

Stoppen met roken

Praktische tips



CM. Hoe gaat het met u?

Stoppen met roken

Praktische tips

Stoppen met roken is een fantastische beslissing. Het 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 om te stoppen met roken en de manier waarop je je rookstop wilt aanpakken, zijn daarbij belangrijke elementen.

Je motivatie

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

Voordelen voor je gezondheid

- Je hoest minder.
- Je voelt je gezonder: je bent minder 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: 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 groeiende meerderheid.

Voordelen voor je omgeving*

- 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.
- Na 20 minuten
Je bloeddruk en de bloedsomloop in je handen en voeten verbeteren.
- Na 8 uur
De zuurstofvoorziening in je bloed wordt weer normaal.
- Na 24 uur
Je longen beginnen zich te reinigen (je kunt wat meer gaan hoesten die eerste weken, dat is normaal en zelfs gezond).
- Na 48 uur
Je reukzin en smaak verbeteren.
- Na 72 uur
Je ademt vrijer en bent minder snel buiten adem.
- Na 2 tot 12 weken
Je bloedsomloop in het algemeen verbetert.
- Na 3 tot 9 maanden
Bij het ademen hoest en 'piep' je duidelijk minder.
- Na 1 jaar
Je risico op een hartziekte is met de helft gedaald.
- Na 2 jaar
Je risico op een hartinfarct is nu even groot als voor iemand die niet rookt.
- Na 5 jaar
Je risico op een beroerte is met de helft gedaald. Ook het risico op kanker in je mond, slokdarm en blaas is met de helft verminderd.
- Na 10 jaar
Je risico op longkanker is met de helft afgenomen. Je risico op een beroerte is nu even groot als voor iemand die niet rookt.
- Na 15 jaar
Je risico op een hartziekte is even groot als voor iemand die niet rookt. Je kans op overlijden is nu praktisch even groot als voor iemand die nooit heeft gerookt.

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.

* bron: www.tabakstop.be



Je rookgewoonten

In sommige omstandigheden is je behoefte om te roken merkbaar 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 rookgewoonten 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

Waarom roken mensen nu eigenlijk? Er zijn verschillende mogelijkheden:

- **Roken als stimulans of pepmiddel** in situaties waarin je 'op gang moet komen' (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

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.

Bij de **Tabakstoplijn** (0800 111 00) kun je op werkdagen van 15 tot 19 uur terecht voor gratis advies, informatie en begeleiding door tabakologen. Net zoals online hulp. Surf hiervoor naar www.tabakstop.be. Ook de **Tabakstop app** biedt dagelijks steun bij je voornemen om te stoppen met roken.

Met een **goed boek** over stoppen met roken, krijg je een zicht op wat tabaksverslaving is en wat je eraan kunt doen. Een voorbeeld ervan is het boek 'Zo stop je met roken - de gouden formule' van Robert West (uitgeverij Luitingh-Sijthoff, 2014).

Rookstopbegeleiding samen met **rookstopmiddelen** verhoogt je slaag-kansen. Rookstopmiddelen maken stoppen gemakkelijker. Bespreek met je tabakoloog of arts wat voor jou het beste werkt. Nicotinevervangers helpen de ontwenningverschijnselen opvangen. Ze zijn vrij verkrijgbaar in de apotheek.



Andere rookstopmedicijnen zijn alleen verkrijgbaar op doktersvoorschrift en zorgen ervoor dat je minder zin hebt om te roken. Lees de bijsluiter aandachtig voor je ze gebruikt. Geneesmiddelen op voorschrift worden grotendeels terugbetaald. Mensen met voorkeursregeling betalen minder uit eigen zak.

Het gaat om de terugbetaling van:

Varenicline

Voor je toegang krijgt tot een volledige behandeling, moet je een behandeling van twee weken volgen om na te gaan of je de medicatie goed verdraagt. Het starterspakket (2 weken) en 3 behandelingen worden elke 5 jaar terugbetaald. Het starterspakket werd in 2019 goedkoper (15 euro ipv 50). Ben je dus na 3 pogingen in 5 jaar nog niet kunnen stoppen, dan heb je opnieuw recht op 3 terugbetaalde behandelingen.

Bupropion

Als je ouder bent dan 35 en aan chronisch obstructief longlijden (COPD) lijdt.

CM heeft voor haar leden ook nog een extra voordeel. Het gaat om een tegemoetkoming **van 50 % voor nicotine-vervangende rookstopmiddelen** (pleisters, tabletten, kauwgom, inhaler, mondspray), met een maximum van 50 euro per rookstopbehandeling bij een erkend tabakoloog. Meer info en voorwaarden op www.cm.be/rookstopmiddelen

Begeleiding door een **tabakoloog in combinatie met rookstopmedicatie** biedt het meeste kans op stoppen en gestopt blijven. Ook je huisarts kan helpen. Hij kan je zelf ondersteunen of doorverwijzen naar een tabakoloog. Er bestaat individuele begeleiding en begeleiding in groep bij de tabakoloog.

Bij een **individuele begeleiding** krijg je informatie, persoonlijk advies en begeleiding om het stoppen met roken voor te bereiden en vol te houden. Tijdens opvolgconsultaties word je aangeleerd hoe je kunt opgaan met zowel je lichamelijke als psychologische afhankelijkheid.

Bij **groepsbegeleiding** kom je samen met lotgenoten om elkaar aan te moedigen, te ondersteunen en ervaringen uit te wisselen. De sessies worden begeleid door een tabakoloog. Meer info vind je op de website **rookstop.vrgt.be/groepscursussen**. In een aantal CM-ziekenfondsen kun je ook terecht voor rookstop in groep. Surf hiervoor naar www.cm.be/agenda.

Woon je in Vlaanderen? Dan betaal je maar een deel van de kosten zelf. De Vlaamse overheid betaalt de rest rechtstreeks aan de tabakoloog. Je vindt de prijzen en een lijst met tabakologen op **rookstop.vrgt.be/groepscursussen**. Als je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming, betaal je minder.

Woon je in Brussel? Dan betaal je maar een deel van de kosten zelf op voorwaarde dat je een arts of een erkende tabakoloog raadpleegt. De rest wordt betaald door Iriscare (Brussel). Bezorg je attest aan je ziekenfonds.

Stoppen met roken in de praktijk

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. Niet te weinig, want dan treden er ontwenningverschijnselen op en vraagt het lichaam om meer nicotine. Maar ook niet te veel, want dan treden er vergiftigingsverschijnselen op. Nicotine zorgt voor de fysieke afhankelijkheid van een sigaret. Nauwelijks tien seconden na een trekje heeft het al een effect in de hersenen. Omdat nicotine ook snel wordt

afgebroken, vertoont de bloedspiegel een piekenpatroon. Dit is kenmerkend voor sterk verslavende middelen. Roken triggert het beloningssysteem in je hersenen waardoor je tijdelijk een goed gevoel krijgt na het roken van een sigaret. Door herhaaldelijk te roken, zorg je ervoor dat het beloningssysteem ontregeld is. Daardoor kun je tijdelijk onaangenaam zijn wanneer je nicotine moet missen en kunnen er ontwenningverschijnselen optreden: gebrek aan concentratie, slaapstoornissen, zenuwachtigheid, duizeligheid. Om die ontwenningverschijnselen te voorkomen hebben rokers een sterke drang naar een sigaret. Als je langere tijd stopt met roken ga je terug naar de normale lichamelijke situatie zonder nicotine en verdwijnen die verschijnselen geleidelijk.

Het ontwenningproces verschilt sterk van persoon tot persoon. Sommigen hebben geen of nauwelijks last van ontwenningverschijnselen. Bij anderen zijn ze heftig en van lange duur. De piek van de ontwenningverschijnselen ligt meestal op de tweede of derde dag van de ontwenning. De symptomen verminderen de eerste twee tot drie weken en zijn meestal binnen de drie maanden verdwenen.

Steun van anderen

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 op een positieve manier achter je besluit staat 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.



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

- 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, kisten en je 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.
- Verander je dagindeling zodat je uit je gewone 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 wat je niet aan roken doet denken.
- Verlang niet te veel van jezelf op andere terreinen. Concentreer je vooral op niet roken.

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 indien nodig weer 'op te krikken'. Schrijf ze op een kaartje en bewaar dat op de plaats waar je tot voor kort 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 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.

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 weleens 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.



Volhouden

Belonen

Stoppen met roken is niet gemakkelijk. Jezelf af en toe belonen mag best! 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's trakteert (bv. na je eerste rookvrije dag, na zeven dagen niet roken, na twee weken rookstop, na een maand ...).

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

Maak - in plaats van je sigaretje na het ontbijt - eens een kop kruidenthee voor jezelf en drink die heel bewust op. Ruik het aroma. Voel de warmte van de kop tussen je handen en proef de verschillende smaken. Je zult merken dat je hier evenveel van kunt genieten als van een sigaret.



Zwakke momenten

Iedereen heeft weleens een zwak moment. Als je toch eens een of twee 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 herval 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 oefent invloed uit op de hersenen - dan kun je dat herval 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

Stoppen met roken is een proces. Soms heb je meerdere pogingen nodig. In die zin is een terugval zeker geen mislukking, maar een onderdeel van het rookstopproces. 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. Geef dus niet te snel op. Elke serieuze poging is een stap vooruit naar de definitieve stop.



Notities

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

A series of 25 horizontal dotted lines for writing.

Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheidsbevordering van CM, met dank aan het Vlaams Instituut Gezond Leven voor de inhoudelijke ondersteuning.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst Gezondheidsbevordering van je CM-ziekenfonds of via **www.cm.be/publicaties**.

Heb je een klacht?

Laat het ons weten via **www.cm.be/klachten** of contacteer een CM-medewerker. Met jouw reactie verbeteren we immers onze service. Wij garanderen een eerste reactie binnen de zeven dagen en de volledige behandeling van je klacht binnen de 30 dagen.

V.U.: Bart De Ruyscher, Haachtsesteenweg 579 postbus 40,
1031 Brussel

© CM - februari 2020

**Zoek je info over gezondheid?
Surf dan naar www.cm.be/gezond-leven.**

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. Hoe gaat het met u?