

# Stoppen met roken

Het kan!



Hoofdzetel:  
Lenniksebaan 788A, 1070 Brussel - België (RPR Brussel)  
[www.mloz.be](http://www.mloz.be) - Ondernemingsnummer: 411.766.483

Verantwoordelijke uitgever: Xavier Brenez

Foto's: Reporters & Shutterstock

[layout@mloz.be](mailto:layout@mloz.be)

[www.mloz.be](http://www.mloz.be)

Met de steun van



Bron: Stichting tegen Kanker

Stichting tegen Kanker



# Stoppen met roken

## Het kan!

Stoppen met roken is een belangrijke persoonlijke beslissing. Elke roker stelt zich op een bepaald moment vragen bij zijn rookgewoontes. In het begin denk je er niet aan om te stoppen.

Toch duiken er geleidelijk aan vragen op. Roken kan een plezier zijn, maar de nadelen en ongemakken (hoesten, geurhinder, de kostprijs van de sigaretten...) zetten aan tot nadenken.

Zo bereid je je voor om te stoppen: je informeert naar de beschikbare methodes en hulpmiddelen.

En dan komt het moment om actie te ondernemen! Maar zelfs na zo'n duidelijke beslissing is het niet gemakkelijk om te stoppen. Je moet bepaalde zaken in je leven anders organiseren, vechten tegen de ontmoediging, gemotiveerd blijven.

Beetje bij beetje ontstaan er nieuwe gewoontes. En de voordelen van het stoppen worden alsnog duidelijker: een betere fysieke conditie, betere reuk- en smaakzin, minder vaak ziek zijn, ...

Hervallen komt soms voor, maar dit is geen ramp! De meeste ex-rokers hebben meerdere pogingen ondernomen om te stoppen. Laat je dus niet ontmoedigen door een herval! Je ziet dit beter als één van de stappen van het stopproces. Stoppen met roken is voor iedereen anders. In deze brochure ontdek je welke stappen er bestaan.

Dit geldt trouwens ook voor alle tabaksproducten, dus ook voor een (water)pijp, roltabak en sigaren. En jij? Bij welke stap zit jij?



# Waarom stoppen met roken?

## **STOPPEN MET ROKEN: EEN PERSOONLIJKE BESLISSING**

Stoppen met roken is een goede beslissing. Je vrienden en familie hebben het je waarschijnlijk al gezegd. De waarschuwingsboodschappen op de sigarettenpakjes schreeuwen het je toe. Je slaagkansen zijn het hoogste, als jij zelf ook wilt stoppen.

## **WAT IS SIGARETTENROOK?**

Afscheid nemen van de sigaret is ook vaarwel zeggen aan de meer dan 4000 giftige chemische stoffen in de sigarettenrook. Eens aangestoken, wordt een sigaret een echte chemische fabriek.

Bij het aansteken, komen er duizenden chemische producten vrij, waaronder heel veel giftige stoffen zoals teer, gassen (koolstofmonoxide, stikstofoxide) en zware metalen (cadmium, kwik, lood, chroom).

## DE NADELEN VAN ROKEN: WAT MERK JE ZELF ELKE DAG?

Roken kan misschien een bepaalde voldoening geven. Maar er zijn vooral heel veel ongemakken:

- Je raakt snel buiten adem bij het sporten, trappen oplopen, ...
- Je hebt een slechte adem.
- Je krijgt gele/bruine vingers en tanden.
- Je haren en kleren ruiken naar de rook.
- Je bent sneller vatbaar voor bepaalde ziekten.
- Je brengt de gezondheid van je kinderen in gevaar.
- Roken kost je veel geld.

## DE NADELEN EN GEVAREN VAN ROKEN 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 je gezondheid er vroeg of laat onder lijden. In sommige gevallen is de afloop zelfs dodelijk.

**Elk jaar sterven in ons land alleen al bijna rond de 14.000 mensen aan roken!**

Dat je longen ernstig lijden onder roken, dat weten de meeste mensen intussen wel. Maar roken is voor veel meer lichaamsdelen schadelijk:

### • Longen

Roken heeft ernstige gevolgen voor de longen: terugkerende of chronische bronchitis (je moet veel hoesten en slijm opgeven, waardoor je minder goed kan ademen), emfyseem (dat is een verminderde elasticiteit van de longen, waardoor je opnieuw heel weinig adem hebt), longkanker.

### • Hart en bloedvaten

Ook je hart en bloedvaten lijden ernstig onder het roken: hartkramp, hartaanval (geen bloedtoevoer meer naar een deel van het hart), slechte doorbloeding naar de onderste ledematen (etalagebenen), maar ook naar de handen of naar andere weefsels.

### • Hersenen

Beroerte.

### • Seks en vruchtbaarheid

Vrouwen worden moeilijker zwanger. En hebben een groter risico op miskramen en te vroeg geboren baby's. Bij mannen wordt minder goed sperma vastgesteld, alsook een verminderde potentie.

### • Huid

Rokers krijgen sneller gezichtsrimpels en het zijn er meer en ze zijn dieper.

### • Tandem

De tanden worden geel van de nicotine. Rokers hebben ook vaker last van bloedend tandvles en tanduitval op termijn.

### • Wonden

Als je als roker een wonde hebt, bestaat de kans dat die langzamer zal genezen, omdat die gemakkelijker kan ontsteken.

### • Kankers

En uiteraard hebben rokers in het algemeen een hoger risico op kanker: longkanker, kanker van het strottenhoofd, mondkanker, lipkanker, blaaskanker, nierkanker, ...

**Rook je cannabis in combinatie met tabak? Dan word je ook blootgesteld aan de risico's van de verbranding van cannabis en tabak. Wil je niet alleen stoppen met roken, maar ook met cannabisgebruik? Neem dan contact op met druglijn.**

## Roken kost veel geld! Bereken hoeveel geld jij uitgeeft aan roken!

Mijn merk sigaretten of mijn roltabak kost ..... euro per pakje.

Ik rook ..... pakjes per week.

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

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

Als je stopt, kun je dit bedrag op 1 jaar sparen!

**Wat wil je met dit geld doen?**

.....

.....

.....

.....

### DE VOORDELEN VAN STOPPEN MET ROKEN

Er zijn veel voordelen, die gaan van een betere fysieke conditie tot betere sociale relaties. Mensen die gestopt zijn met roken, getuigen al na enkele weken over volgende voordelen:

- “Ik ben fier op mezelf dat ik gestopt ben. Dat voelt fijn.”
- “Ik hou meer geld over.”
- “Ik heb meer lucht, ik kan makkelijker ademen.”
- “Ik ben een goed voorbeeld voor de kinderen.”
- “Anderen hebben geen last meer van mijn roken.”
- “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.”

Sommige voordelen merk je pas later, maar zijn heel belangrijk. Als je bent gestopt met roken, zal je merken dat je minder snel ziek wordt. En ook de kans dat de mensen in je omgeving ziek worden door je rook, zal verdwijnen.

## Bruno, 54 jaar

"12 jaar oud was ik, toen ik ben beginnen roken. De reden? Om mee te doen met de rest, want het leek stoer. In het begin stak ik maar af en toe een sigaret op, maar geleidelijk aan werd dit meer en meer. Uiteindelijk heb ik meer dan veertig jaar gerookt en nooit echt de behoefte gehad om te stoppen. Ik ondervond fysiek ook bijna geen beperkingen, op vier longontstekingen na. Wat me na een tijd ook begon op te vallen, waren de krampen in mijn benen tijdens het sporten.

Tien jaar geleden, heb ik drie serieuze stoppogingen ondernomen. De eerste twee keer ben ik 10 maanden gestopt, met behulp van pleisters, en de derde keer hield ik het 9 maanden vol. Toen heb ik Champix gebruikt, dat is een geneesmiddel dat kan helpen om de drang naar een sigaret te verminderen. Maar na deze derde poging, heb ik mijn stoppogingen gestaakt.

Tot drie maanden geleden! Na een operatie aan mijn schouder, kon ik zelf niet meer naar de winkel rijden om sigaretten te kopen en niemand van het gezin wou sigaretten meenemen als ze inkopen gingen doen. Dus ik had geen keuze: ik ben gestopt van de ene dag op de andere, zonder hulpmiddelen. Maar wat ik wel krijg, is ongelooflijk veel steun van mijn familie en hierdoor sta ik zelf ook met veel meer zekerheid achter mijn stoppoging. Ik merk intussen ook al heel wat voordelen. Ik ruik alles zoveel beter en zelf ruik ik niet meer naar de sigaretten. Het valt me ook op hoeveel geld ik bespaar! En eigenlijk is het wel gemakkelijk dat ik niet steeds naar buiten moet gaan om te roken.

### **Als je wilt stoppen met roken, vertel het aan zoveel mogelijk mensen!**

Als je dat doet, word je er over aangesproken, krijg je steun en wil je ten alle koste vermijden dat je moet toegeven dat het toch niet is gelukt. Die controle door anderen is noodzakelijk. Ook als je bijvoorbeeld op stap gaat: neem iemand mee waarvan je weet dat die je controleert en afraadt om te roken.

Stoppen is niet gemakkelijk, maar het is niet onmogelijk. En eens je bent gestopt, blijf je best voor altijd van de sigaret af, want voor je het weet begin je opnieuw!"

## **BLIJVEN ROKEN OF STOPPEN: BELANGRIJK OM JE GOED TE INFORMEREN!**

Voor sommigen betekent een sigaret roken een kort moment van plezier. Anderen hebben het nodig als middel tegen stress, of roken uit gewoonte, bijvoorbeeld door werktuiglijk 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 zelfs in volgens hun behoefte om te roken.

Vul hier in wat voor jou de voordelen en nadelen van roken zijn.

**Voordelen van stoppen met roken.**

.....  
.....

**Nadelen van roken stoppen met roken.**

.....  
.....







# Je overweegt om te stoppen met roken

## WELKE ROL SPEELT ROKEN VOOR JOU?

Is het een moment van genot of ontspanning. Rook je als een middel tegen verveling? Stel jezelf de vraag: op welk moment van de dag kan jij je tabak echt niet missen? Ga op zoek naar alternatieven voor roken.

Bekijk welke oplossingen efficiënt zijn en welke niet. Zo kun je eventueel bijsturen, waar nodig. Voor iedereen bestaat er een oplossing. Een tabakoloog of je huisarts kan je op het juiste spoor helpen.

## WAT IS JE ROKERSPROFIEL?

Iedereen is uniek en elke roker heeft zijn eigen specifieke profiel: aantal gerookte sigaretten, aantal jaren van tabaksgebruik, pogingen om te stoppen, de betekenis van de sigaret... Als je een tabakoloog of je huisarts raadpleegt, zal hij je enkele vragen stellen om je beter te leren kennen. Zo kan hij zijn hulp beter afstemmen op je rokersprofiel. Denk daarom eens na over de volgende zaken:

Jouw rokersprofiel		Nooit	Zelden	Vaak	Altijd
Het is een moment van ontspanning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het is een moment van genot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het is een compagnon als ik me eenzaam voel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het is een bezigheid als ik me verveel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het kalmeert me als ik angstig ben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het helpt me als ik het niet zie zitten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het is een intiem moment met iemand die ik leuk vind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het helpt me om aandachtig te zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Meet je afhankelijkheid!

### Hoe snel na het wakker worden rook je 's morgens je eerste sigaret?

Binnen de 5 min. (3)

6 - 30 min. (2)

30 - 60 min. (1)

Na 60 min. (0)

### Vind je het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar het verboden is?

(bijv.: bioscoop, bibliotheek, restaurants...)

Ja (1)      Nee (0)

### Welke sigaret zou voor jou het makkelijkst zijn om op te geven?

De eerste van de dag (0)

Een andere (1)

### Hoeveel sigaretten rook je per dag?

Minder dan 10 (0)

11 - 20 (1)

21 - 30 (2)

31 of meer (3)

### Rook je de eerste uren van de ochtend meer dan de rest van de dag?

Ja (1)      Nee (0)

### Rook je als je zo ziek bent dat je de hele dag in bed moet blijven?

Ja (1)      Nee (0)

### Tel de waarden naast je antwoorden op om jouw graad van verslaafdheid te kennen:

Tussen 0 en 2 - niet verslaafd

Tussen 5 en 6 - gemiddeld verslaafd

Tussen 3 en 4 - licht verslaafd

Tussen 7 en 10 - zwaar verslaafd

## DE ANGST VAN HET STOPPEN

Roken maakt afhankelijk: geen enkele roker denkt het roken ooit te kunnen laten. Andere angsten kunnen het proces bemoeilijken, 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”

Tabak bevat nicotine. Het is deze substantie die voor de fysieke verslaving zorgt. Je organisme 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 manifesteert zich meer en meer.

### “WANNEER IK STOP, VOEL IK ME SLECHT”

Het fysieke gemis wanneer je geen nicotine meer opneemt, vertaalt zich in onaangename gewaarwordingen, die variëren in sterkte naargelang de graad van je verslaafdheid. Dit 'ontwenningssyndroom' wordt vaak vergezeld van symptomen veroorzaakt door het gemis: je voelt je opgejaagd, je bent humeurig, je slaapt slecht, je wordt soms duizelig, je hebt buikpijn, hoofdpijn, ... en je hebt vooral enorm veel zin om te roken. Niet iedereen voelt deze symptomen op dezelfde manier. Algemeen gezien is stoppen met roken "voor niemand gemakkelijk" klinkt minder negatief dan het woordje "moeilijk".

### “WANNEER IK STOP, VERDIK IK 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 kun je soms wat verdikken. Er is evenwel geen reden tot paniek. Wie stopt met roken, wordt gemiddeld slechts 2 à 3 kg zwaarder, op voorwaarde dat je op je eetgewoonten let. Je kunt het extra gewicht ook beperken door een nicotinevervanger te gebruiken. Wanneer je het moeilijk vindt om je voedingsgewoontes te controleren, neem dan contact op met je arts.

**Verlies de moed niet!** Deze angsten zijn van voorbijgaande aard en er bestaan hulpmiddelen voor elke graad van verslaafdheid.

## Ben je nu klaar om te stoppen met roken?

“Ja, ik ben klaar.”

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

“Nee, ik ben nog niet klaar.”

> Twijfel je nog aan jezelf? Bel gratis

Tabakstop op 0800 111 00.

En hou deze brochure bij: ze kan nog van pas komen!



## Je hebt beslist om te stoppen met roken

### GELEIDELIJK STOPPEN OF 'VAN DE ENE DAG OP DE ANDERE'?

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangegeven dat het beter en eenvoudiger is om elk gebruik 'van de ene dag op de andere' stop te zetten.

### WELKE HULP KUN JE INROEPEN?

Bepaalde hulp blijkt efficiënter dan andere. Hieronder vind je een overzicht van methodes die grondig bestudeerd zijn en hun efficiëntie bewezen hebben. Wij raden je aan om bij voorkeur die methodes te gebruiken. Lees de verzamelde informatie aandachtig en kies de oplossingen die jou het beste liggen.

### Opgelet:

Plots stoppen betekent niet dat je moet gaan improviseren! De fysieke afhankelijkheid van de nicotine maakt een specifieke hulp noodzakelijk. Bereid het stoppen voor: praat erover met je huisarts of tabakoloog of neem contact op met een hulpdienst.

## JE HUISARTS

Je dokter kan je uitleg geven en indien nodig nicotinevervangers of andere medicatie voorschrijven. Hij kan je begeleiden of je doorverwijzen naar een tabakoloog die je verder begeleidt..

## NICOTINEVERVANGERS

Een specifieke behandeling met nicotinevervangers kan je helpen om te stoppen met roken. Ze bestaan in de vorm van kauwgom, tabletten, medicinale pleisters en inhalatieapparaten. Informeer je zeker over deze laatste mogelijkheid en probeer dit zoveel mogelijk te beperken. Hulpmiddelen verspreiden de nicotine op een 'zachtere' manier dan de 'pieken' waar tabak voor zorgt. Ze verzachten de ontweningsverschijnselen efficiënt en maken op die manier de behoefte om te roken kleiner. Met een dosis die aangepast is aan het tabaksgebruik, laten ze de roker toe om zich geleidelijk aan te bevrijden van de fysieke verslaving.

Nicotinevervangers moeten elke dag gebruikt worden, gemiddeld gedurende 12 weken, met een geleidelijke afname van de dosering. Deze producten zijn vrij verkrijgbaar in de apotheek. Lees voor gebruik aandachtig de bijsluiter en vraag altijd raad aan je tabakoloog, huisarts of apotheker, want een te lage dosering levert geen efficiënte hulp op en een te hoge dosering kan problematisch blijken.

## ANDERE GENEESMIDDELEN

Er bestaan geneesmiddelen die de ontweningsverschijnselen doen afnemen, in het bijzonder de behoefte om te roken. Ze kunnen enkel op medisch voorschrift verkregen worden en zijn niet geschikt voor iedereen.

- Raadpleeg altijd je huisarts vooraleer er gebruik van te maken.
- Neem nooit geneesmiddelen die je niet persoonlijk zijn voorgeschreven.
- Lees de bijsluiter aandachtig, leef hem na.
- Koop vooral geen geneesmiddelen via het internet!

## Tabakstop

**Een gratis telefoonlijn:**

**0800 111 00**

**Gezondheidsprofessionals en psychologen, gespecialiseerd in de tabakologie, zitten er aan de andere kant van de lijn. Je krijgt elke werkdag iemand aan de lijn tussen 15u en 19u. De tabakologen luisteren, geven informatie en goede raad, maar kunnen je ook begeleiden via 8 telefoongesprekken over een periode van ongeveer 3 maanden. Deze begeleiding is gratis.**

**Tabakstop werkt ook via e-mail:  
advies@tabakstop.be**



## DE TABAKOLOGEN

Een tabakoloog is een gezondheidswerker (arts, verpleger, verpleegster...) of psycholoog die specifiek gespecialiseerd is in de tabakologie. Hij kan je een behandeling voorstellen en inlichtingen, gepersonaliseerd advies en een kwaliteitsbegeleiding bieden bij het voorbereiden en het stoppen met roken.

## GROEPSSESSIES

Je wilt stoppen met roken, maar je wilt het niet alleen doen? Sluit je dan aan bij een rookstopgroep! De dynamiek van zo'n groep biedt steun, aandacht en advies, onder begeleiding van een tabakoloog. Het aantal sessies varieert. Sommige ziekenfondsen bieden dergelijke begeleiding aan. Tabakstop geeft je meer informatie.

## EEN ONLINE BEGELEIDINGSDIENST

Wil je stoppen met roken, maar kan je dat extra beetje dagelijkse aanmoediging goed gebruiken? Op [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be) vind je

de Tabakstop App om te downloaden op je smartphone, beschikbaar voor iPhone en Android. Je vindt er niet alleen informatie over wat roken met je lichaam doet, maar kan ook online hulp krijgen. Bovendien is de app een ideaal hulpmiddel met tips en tricks als je het even moeilijk hebt om van de sigaret te blijven.

Ook op [facebook.com/Tabakstop](https://www.facebook.com/Tabakstop) kan je terecht voor informatie. Bovendien is dit een ideale plek waar rokers en ex-rokers elkaar vinden en elkaar steunen.

### GOED OM WETEN: OP WELKE FINANCIËLE TUSSENKOMSTEN HEB JE RECHT?

#### Vlaanderen

Wie in het Vlaams Gewest woont, betaalt maar een deel van de kosten zelf. De Vlaamse Overheid betaalt de rest rechtstreeks aan de tabakoloog. Hoeveel je precies moet betalen, hangt af van je situatie en de soort begeleiding. Hou er wel rekening mee dat jouw tabakoloog erkend moet zijn.

De begeleiding wordt berekend per kwartier. Je vindt meer informatie op [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)

Elk kalenderjaar kan je gebruikmaken van de vergoeding voor rookstopbegeleiding, privé en/of in groep.

- Individueel betekent dit maximaal 4 uur, in groep maximaal 12 uur begeleiding.
- Voor lage inkomens en jongeren tot en met 20 jaar wordt het bijna gratis.
- Groepsbegeleiding is ook zo goed als gratis.
- Voor de individuele sessies, mag de

tabakoloog maximaal 7,5 euro per kwartier aanrekenen. Informeer vooraf bij de tabakoloog hoeveel opleg je zal moeten betalen.

- Je tabakoloog helpt je om bij te houden waar je nog recht op hebt.

#### Brussels Hoofdstedelijk Gewest en Wallonië

Voor inwoners van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest en Wallonië, blijven de RIZIV-tarieven gelden:

- 30 euro voor de eerste sessie.
- 20 euro voor de volgende 7 sessies (30 euro als je zwanger bent).
- Max 8 sessies per 2 jaar.

Je tabakoloog geeft een getuigschrift of facturatie document mee. Geef dit af aan je ziekenfondsen en zo wordt je begeleiding (gedeeltelijk) terugbetaald.

De prijzen in een privépraktijk van een tabakoloog kunnen erg verschillend zijn. Informeer daarom best eerst voor je een afspraak maakt.

## DE ALTERNATIEVE METHODES

Er bestaan meerdere alternatieve methodes en technieken. Momenteel zijn er weinig betrouwbare studies bekend over de resultaten van deze alternatieve rookstopmethodes (hypnose, acupunctuur, ...). 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 mijden. Er valt veel geld te verdienen met methodes om te stoppen met roken.

Vooraleer om het even welke stap te zetten, zelfs als het gaat om psychologische hulp, of vooraleer een product te gebruiken dat wordt aangeprezen door reclame, win je best advies in bij je arts, tabakoloog, je apotheker of bij Tabakstop.

### Barry 35 jaar

"Als kind werd er bij mij thuis gerookt en in het middelbaar rookten ook veel vrienden. Dus het leek bijna voorbestemd dat ik op mijn 16e ook zou beginnen roken. Ik heb 15 jaar gerookt. In het begin waren dat 10 sigaretten per dag, maar al gauw werd dat een klein pakje per dag.

Ik heb verschillende stoppogingen ondernomen, maar telkens niet langer dan enkele weken. De drang was gewoon te groot en ik vond roken ook lekker. Het gaf mij een goed gevoel en fysiek voelde ik me in orde. Ik kan niet zeggen dat ik veel klachten had. Maar natuurlijk heeft roken nadelen! Vooral de kostprijs voelde ik wel. En ook mijn vriendin was er eigenlijk niet zo blij mee.

Vier jaar geleden stelde ik me ineens de vraag waarom ik eigenlijk bleef roken. Er zijn echt geen voordelen aan! Bovendien was er een kindje op komst en ik wou geen slecht voorbeeld geven. Ook de stress om niet voldoende sigaretten op zak te hebben, vond ik vreselijk. Ik wou me niet langer afhankelijk voelen van die sigaret en heb dan beslist om er volledig voor te gaan. Ik ben naar een tabakoloog gestapt. Aan de hand van gesprekken werd ik begeleid en kreeg hulpmiddelen op maat, zoals pleisters en kauwgum, om te kunnen stoppen. Intussen ben ik 3,5 jaar verder en nog steeds gestopt met roken! Een tabakoloog kan ik dus alleen maar aanraden, want hij helpt echt om vol te houden. Je krijgt kleine tips die je helpen om je gewoontes te veranderen. En dat is nodig om het stoppen vol te houden. Eén van die kleine aanpassingen is bijvoorbeeld, de plaats waar je steeds rookte, in het begin vermijden. In mijn geval rookte is steevast 's ochtends bij mijn koffie. Dus die eerste koffie 's ochtends heb ik in het begin vermeden.

Ik voel me vrijer, rustiger en gezonder. Ik moet toegeven dat ik schrik had om te verdikken, maar uiteindelijk valt dat amper op. Wil je stoppen met roken? Gooi dan alles wat met sigaretten te maken heeft, weg: de sigaretten, de assenbak, de aansteker... Waar ik me ook van bewust ben, is dat ik er niet moet afblijven, maar dat ik dat zelf wil. Het is mijn keuze!"

# 9 tips om het stoppen te vergemakkelijken

Je maakt stoppen met roken makkelijker door er eerst goed over na te denken.

## 1. NEEM EEN DUIDELIJK BESLUIT

Je 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 de dag die jou het beste past.

## 3. DOE JE SIGARETTEN WEG

Je voelt je sterker als je op de stopdag alle sigaretten weggooit. Je kunt best ook asbakken en aanstekers wegdoen. Dan word je niet steeds aan roken herinnerd. En wanneer de verleiding groot wordt, vind je minder snel sigaretten.

## 4. KIES VOOR HULP BIJ HET STOPPEN WANT HULP VERHOOGT JE SLAAGKANS

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

## 5. VERTEL MENSEN IN JE OMGEVING OVER JE BESLISSING OM TE STOPPEN

Sommige van je vrienden kunnen je helpen. Ze weten dat het voor jou een beproeving is en ze kunnen hun gedrag zo aanpassen. Anderen zijn misschien zelf ex-rokers en kunnen je goede tips geven. Omgekeerd zouden anderen je een sigaret kunnen aanbieden. Bekijk dit als een uitdaging en zeg categoriek nee!

## 6. LEEF VAN DAG TOT DAG

Los vandaag de problemen van de dag op en maak je nog geen zorgen over morgen. Elke dag die je volhoudt, zal je motiveren om je aan je beslissing te houden. Maak een lijstje van de voordelen die je ervaart en bekijk die zo vaak als nodig.

## 7. VERZIN ANDERE DINGEN OM TE DOEN

De zin in een sigaret kan regelmatig de kop opsteken. Doe 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 gewoon een glas water, enz.

## 8. DENK POSITIEF

Probeer zoveel mogelijk positief te denken: "Ik kan stoppen met roken" of "Ik kan zonder sigaretten". Heb je 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 JEZELF

Stoppers die zichzelf belonen, houden het stoppen beter vol. Geef jezelf een cadeautje om je stoppen te vieren (een dag, een week, een maand, ...). Dat kan een dvd zijn, een boek, een kledingstuk of een parfum. Je kunt natuurlijk ook iets leuks gaan doen. Je kunt bijvoorbeeld op restaurant of naar de film gaan. Wacht niet te lang met jezelf te belonen.

## Mijn eigen stopplan

Ik ga stoppen op .....

Het hulpmiddel dat ik kies is: .....

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

Naam .....

Telefoonnummer .....

E-mail .....

Naam .....

Telefoonnummer .....

E-mail .....

Tips die mij kunnen aansporen 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 je gestopt bent met roken, vraag je je misschien af hoe vol te houden. Draai de bladzijde om en je vindt enkele waardevolle tips!**





# Je bent gestopt met roken

## STOPPEN DOE JE 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 je hebt aangeleerd, kun je ook weer afleren.

De belangrijkste regel is om risicosituaties onder controle te houden. Deze situaties hangen samen met jouw rookmomenten en rookplaatsen. Die plaatsen en momenten maken de zin om te roken weer wakker.

Onderstaande drie voorbeelden, kunnen je helpen om risicosituaties in te schatten.

## Je bent samen met andere mensen die roken

Het is heel moeilijk om te weerstaan aan de verleiding wanneer rondom jou sigaretten worden opgestoken en de sigarettenrook je neus binnendrijft.

## Je voelt je niet goed

Je bent gestrest, verdrietig of boos. Vooral als je dan alleen thuis bent, kan het moeilijk zijn om niet te roken.

## Gewoontes waarbij je risico loopt op hervat

Voor sommige rokers horen roken en alcohol bij elkaar. Andere rokers roken altijd als ze bellen of wanneer ze hun werk verlaten.

Wanneer rookte jij meestal?

## 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 jij oplossingen kunt bedenken.

### Opletten

Als je weet welke situaties moeilijk voor je zijn, kun je daarop letten. Ben je bijvoorbeeld uitgenodigd bij rokers, ga dan minder lang op bezoek. Of zorg dat je iets anders in je handen hebt.

### Vermijden

Je kan ook zorgen dat je niet in de verleiding komt. Ga bijvoorbeeld niet bij mensen zitten of staan die roken, vooral wanneer je net zelf bent gestopt.

### Iets anders doen of denken

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

**Blijf niet steken in negativiteit.** Probeer eerder jezelf moed in te spreken, bijvoorbeeld door te denken aan de weg die je 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 vind je het moeilijk om niet te roken?

Schrijf hieronder op wat voor jou de drie moeilijkste situaties zijn. Wat kun je anders doen in deze situaties? Bedenk oplossingen en schrijf ze op.

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

.....

.....

.....

Mijn oplossingen voor deze 3 moeilijke situaties zijn:

.....

.....

.....

### DENK NIET TE SNEL: "HET GAAT NIET"

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

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

Houd deze tips in je achterhoofd en pas ze toe, zolang dit nodig is. Ze werken echt! Essentieel is om nooit meer een sigaret vast te nemen, zelfs niet wanneer je niet van plan bent om die aan te steken of wanneer je overtuigd bent dat een enkele sigaret je niet zal doen hervallen.

## Heb je toch een sigaret gerookt?

Verlies geen tijd en energie door jezelf schuldig te voelen. Analyseer waarom je deze vergissing hebt begaan en leer ervan. Probeer door te gaan met stoppen. Je hebt het niet-roken al een tijdje volgehouden. Het zou erg spijtig zijn als je na één tegenslag opnieuw begint te roken.

## 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?

.....

.....

.....



# Enkele interessante links



## **TABAKSTOP**

Leuvensesteenweg 479  
1030 Brussel  
E-mail : [advies@tabakstop.be](mailto:advies@tabakstop.be)

### **TABAKSTOP STELT U VOOR:**

- aangepaste en professionele steun naargelang jouw behoefte en moeilijkheden
- informatie over nicotinesubstituten, de verschillende medische behandelingen en andere gevalideerde stophulpmiddelen
- aanmoediging en hulp bij de motivatie
- verschillende vormen van hulp, aangepast aan jouw situatie
- en adres van de dichtstbijzijnde tabakoloog

### **JE HEBT VRAGEN OVER STOPPEN MET ROKEN:**

- bel Tabakstop op 0800 111 00
- stuur een mail naar [advies@tabakstop.be](mailto:advies@tabakstop.be)
- surf naar de site [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)

Wil je als ouder je kinderen helpen stoppen met roken?

Op [www.gezondopvoeden.be/content/tabak](http://www.gezondopvoeden.be/content/tabak) vind je tips en tricks over hoe je dit best aanpakt.

### **TABAKOLOGEN**

Je kan een tabakoloog in jouw buurt vinden via:

[www.rookstop.vrgt.be/geregistreerde-tabakologen](http://www.rookstop.vrgt.be/geregistreerde-tabakologen)

Een initiatief van de VRGT (Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding vzw).

Ook op [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be) kan je een tabakoloog in je buurt vinden.



# Brochures en praktische info om u te helpen

[www.mloz.be](http://www.mloz.be)

De Onafhankelijke Ziekenfondsen groeperen: