vroeg geboren baby's. Bij mannen wordt minder goed sperma vastgesteld, alsook een verminderde potentie.

Hersenen

Beroerte.

Huid

Gezichtsrimpels komen sneller voor, er zijn er meer en ze zijn dieper. Op dezelfde leeftijd zien rokers er dus in het algemeen ouder uit dan niet-rokers.

Tanden

De tanden worden geel van de nicotine. Rokers hebben ook vaker last van bloedend tandvlees.

Wonden

Sneller en meer ontstekingen, zodat wonden langzamer genezen.

Andere

Hoger risico op diverse andere kankers zoals van het strottenhoofd, de mond, lip, blaas en nier.

Roken kost veel geld!

Hoeveel betaalt u om te roken? Reken het eens uit!

Mijn merk sigaretten kost € per pakje.

Ik rook pakjes per week.

Per week geef ik pakjes x € = € uit aan roken.

Per jaar geef ik € x 52 (weken) = € uit aan roken.

Als u stopt, kunt u dit geld op 1 jaar sparen!

Wat wilt u met dit geld doen?

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

Op www.tabakstop.be berekent de "besparingscalculator" automatisch hoeveel u kunt besparen als u stopt met roken.

DE VOORDELEN VAN STOPPEN

Er zijn veel voordelen, die gaan van een betere fysieke conditie tot betere sociale relaties. Na enkele weken noemen mensen die gestopt zijn met roken vaak volgende voordelen:

- ik ben fier op mezelf dat ik gestopt ben. Dat voelt fijn;
- ik kan geld besparen;
- ik voel me beter;
- ik heb meer lucht, ik kan makkelijker ademen;
- ik ben een goed voorbeeld voor de kinderen;
- anderen hebben geen last meer van mijn roken;
- toen ik net was gestopt, hoestte ik veel. Maar na een tijdje is mijn hoest volledig verdwenen;

- alles smaakt me beter en ruikt beter;
- mijn huis blijft properder;
- mijn vingers en tenen zijn warmer;
- ik heb meer tijd over voor andere dingen.



Sommige voordelen merkt u pas later. Maar die voordelen zijn ook heel belangrijk. U hebt minder kans om ziek te worden als u stopt met roken. De kans dat andere mensen ziek worden door uw rook verdwijnt zodra u stopt.

BLIJVEN ROKEN OF STOPPEN?

Voor sommigen betekent een sigaret roken een kort moment van plezier. Anderen heb-

Voordelen van roken

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

ben het nodig als middel tegen stress, of roken uit gewoonte, bijvoorbeeld door automatisch een sigaret op te steken na de maaltijd. Of de sigaret nu ritueel of occasioneel is, ze kan een opdringerige 'metgezel' worden. Sommige rokers delen hun dag (werk, hobby's) zelfs in in functie van hun behoefte aan sigaretten.

Vul hieronder in wat voor u de voor- en nadelen van roken zijn.

Nadelen van roken

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

Wat weegt er voor u het meeste door? De voordelen of de nadelen?

"Ik denk dat de nadelen van roken het meest doorwegen."

→ Lees in dit geval de volgende delen van deze brochure: u vindt er meer informatie over stoppen met roken.

"Ik ben me bewust van de nadelen, maar het plezier van het roken is sterker. En dan is er nog de gewoonte... Ben ik in staat om te stoppen?"

→ Kent u geen andere trucjes om die kleine zorgen in het leven te vergeten of om uzelf plezier te doen? Fruit eten, aan sport doen of iets anders vinden om met uw handen te doen. Bijna elke oud-roker kent de angst om te stoppen. Het volgende deel van de brochure kan u helpen: sla de bladzijde om!

"Het interesseert me allemaal niet."

→ Stoppen met roken begint met een persoonlijke en beredeneerde beslissing. U bent zelf duidelijk nog niet klaar om deze stap te zetten, maar hou deze brochure bij. U weet maar nooit wanneer u van mening verandert.

II. U overweegt om te stoppen met roken

DE FUNCTIE VAN DE SIGARET

Waar tabakologen ook zeker naar zullen vragen, is de functie van de sigaret. Die functie kan heel verschillend zijn: bijvoorbeeld een moment van genot of ontspanning of een middel tegen verveling. Welke rol speelt de sigaret voor u? Vul onderstaande tabel in alle eerlijkheid in en u krijgt hier een duidelijker beeld van.

Stel u nu even voor wat u in welke situaties zou kunnen doen in plaats van te roken.

Stel de vraag welke sigaretten u het moeilijkst zou kunnen opgeven en zoek vooral alternatieven voor die sigaretten. Noteer in elk geval het resultaat van uw bedenkingen en mogelijke oplossingen. Hier kunt u dan altijd naar teruggrijpen en bekijken welke oplossingen efficiënt zijn en welke niet, en eventueel bijsturen waar nodig.

Ondanks alles is het niet altijd eenvoudig. Een tabakoloog of uw huisarts kan u op het juiste spoor helpen.

	Nooit	Soms	Altijd	Hoe pak ik dit aan zonder sigaret?
1. Het is een moment van ontspanning.				
2. Het is een moment van genot.				
3. Het is een compagnon als ik me eenzaam voel.				
4. Het is een bezigheid als ik me verveel.				
5. Het kalmeert me als ik angstig ben.				
6. Het helpt me als ik het niet zie zitten.				
7. Het is een intiem moment met een naaste.				
8. Het helpt me om aandachtig te zijn.				
9. Andere				

WAT IS UW ROKERSPROFIEL?

Iedereen is uniek en elke roker heeft zijn eigen specifieke profiel: aantal gerookte sigaretten, aantal jaren van tabaksgebruik, pogingen om te stoppen, functie van de sigaret. Vele elementen maken dat de ene roker de andere niet is. Als u een tabakoloog of uw huisarts raadpleegt, stelt hij u enkele vragen om u beter te leren kennen en zijn hulp beter te kunnen afstemmen op uw rokersprofiel.

Zeer waarschijnlijk stelt hij u deze vragen.

- Hoe lang rookt u al?
- Hoeveel sigaretten per dag?
- Hebt u altijd min of meer hetzelfde aantal gerookt?
- Hebt u al geprobeerd om te stoppen met roken?
- Wat hebt u geleerd uit die poging om te stoppen, dat u zou kunnen helpen bij een nieuwe poging?

Als u overweegt om een tabakoloog of uw huisarts te raadplegen of naar Tabakstop te bellen, kunt u misschien al even nadenken over die vragen.

DE ANGST VAN HET STOPPEN

Roken maakt afhankelijk: geen enkele roker denkt het roken ooit te kunnen laten. Andere angsten kunnen het proces ingewikkeld maken, zoals de angst om een gemis te voelen of te verdikken. Laat ons die angsten, die het vertrouwen en de motivatie doen slinken en de slaagkansen om te stoppen kunnen verkleinen, eens in detail overlopen.

“Het zal me nooit lukken: ik ben te verslaafd”

Sigaretten bevatten nicotine. Het is deze substantie die voor de fysieke verslaving zorgt. Uw lichaam is eraan gewend geraakt en vraagt constant om nieuwe dosissen: het kan niet meer zonder. De zin om te roken steekt dus regelmatig de kop op en de behoefte om te roken doet zich meer en meer voor.

In welke mate bent u verslaafd? Doe de test op de volgende bladzijde om uw graad van verslaafdheid te kennen.

1. Hoe snel na het wakker worden rookt u 's morgens uw eerste sigaret?
<input type="radio"/> binnen de 5 min. (3) <input type="radio"/> 6 – 30 min. (2) <input type="radio"/> 30 – 60 min. (1) <input type="radio"/> na 60 min. (0)
2. Vindt u het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar het verboden is (bijvoorbeeld bioscoop, bibliotheek of restaurants)?
<input type="radio"/> ja (1) <input type="radio"/> nee (0)
3. Welke sigaret zou voor u het makkelijkst zijn om op te geven?
<input type="radio"/> de eerste van de dag (0) <input type="radio"/> een andere (1)
4. Hoeveel sigaretten rookt u per dag?
<input type="radio"/> minder dan 10 (0) <input type="radio"/> 11 – 20 (1) <input type="radio"/> 21 – 30 (2) <input type="radio"/> 31 of meer (3)
5. Rookt u de eerste uren van de ochtend meer dan de rest van de dag?
<input type="radio"/> ja (1) <input type="radio"/> nee (0)
6. Rookt u als u zo ziek bent dat u de hele dag in bed moet blijven?
<input type="radio"/> ja (1) <input type="radio"/> nee (0)

Tel de waarden naast uw antwoorden op om uw graad van verslaafdheid te kennen:

- tussen 0 en 2 – niet verslaafd;
- tussen 3 en 4 – licht verslaafd;
- tussen 5 en 6 – gemiddeld verslaafd;
- tussen 7 en 10 – zwaar verslaafd.

“Wie stopt met roken, voelt zich slecht”

Als u geen nicotine meer opneemt, kunt u last krijgen van ontwenningssverschijnselen. De sterkte van deze verschijnselen hangt af van de graad van uw verslaafdheid. Deze verschijnselen noemen we het “ontwenningssyndroom” en gaan samen met symptomen veroorzaakt door het gemis: u voelt u opgejaagd, u bent humeurig, u slaapt slecht, u wordt soms duizelig, u hebt buikpijn en hoofdpijn en u hebt vooral enorm veel zin om te roken.

Niet iedereen voelt deze symptomen op dezelfde manier aan. Algemeen gezien is stoppen met roken moeilijk voor iedereen. Verlies de moed niet! Deze symptomen zijn van voorbijgaande aard en er bestaan hulpmiddelen voor elke graad van verslaafdheid. Het gemis zal hierdoor verminderen of zelfs volledig verdwijnen. In elk geval stelt elke roker die stopt hetzelfde vast: niet meer roken wordt gemakkelijker naarmate de tijd vordert.

“Wie stopt met roken, verdikt en ik wil niet aankomen”

Sommige rokers verdikken wanneer ze stoppen met roken. Hoe komt dat? Veel mensen gaan meer eten en snoepen wanneer ze stoppen met roken. Of ze gaan anders eten. Het lichaam verandert ook door niet meer te roken. Daardoor kunt u soms wat verdikken. Er is evenwel geen reden tot paniek. Wie stopt met roken, wordt gemiddeld 2 à 4 kilo zwaarder, op voorwaarde dat u op uw eetgewoonten let. U kunt het extra gewicht ook beperken door een nicotinevervanger te gebruiken.

Wanneer u het moeilijk vindt uw voedingsgewoontes te controleren, neem dan contact op met uw arts. De Liberale Mutualiteit biedt tussenkomsten aan voor voedingsbegeleiding door diëtisten, Weight Watchers, Infraligne of Bodystyling. Voor meer informatie neem contact op met uw plaatselijk kantoor.

Bent u nu klaar met roken?

“Ja, ik ben klaar”

→ Tijd om naar het volgende deel van deze brochure te bladeren.

“Nee, ik ben nog niet klaar”

→ Twijfelt u nog aan uzelf? Bel gratis tabakstop op 0800/111.00. Hier vindt u de antwoorden op al uw vragen. En hou deze brochure bij: ze kan nog van pas komen!

III. U hebt beslist te stoppen met roken

GELEIDELIJK STOPPEN OF "VAN DE ENE DAG OP DE ANDERE"?

Het is beter en eenvoudiger om elk gebruik "van de ene dag op de andere" stop te zetten. Op de duur zal uw lichaam het gewoon raken om geen nicotine meer te krijgen. De zin om te roken zal steeds kleiner worden. Opgelet: plots stoppen betekent niet dat u moet gaan improviseren! De fysieke afhankelijkheid van de nicotine zorgt ervoor dat specifieke hulp noodzakelijk is. Bereid het stoppen voor: praat erover met uw huisarts of tabakoloog of neem contact op met een hulpdienst.

Geleidelijk aan stoppen lijkt misschien eenvoudiger, maar is meestal gedoemd om te mislukken. Als u minder gaat roken, ontvangt uw organisme minder nicotine. Maar het blijft een gewenning en de zin om te roken blijft bestaan. Hierdoor "trekt" u harder aan uw sigaretten, zelfs onbewust. Het voornemen om "minder te roken" brokkelt langzaam aan af. U vervalt snel in uw oude rookritme en u kan een gevoel van mislukking en moedeloosheid krijgen.

WELKE HULP KUNT U INROEPEN?

Bepaalde hulp blijkt efficiënter dan andere. Op de volgende bladzijden vindt u een

overzicht van methodes die grondig bestudeerd zijn en hun efficiëntie bewezen hebben. Wij raden u aan om bij voorkeur die methodes te gebruiken. Lees de informatie aandachtig door en kies de oplossingen die u het best liggen.

METHODES WAARVAN DE EFFICIËNTIE BEWEZEN IS

De fysieke verslaving bestrijden

Nicotinevervangers

Een specifieke behandeling met nicotinevervangers kan u helpen om te stoppen met roken. Er zijn verschillende vormen van nicotinevervanging: kauwgom, tabletten, patches, mondsprays en inhalators. Ze verspreiden de nicotine op een "zachtere" manier dan de "pieken" waar de sigaret voor zorgt. Ze verzachten de ontwenningssverschijnselen efficiënt en maken op die manier de behoefte om te roken kleiner. Met een dosis die aangepast is aan het tabaksgebruik, laten ze u toe om u geleidelijk aan te bevrijden van de fysieke verslaving en ze voorkomen de inhalatie van de andere giftige stoffen die in de tabaksrook zitten.

Nicotinevervangers moet u elke dag gebruiken volgens de voorgeschreven dosissen. Dit doet u gemiddeld gedurende

12 weken, waarbij u de dosering geleidelijk aan verlaagt. Deze producten zijn vrij verkrijgbaar in de apotheek. Lees voor gebruik de bijsluiter aandachtig en vraag altijd raad aan uw tabakoloog, huisarts of apotheker, want een te lage dosering levert geen efficiënte hulp op en een te hoge dosering kan problematisch zijn.

Andere geneesmiddelen

Er bestaan geneesmiddelen die de ontwenningverschijnselen doen afnemen, in het bijzonder de behoefte om te roken. Opgelet, het gaat hier niet om nicotinevervangers. U kunt ze enkel op medisch voorschrift verkrijgen. Deze geneesmiddelen zijn dan ook niet geschikt voor iedereen. Raadpleeg altijd uw huisarts vooraleer er gebruik van te maken. Neem nooit geneesmiddelen die u niet persoonlijk zijn voorgeschreven. Lees de bijsluiter aandachtig, leef hem na en koop vooral geen geneesmiddelen via het internet!

Begeleiding

Het is goed mogelijk om alleen te stoppen, maar studies hebben uitgewezen dat begeleiding door een professional de kans op slagen vergroot.

Tabakstop

Een gratis telefoonlijn: 0800/111.00

Wie zit er aan de andere kant van de lijn? Tabakologen, gezondheidsprofessionals en psychologen gespecialiseerd in de tabako-

logie. U krijgt elke werkdag iemand aan de lijn tussen 15u en 19u. De tabakologen luisteren, geven informatie en goede raad, maar kunnen u ook begeleiden via 8 telefoongesprekken over een periode van ongeveer 3 maanden. Deze begeleiding is gratis. Vraag inlichtingen op 0800/111.00 of surf naar www.tabakstop.be.

Tabakstop werkt ook via e-mail (advies@tabakstop.be). De tabakologen van Tabakstop antwoorden op al uw vragen over roken.

Een online begeleidingsdienst

Via de site www.tabakstop.be kunt u zich inschrijven voor een gratis en toegankelijk online hulpprogramma: u kunt er een dagboek bijhouden, grafieken oproepen van uw tabaksgebruik, deelnemen op het forum en minitesten doen, artikels lezen, enz. Daarnaast kunt u ervoor kiezen om dagelijks via e-mail tips te ontvangen.

Uw huisarts

Uw dokter kan u uitleg geven en indien nodig nicotinevervangers of andere geneesmiddelen voorschrijven. Hij kan ofwel uw rookstop zelf begeleiden ofwel u doorverwijzen naar een tabakoloog die gespecialiseerd is in rookstopbegeleiding.

De tabakologen

Een tabakoloog is een gezondheidswerker (arts, verpleegkundige, enz.) of psycholoog die specifiek gespecialiseerd is in de taba-

kologie. Hij kan u een behandeling voorstellen, inlichtingen, gepersonaliseerd advies en een kwaliteitsbegeleiding bieden bij het voorbereiden en het stoppen met roken.

Sinds 1 oktober 2009 betaalt de ziekteverzekering rookstopbegeleidingssessies bij een arts of erkend tabakoloog gedeeltelijk terug. De gedeeltelijke terugbetaling bedraagt:

- € 30 voor de eerste consultatie (min. 45 minuten);
- € 20 voor de tweede tot achtste consultatie (min. 30 minuten, verspreid over een maximale periode van 2 kalenderjaren);
- € 30 voor de eerste tot achtste consultatie voor zwangere vrouwen (max. 8 per zwangerschap).

De lijst met erkende tabakologen kunt u terugvinden op de site www.erkendetabakologen.be of via de site www.vlaanderenstoptmetroken.be.

Groepssessies

U wilt stoppen met roken, maar u wilt het niet alleen doen? Sluit u dan aan bij een rookstopgroep. De dynamiek van zo een groep biedt steun, aandacht en advies, onder begeleiding van een tabakoloog. Het aantal sessies varieert.

Wilt u weten waar er in uw buurt een groepscursus doorgaat? Surf dan naar

www.vlaanderenstoptmetroken.be en kijk onder "lokaal aanbod".

Een aangepast programma ... aan een specifieke situatie

U bent opgenomen in een ziekenhuis?

Het netwerk 'Rookvrije Ziekenhuizen' sensibiliseert de patiënten en gezondheidswerkers en creëert een partnerschap. Informeer naar de mogelijkheden die het ziekenhuis biedt om uw tabaksgebruik onder controle te krijgen. Meer informatie op www.vrgt.be.

U bent zwanger?

Er bestaat een specifiek terugbetalingsprogramma als u een arts of tabakoloog consulteert. U vindt meer informatie op de website www.rookvrijezwangerschap.be.

DE ALTERNATIEVE METHODES

Er bestaan meerdere alternatieve methodes en technieken om mensen te ondersteunen die willen stoppen met roken. Momenteel zijn er weinig betrouwbare studies bekend over de resultaten van deze alternatieve rookstopmethodes, zoals acupunctuur, hypnose en lasertherapie. Deze methodes hebben meestal enkel effect op de psychische afhankelijkheid. Ze kunnen het stoppen vergemakkelijken, maar in elk geval blijft een medisch hulpmiddel onontbeerlijk om het probleem van de fysieke afhankelijkheid op te lossen.

Sommige methodes zijn absoluut te ver-

mijden. Er valt veel geld te verdienen met methodes om te stoppen met roken. Voordat u om het even welke stap zet, zelfs als het gaat om psychologische hulp, of voordat u een product gebruikt dat wordt aangeprezen door reclame, wint u het best advies in bij uw arts, uw apotheker of bij Tabakstop.

DE ELEKTRONISCHE SIGARET

Een elektronische sigaret bestaat uit een batterij, microprocessor, verstuiver en patroon. In de patroon zit een vloeistof die nicotine of artificiële aroma's en smaakstoffen bevat. Bij het inademen mengt de vloeistof zich met de ingeademde lucht. Dat doet een soort 'damp' ontstaan die lijkt op tabaksrook. De elektronische sigaret wordt soms voorgesteld als rookstophulpmiddel, maar voorlopig blijft ze erg controversieel door het gebrek aan wetenschappelijke studies.

Op www.tabakstop.be vindt u meer informatie over de elektronische sigaret. Deze informatie wordt zo actueel mogelijk gehouden en is gebaseerd op de meest recente studies, richtlijnen en wetgevingen.

9 TIPS OM HET STOPPEN TE VERGEMAKKELIJKEN

U maakt stoppen met roken makkelijker door er eerst goed over na te denken. In-

formatie helpt u hierbij. Op p.17 kunt u vervolgens uw eigen stopplan opmaken.

1. Neem een duidelijk besluit

U kent vast en zeker mensen die op een dag zijn gestopt en nooit meer hebben gerookt. Ze hebben een duidelijk besluit genomen. Een duidelijk besluit maakt stoppen met roken makkelijker.

2. Kies een stopdag

Sommige rokers stoppen op maandag, als een goed begin van de week. Andere rokers stoppen juist in het weekend. Kies een dag die u het best past.

3. Doe uw sigaretten weg

U voelt u sterker als u op de stopdag alle sigaretten weggooit. U kunt ook asbakken en aanstekers wegdoen. Dan wordt u niet steeds aan roken herinnerd. En wanneer de verleiding groot wordt, vindt u minder snel sigaretten.

4. Kies voor hulp bij stoppen want hulp verhoogt uw slaagkans

Er bestaan veel hulpmiddelen om te stoppen met roken. Probeer er gerust verschillende, om uit te zoeken welke het best bij u past. Ook een arts of tabakoloog met wie het goed klikt, kan het proces aanzienlijk vergemakkelijken.

5. Vertel mensen in uw omgeving over uw beslissing om te stoppen en vraag steun aan vrienden

Sommige van uw vrienden kunnen u helpen. Ze weten dat het voor u een beproeving is en ze kunnen zich zo aanpassen. Anderen zijn misschien oud-rokers en kunnen u goede tips geven.

Omgekeerd zouden anderen u een sigaret kunnen aanbieden. Bekijk dit als een uitdaging en zeg categoriek nee!

6. Leef van dag tot dag

Misschien vindt u het moeilijk om nooit meer te roken. Los vandaag de problemen van de dag op en maak u nog geen zorgen over morgen. Elke dag die u volhoudt, zal u motiveren om u aan uw beslissing te houden. Maak een lijstje van de voordelen die u ervaart en bekijk dit zoveel het nodig is.

7. Verzin andere dingen om te doen

De zin in een sigaret kan regelmatig de kop opsteken. U kunt u het beste bezighouden met iets anders, om er niet aan te denken. Doe een klusje in huis, ga even wandelen of fietsen, bezoek een vriend of vriendin, bel iemand of drink een glas water. Herlees de oplossingen die u had genoteerd, om uw sigaretten te vervangen (p.8).

8. Denk positief

Probeer zoveel mogelijk positief te denken:

“Ik kan stoppen met roken” of “Ik kan zonder sigaretten”. Hebt u het moeilijk in het begin? Dat is normaal, stoppen met roken kan moeilijk lijken. Geloof dat het kan lukken. Praat erover met andere mensen die gestopt zijn. Zij hebben die periode ook meegemaakt.

9. Beloon uzelf

Stoppers die zichzelf belonen, houden het stoppen beter vol. Geef uzelf een cadeau-tje om te vieren dat u gestopt bent (een dag, een week, een maand, of langer). Dat kan een DVD zijn, een boek, een kledingstuk of een parfum. U kunt natuurlijk ook iets leuks gaan doen. U kunt bijvoorbeeld op restaurant of naar de film gaan. Wacht niet te lang met uzelf te belonen. Probeer andere manieren uit om te genieten dan door te roken!

AL EENS EERDER GESTOPT MET ROKEN?

Ondanks een goede motivatie bij de start, is het altijd mogelijk dat u hervalt. Kijk in dat geval naar de redenen waarom het niet lukte. Had u veel stress? Zat u in een moeilijke situatie? Ook als het de eerste keer niet lukt, mag u niet opgeven. Wat de vorige keer niet gelukt is, vergroot uw kans op succes de volgende keer.

Een goed moment

Stoppen met roken kan mislukken om ver-

schillende redenen. Misschien was het geen goed moment. Misschien was de druk te groot. Op een rustiger moment lukt het misschien wel. Sommige mensen vinden het bijvoorbeeld fijn om te stoppen in de vakantie. Andere mensen vinden het juist moeilijk om te stoppen als ze veel vrije tijd hebben.

Het gaat erom dat u zélf bedenkt welk moment voor u het beste of het meest comfortabel is.

Een goede aanpak

Als u hervalt, hebt u misschien niet de juiste methode gekozen om te stoppen met roken. Misschien trapte u in de valkuil van "Eén sigaret is niet erg". Ofwel dacht u te kunnen stoppen met roken zonder hulpmiddelen, omdat u dacht het alleen te kunnen. Het is nochtans bewezen dat een extern hulpmiddel de kansen op succes vergroot. Er bestaan allerlei efficiënte middelen die u kunnen helpen écht te stoppen. Gebruik ze dus!

MIJN EIGEN STOPPLAN

Ik ga stoppen op

Het hulpmiddel dat ik kies is

.....

(kijk voor een overzicht van de mogelijke hulpmiddelen naar p.12)

De mensen die ik ga vragen om me te helpen zijn:

Naam:.....

Telefoonnummer:

E-mail:

Naam:.....

Telefoonnummer:

E-mail:

Tips die bij mij passen om niet te roken zijn:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mijn beloning:

Na 1 dag niet-roken:

.....

Na 3 dagen niet-roken:

.....

Na 1 week niet-roken:

.....

Na 3 weken niet-roken:

.....

Nu u gestopt bent met roken, vraagt u zich misschien af hoe u moet volhouden. Op de volgende bladzijde vindt u enkele gouden tips.

IV. U bent gestopt met roken

STOPPEN DOET U NIET OP ÉÉN DAG

Stoppen met roken is het begin. En daarna is het volhouden. Na een tijd is niet-roken niet moeilijk meer. Want zin hebben in een sigaret is niet aangeboren, maar aangeleerd. En wat u hebt aangeleerd, kunt u ook weer afleren.

De belangrijkste regel is om risicosituaties onder controle te houden. Deze situaties hangen samen met plaatsen of momenten waar en wanneer u gewoonlijk rookte. Die plaatsen en momenten maken de zin om te roken terug wakker.

Hier vindt u drie voorbeelden van risicosituaties.

- U bent samen met andere mensen die roken.
Het is heel moeilijk te weerstaan aan de verleiding wanneer anderen rond u sigaretten opsteken en de sigarettenrook uw neus binnendrijft.
- U voelt u niet goed.
U bent gestrest, verdrietig of boos. Vooral als u dan alleen thuis bent, kan het moeilijk zijn om niet te roken.

- Gewoontes waarbij u risico loopt op hervat.
Voor sommige rokers horen roken en alcohol bij elkaar. Anderen roken altijd als ze bellen of wanneer ze hun werk verlaten.

Het is dus ook belangrijk dat u weet in welke situaties u rookt. Als u dag na dag dezelfde rookrituelen herhaalt, komt de zin in een sigaret op zodra u deze situatie tegenkomt. Hoe beter u deze prikkels herkent, hoe beter u ze kunt vermijden of veranderen. Geduld helpt: het duurt immers een tijdje nadat u gestopt bent vooraleer die automatische reacties verdwijnen.

Wanneer rookt u meestal? Observeer uw rookgewoonten gedurende 24 uur en kruis aan in welke situaties u rookt of zin hebt in een sigaret. Rookt u samen met andere mensen? Op welke tijdstippen en plaatsen of tijdens welke activiteiten rookt u?

WAAR (plaats)?	WANNEER (tijdstip)?	WIE (mensen)?	WAT (activiteit)?
Thuis	<input type="checkbox"/> in bed	<input type="checkbox"/> partner	<input type="checkbox"/> lezen
<input type="checkbox"/> keuken	<input type="checkbox"/> na opstaan	<input type="checkbox"/> collega	<input type="checkbox"/> TV kijken
<input type="checkbox"/> woonkamer	<input type="checkbox"/> met tas koffie	<input type="checkbox"/> familie	<input type="checkbox"/> computer, tablet, smartphone
<input type="checkbox"/> slaapkamer	<input type="checkbox"/> na het eten	<input type="checkbox"/> vrienden	<input type="checkbox"/> telefoneren
<input type="checkbox"/> toilet	<input type="checkbox"/> voor het werk	<input type="checkbox"/> kinderen	<input type="checkbox"/> autorijden
<input type="checkbox"/> terras	<input type="checkbox"/> pauze werk	<input type="checkbox"/> andere rokers	<input type="checkbox"/> wachten op bus, trein, metro, tram
<input type="checkbox"/> tuin	<input type="checkbox"/> pauze thuis		<input type="checkbox"/> hobby beoefenen
<input type="checkbox"/> straat	<input type="checkbox"/> na het werk		<input type="checkbox"/> sporten
Werk	<input type="checkbox"/> TV-pauzes		<input type="checkbox"/> wandelen
<input type="checkbox"/> rooklokaal	<input type="checkbox"/> vlak voor slapengaan		<input type="checkbox"/> winkelen
<input type="checkbox"/> buiten	<input type="checkbox"/> 's nachts		<input type="checkbox"/> huishouden
Vrije tijd			<input type="checkbox"/> klussen
<input type="checkbox"/> in auto			<input type="checkbox"/> rustmoment
<input type="checkbox"/> op café			<input type="checkbox"/> praten
<input type="checkbox"/> lokaal vereniging			<input type="checkbox"/> alcohol drinken
			<input type="checkbox"/> uitgaan

OMGAAN MET MOEILIJKE SITUATIES

We kunnen niet voor elke moeilijke situatie een oplossing geven. De ene persoon lost een situatie ook anders op dan de andere. Wel kunnen we vertellen hoe u oplossingen kunt bedenken.

Opletten

Als u weet welke situaties moeilijk voor u zijn, kunt u daarop letten. Nodigen andere rokers u bijvoorbeeld uit, ga dan minder lang op bezoek. Of zorg dat u iets anders in uw handen hebt. U kunt uw vrienden vertellen over de tijdelijke problemen die u ondervindt met situaties waarin anderen roken. Misschien zoeken ze wel samen met u naar oplossingen.

Vermijden

U kunt ook zorgen dat u niet in de verlei-

ding komt. Dat kan niet altijd. Maar het kan vaker dan u denkt. Ga bijvoorbeeld niet bij mensen zitten of staan die roken, vooral wanneer u net zelf bent gestopt.

Iets anders doen of denken

Blijf niet thuis zitten als u zich slecht voelt. Ga naar buiten: ga wandelen of doe een boodschap. Kunt u thuis niet weg, bel dan iemand op of doe een klusje in huis.

Blijf niet steken in negativiteit. Denkt u: "Eén sigaret is niet erg", of "Ik heb nu een sigaret verdiend", dan is het moeilijk om het stoppen vol te houden. Probeer eerder uzelf moed in te spreken, bijvoorbeeld door te denken aan de weg die u al hebt afgelegd sinds het begin en de voordelen die het oplevert. Denk positief: "Ik heb het roken niet nodig om mij goed te voelen. Ik wil hier gezellig met de mensen praten en niet aan roken denken."

Wanneer vindt u het moeilijk om niet te roken?

Schrijf hieronder op wat voor u de 3 moeilijkste situaties zijn. Bedenk wat u anders kunt doen in deze situaties en schrijf het op.

Ik vind het moeilijk om niet te roken in de volgende 3 situaties:

- 1
- 2
- 3

Mijn oplossingen voor deze 3 moeilijke situaties zijn:

- 1
- 2
- 3

Denk niet te snel: "Het gaat niet"

Kleine tips helpen u om de zin in roken te bekampen:

- water drinken;
- fruit eten;
- diep ademen;
- iets anders doen, naar een andere ruimte gaan;
- bewegen, wandelen;
- uzelf belonen.

Houd deze tips in uw achterhoofd en pas ze toe zolang het nodig is. Ze werken echt! Essentieel is om nooit meer een sigaret vast te nemen, zelfs wanneer u niet van plan bent om die aan te steken of wanneer u

overtuigd bent dat één enkele sigaret u niet zal doen hervallen.

Blijf doorgaan met stoppen als u toch een keer hebt gerookt

Dat kan gebeuren. U hebt toch een sigaret gerookt. Verlies geen tijd en energie door uzelf schuldig te voelen. Analyseer waarom u deze vergissing hebt begaan en leer ervan. Zo gebeurt het u niet nog eens. Probeer door te gaan met stoppen. U hebt het niet-roken al een tijdje volgehouden. Het zou zo spijtig zijn als u na één vergissing weer met roken zou beginnen.

Leren van een vergissing

Wat gebeurde er?

.....
.....

Wie was erbij?

.....
.....

Wat dacht en voelde ik?

.....
.....

Wat deed ik toen?

.....
.....

Hoe had ik het anders kunnen aanpakken?

.....
.....

VI. Meer informatie

Wenst u meer informatie over andere gezondheidsonderwerpen, zoals gezonde voeding, beweging, gezond gewicht, enz.? Ga dan langs bij het kantoor van uw Liberale Mutualiteit en **vraag naar onze gezondheidsbrochures**.

U kunt voor meer informatie ook altijd terecht op de website van uw Liberale Mutualiteit: www.liberalemutualiteit.be



Vergeet u zeker niet te abonneren op onze **tweemaandelijks gezondheidsnieuwsbrief** via onze website. Deze nieuwsbrief staat boordevol actuele gezondheidsinformatie en lokale activiteiten.

Interessante websites



Contacteer Tabakstop wanneer u vragen hebt over stoppen met roken en voor begeleiding op maat naar een leven zonder tabak:

- bel tabakstop op 0800/111.00;
- stuur een mail naar advies@tabakstop.be;
- surf naar de website www.tabakstop.be.

U kunt een tabakoloog in uw buurt vinden via www.erkendetabakologen.be of via www.vlaanderenstoptmetroken.be.

www.stopsmokingcoach.be

www.vrgt.be

www.rookvrijezwangerschap.be

Bron: Stichting tegen Kanker



Deze brochure werd ontwikkeld met de steun van de Vlaamse Overheid.

Ontdek de Liberale Mutualiteit op www.liberalemutualiteit.be

Liberale Mutualiteit Provincie Antwerpen

Lange Nieuwstraat 109

2000 Antwerpen

☎ 03/203.76.00 - 📠 03/225.02.35

info@lmpa.be

Liberale Mutualiteit van Brabant

Koninginneplein 51-52

1030 Brussel

☎ 02/209.48.11 - 📠 02/219.01.54

info@mut403.be

Liberale Mutualiteit West-Vlaanderen

Revillpark 1

8000 Brugge

☎ 050/45.01.00 - 📠 050/45.01.02

info@lmwvl.be

Liberale Mutualiteit van Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109

9000 Gent

☎ 09/223.19.76 - 📠 09/224.11.74

infocomm@libmutov.be

Liberale Mutualiteit Limburg

Geraetsstraat 20

3500 Hasselt

☎ 011/29.10.00 - 📠 011/22.20.67

info@lml.be

Liberale Mutualiteit – Vlaams Gewest

Priemelstraat 22

1730 Asse

☎ 02/452.90.10 - 02/454.06.70 - 📠 02/452.62.20

info@lmvlg.be

Verantwoordelijke Uitgever:

Geert Messiaen, Livornostraat 25, 1050 Brussel

Editie april 2014