

## Wat is Tabakstop?

**Tabakstop, dat is een team van 30 tabakologen die antwoorden op al jouw vragen over tabak en je begeleiden naar een rookvrij leven. Tabakstop is helemaal gratis.**

### Contacteer onze tabakologen:

- Op het **gratis nummer 0800 111 00**, op weekdays tussen 15u en 19u. (Het is mogelijk te worden teruggebeld buiten deze uren.)
- Via het e-mailadres **advies@tabakstop.be**.
- Op **Messenger** via onze Facebookpagina.

De website **www.tabakstop.be** is een bron van uitgebreide informatie over tabak en stoppen met roken.

### Steun vinden:

- Je hebt besloten te stoppen met roken? Tabakstop biedt **telefonische begeleiding op maat**, voor en na je rookstop, alsook eventuele financiële steun voor nicotinevervangers (onder bepaalde voorwaarden).
- Op de Facebookpagina van Tabakstop helpen rokers elkaar en wisselen ze tips uit om te stoppen met roken:  
**www.facebook.com/groups/stoppenmetrokensamenlukhet/**

Je vindt meer info over onze diensten op pagina 20.



Een dienst van



Stichting tegen Kanker

Met de steun van de overheden



Leuvensesteenweg 479 • 1030 Brussel

T. +32 2 733 68 68 • info@kanker.be • www.kanker.be

Steun ons: IBAN : BE45 0000 0000 8989 • BIC : BPOTBEB1



Volg ons op

[www.facebook.com/tabakstop](http://www.facebook.com/tabakstop)

V.U.: Patricia Lanssiers - Stichting tegen Kanker - Leuvensesteenweg 479, B-1030 Brussel • Stichting van openbaar nut • 0873.266.432 • P&R 23.05 CDN Communication 23.4.37

1.113 NL

# Tabakstop

Stichting tegen Kanker

## Stoppen met roken. Het kan!



Een dienst van  
Met de steun van de overheden



Stichting tegen Kanker

# Inhoud

Inleiding .....	3
In welke fase zit jij? .....	4
Je twijfelt of je wilt stoppen. Waarom stoppen met roken? .....	5
Je overweegt om te stoppen met roken .....	12
Je hebt beslist te stoppen met roken .....	18
Je bent gestopt met roken .....	31
Nuttige ervaringen .....	38
Enkele interessante links .....	39

# Inleiding

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

De roker beleeft in het begin een “wittebroodsperiode” met zijn sigaretten. Hij overweegt op geen enkel moment om te stoppen; hij heeft 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 ... De roker bereidt zich voor om te stoppen. Hij informeert zich over de beschikbare methodes en hulpmiddelen.

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

Hervallen komt soms voor. Dit hoeft geen ramp te zijn: de meeste ex-rokers hebben meerdere pogingen ondernomen om te stoppen. Deze mislukking kan de roker ontmoedigen, maar moet eigenlijk worden gezien als één van de stappen van het stopproces. Deze eerste ervaringen zijn zelfs interessant, want ze leggen de valkuilen bloot die bij de volgende stoppoging moeten worden vermeden.

Het stoppen met roken is voor iedereen anders, maar elke roker vindt zich zeker in één van deze stappen terug.

En jij? Bij welke stap zit jij?

# In welke fase zit jij?

## Je twijfelt of je wilt stoppen. Waarom stoppen met roken?

Hoe jezelf motiveren?

→ bladzijde 5

## Je overweegt om te stoppen met roken.

Wat is je rokersprofiel en wat gebeurt er als je stopt?

→ bladzijde 12

## Je hebt beslist te stoppen met roken.

Hoe doe je dat en welke hulpmiddelen kunnen je daarbij helpen?

→ bladzijde 18

## Je bent gestopt met roken.

Hoe hou je het vol?

→ bladzijde 31

We spreken in de tekst voor het gemak altijd over "sigaretten". De tips en info gelden natuurlijk ook voor andere tabaksproducten: waterpijp, roltabak, sigaren, pijp, ...

Alle vormen van tabaksgebruik zijn schadelijk voor de gezondheid.

# Je twijfelt of je wilt stoppen. Waarom stoppen met roken?

## Stoppen met roken: een persoonlijke beslissing

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

Je zult veel gemakkelijker afscheid kunnen nemen van je sigaretten als je je persoonlijk bewust bent van de voordelen van het stoppen.

## Wat is sigarettenrook?

Afscheid nemen van de sigaret is ook vaarwel zeggen aan de ongeveer 7 000 giftige chemische stoffen in de sigarettenrook.

Tijdens de verbranding wordt een sigaret een echte chemische fabriek. Bij aansteken vormen er zich duizenden chemische producten, waaronder heel veel giftige stoffen zoals teer, gassen (koolstofmonoxide, stikstofdioxide) en zware metalen (cadmium, kwik, lood, chroom).

Je kan je goed voelen als je rookt. Maar er zijn veel nadelen. Sommige nadelen zijn klein, zoals hoesten of slechte geurtjes. Er zijn ook grote nadelen op langere termijn. Zo heb je meer kans op kanker en hart- en vaatziekten.

## De nadelen van roken: wat merk je elke dag?

Sommige nadelen van roken merk je elke dag. Wat merk jij zelf?

- Je raakt snel buiten adem bij het sporten, trappen doen, stoeien met de kinderen, enzovoort.
- Je hoest.
- Je hebt een slechte adem.
- Je krijgt gele/bruine vingers en tanden.
- Je haren en kleren ruiken naar de rook.
- Kinderen zijn sneller vatbaar voor bepaalde ziekten zoals infecties door de rook.
- Je plafonds, gordijnen, muren, enz. worden geel/bruin.
- Je mag niet overal roken. Roken mag op steeds minder plaatsen.
- Je bent bang dat je niet genoeg sigaretten bij je hebt.
- Roken kost je 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 je 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 (geen bloedsomloop meer naar een deel van het hart). 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

Roken verkleurt geleidelijk aan de tanden. Het doet tandvlees terugtrekken en kaakbeen verdwijnen dat de tanden vasthoudt. Daarnaast vergroot roken de kans op tandcariës, kan het aan de basis liggen van mondkankers en leiden tot complicaties en minder goede resultaten bij behandelingen of chirurgische ingrepen zoals implantaten.

### Wonden

Slechtere wondgenezing vooral na operaties.

### Andere

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

Op [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be) kan je een lichaamsscan bekijken. Zo kom je te weten wat roken met je lichaam doet.

## Roken kost veel geld!

### Wat betaal je aan 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 je stopt, kun je dit geld op 1 jaar sparen!

Wat wil je met dit geld doen?

.....

.....

.....

.....

.....

Hoeveel bespaar je als je stopt met roken?

Bereken het snel met de "besparingscalculator" op [www.tabakstop.be/calculator](http://www.tabakstop.be/calculator)

## De geheimen van de tabaksindustrie

Het grote publiek wist heel lang niets van de schadelijke effecten van sigaretten omdat de tabaksproducenten bewust verborgen wat ze al wisten sinds de jaren 60: dat sigaretten schadelijk zijn, dat nicotine verslavend werkt en dat ze het nicotinegehalte manipuleerden om zo het effect ervan te verhogen en tabak steeds verslavender te maken.

De tabaksproducenten zouden allerlei substanties toevoegen aan de tabak, volgens geheime recepten. Verschillende aroma's, zoals vanille, zouden gebruikt worden om in de smaak te vallen bij jongeren en beginnende rokers.

Door de nieuwe EU richtlijn voor tabaksproducten zijn bepaalde aroma's verboden en vanaf 2020 mogen menthol sigaretten niet meer verkocht worden.

Cacao zou de luchtwegen vrijmaken zodat de longen de rook sneller opnemen. Eugenol en menthol werken verzachtend waardoor de luchtwegen minder snel geïrriteerd zouden raken door de rook.

Waarom al deze procédés? Om rokers verslaafd te maken en zo enorme winsten te boeken. De internationale tabaksproducenten zijn inderdaad zwaargewichten in de wereldeconomie. In 2009 heeft de grootste internationale tabaksproducent een omzet gehaald van 62 000 miljoen dollar en een winst geboekt van 10 000 miljoen dollar. Dit zijn gigantische bedragen! Ter vergelijking: het bruto nationaal product (dat is wat een land produceert gedurende een heel jaar) van een land als Mali (dat 11 miljoen inwoners heeft) bedroeg in 2008 zo'n 8 600 miljoen dollar, ofwel slechts 14% van de geregistreerde omzet van Philip Morris International.

## Cannabis en kanker

Uit de vandaag beschikbare studies blijkt dat cannabis roken zonder tabak zeer waarschijnlijk kankerverwekkend is. Of je cannabis nu met of zonder tabak rookt, de rook bevat altijd kankerverwekkende stoffen die vrijkomen bij verbranding.

Er werd tongkanker, amandekanker en strottenhoofdkanker vastgesteld bij jongeren die uitsluitend cannabis roken. Er wordt ook een verband gelegd met andere kankers (bepaalde vormen van leukemie en teelbalkanker bijvoorbeeld). Het risico op kanker door cannabisrook staat in verhouding met de frequentie van het inhaleren en het aantal jaren van blootstelling.

## De voordelen van stoppen

Er zijn veel voordelen. 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 minder gespannen en slaap 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 merk je pas later. Maar die voordelen zijn ook heel belangrijk. Je hebt minder kans om ziek te worden als je stopt met roken. De kans dat andere mensen ziek worden door jouw rook verdwijnt zodra je stopt.

## Blijven roken of stoppen?

Voor sommigen betekent een sigaret roken een kort moment van plezier. Anderen denken het nodig te hebben als middel tegen stress, of roken uit gewoonte, bijvoorbeeld door zonder nadenken een sigaret op te steken na de maaltijd. Of de sigaret nu ritueel of occasioneel is, ze kan een opdringerige 'metgezel' worden. Sommige rokers plannen hun dag (werk, hobby's) zelfs in functie van hun behoefte aan sigaretten.

Vul op de volgende bladzijde in wat voor jou de voordelen en nadelen van roken zijn.

### Voordelen van roken

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....

### Nadelen van roken

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....

## Wat weegt er voor jou het meest door? De voordelen of de ongemakken?

**“Ik denk dat de ongemakken van roken het meest doorwegen.”**

→ Lees dan zeker verder in deze brochure om je beter te informeren over stoppen met roken.

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

→ Lees zeker verder voor nuttige tips. Ken je geen andere traukjes om je kleine zorgen in het leven te vergeten, of om jezelf plezier te doen? Fruit eten, aan sport doen, lezen, tuinieren, dansen... Bijna elke ex-roker kent de angst om te stoppen. Het volgende deel van de brochure kan je helpen om de bladzijde om te slaan!

**“Het interesseert me allemaal niet.”**

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

# Je 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: een moment van genot of ontspanning, een middel tegen verveling ... Welke rol speelt de sigaret voor jou? Vul onderstaande tabel in alle eerlijkheid in en je zult hier een duidelijker beeld over krijgen.

Stel je nu even voor wat je in welke situaties zou kunnen doen in plaats van te roken. Stel de vraag welke sigaretten je het moeilijkst zou kunnen opgeven en zoek vooral alternatieven voor die sigaretten. Noteer in elk geval het resultaat van je bedenkingen en mogelijke oplossingen. Hier kun je dan altijd naar terugrijpen en bekijken welke oplossingen efficiënt zijn en welke niet, en eventueel bijsturen waar nodig.

Andere oplossingen, andere rituelen ... iedereen kan zijn persoonlijke oplossing vinden. Ondanks alles is het niet altijd eenvoudig. Een tabakoloog of je huisarts kan je op het juiste spoor helpen.



## Wat is jouw 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 je een tabakoloog of je huisarts raadpleegt, zal hij je enkele vragen stellen om je beter te leren kennen en zijn hulp beter te kunnen afstemmen op je rokersprofiel.

	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 moment van gezelligheid met anderen				
8. Het helpt me om aandachtig te zijn				
9. Ander				

Deze vragen zal hij je zeer waarschijnlijk stellen:

- Hoe lang rook je al?
- Wat rook je? In welke hoeveelheid?
- Heb je altijd min of meer hetzelfde aantal geroookt?
- Heb je al geprobeerd om te stoppen met roken?
- Wat heb je geleerd uit die poging om te stoppen, dat je zou kunnen helpen bij een nieuwe poging?

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

## De angst van het stoppen

Roken maakt afhankelijk: sommige angsten kunnen het proces compliceren, 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 stof die voor de fysieke verslaving zorgt. Je hersenen zijn eraan gewend geraakt en vragen constant om nieuwe dosissen: je 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.

In welke mate ben je verslaafd? Je kunt het uitrekenen via de test op de volgende pagina.

De test van Fagerström, waarmee je je graad van verslaafdheid kunt bepalen, is heel gemakkelijk om te doen. Antwoord eerlijk op elke vraag. Noteer de waarden naast elk van je antwoorden en tel ze op. Je vindt de resultaten onderaan de test.

## De Fagerströmtest

### 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)
- Neen (0)

### Welke sigaret is voor jou de belangrijkste?

- De eerste van de dag (1)
- Een andere (0)

### 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)
- Neen (0)

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

- Ja (1)
- Neen (0)

### Tel de waarden naast je antwoorden op om jouw 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



### “Wanneer je stopt, voel je je 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. Het is het “ontwenningssyndroom”, vergezeld van symptomen veroorzaakt door het gemis, die afhankelijk zijn van persoon tot persoon: je voelt je zenuwachtig, je bent humeurig, je wordt duizelig, je hebt buikpijn, hoofdpijn, ... en je hebt vooral enorm veel zin om te roken.

Niet iedereen voelt deze symptomen op dezelfde manier aan.

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.

### “Wanneer je stopt, verdik je 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 2 à 4 kilo 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 je voedingsgewoontes te controleren, neem dan contact op met je arts. Veel ziekenfondsen stellen nu voedingsbegeleiding voor. Win zeker informatie in.

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

We hebben je geholpen om je rokersprofiel te bepalen, we hebben de meest voorkomende angsten om te stoppen met roken overlopen en geduid. Ben je klaar om te stoppen? Mijn reactie:

### “Ja, ik ben klaar.”

→ Tijd om naar het volgende deel van deze brochure te bladeren: hier vind je de sleutels tot het succes!

### “Nee, ik ben nog niet klaar.”

→ Twijfel je nog aan jezelf? Bel gratis Tabakstop op **0800 111 00**. Hier vind je de antwoorden op al je vragen. En hou deze brochure bij: ze kan nog van pas komen!



# Je 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 je 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 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 Tabakstop.

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

## Welke hulp kun je invoeren?

Bepaalde hulp blijkt efficiënter dan andere. Op de volgende pagina's 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 door en kies de oplossingen die je het best liggen. Een duwtje in de rug is altijd welkom!

Voor meer informatie over de mogelijke hulp kun je gratis bellen naar Tabakstop op **0800 111 00**, of mailen naar [advies@tabakstop.be](mailto:advies@tabakstop.be).

## Methodes waarvan de efficiëntie bewezen is

### De fysieke verslaving bestrijden

#### **Nicotinevervangers**

Met nicotinevervangers krijg je nicotine binnen zonder de gevaarlijke stoffen in de rook van een sigaret. Blijf niet roken wanneer je nicotinevervangers neemt, want dan onderhou je de rookgewoonte. Er zijn verschillende vormen van nicotinevervanging. Er is kauwgom, er zijn tabletten, patches, de mondspray en de inhalator. Ze verspreiden de nicotine op een “zachtere” manier dan de “pieken” waar de sigaret voor zorgt.

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

#### **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. 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 en koop vooral geen geneesmiddelen via het internet!

### Begeleiding

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

## Een gratis telefoonlijn: 0800 111 00

Wie zit er aan de andere kant van de lijn? Tabakologen zijn gezondheidsprofessionals en psychologen gespecialiseerd in rookstopbegeleiding. De tabakologen van Tabakstop luisteren, geven goede raad en beantwoorden al jouw vragen over tabak, elke werkdag tussen 15u en 19u. Ze kunnen je ook begeleiden tijdens je rookstop 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**.

Je kan Tabakstop ook contacteren via het e-mailadres **advies@tabakstop.be** of via Messenger.

The logo for Tabakstop features the word "Tabakstop" in a bold, dark blue sans-serif font. Above the letters "a" and "k" in "Tabak" is a blue curved line, and below the letters "o" and "p" in "stop" is a yellow curved line. The text is enclosed in a thin blue rounded rectangular border.

Stichting tegen Kanker

**0800 111 00**  
**www.tabakstop.be**

### ***Je huisarts***

Je dokter kan je uitleg geven en indien nodig nicotine-  
vervangers of andere medicatie voorschrijven. Hij kan je  
adviseren of je doorverwijzen naar een tabakoloog die  
gespecialiseerd is in rookstopbegeleiding.

### ***De tabakologen***

Een tabakoloog is een gezondheidswerker (arts, verpleeg-  
kundige, diëtist...) of psycholoog die gespecialiseerd is in  
rookstopbegeleiding. Hij kan je een behandeling voorstellen,  
inlichtingen, gepersonaliseerd advies en een kwaliteitsbege-  
leiding bieden bij het voorbereiden en het stoppen met roken.

Sinds 2009 wordt rookstopbegeleiding terugbetaald. In  
Vlaanderen is vanaf 2017 een aangepaste terugbetaling van  
kracht. Meer informatie over de eigen opleg bij individuele  
begeleiding of bij groepscurssussen kan je terugvinden via  
**www.tabakstop.be/terugbetalingen**. Je betaalt enkel de  
opleg van de sessie aan de tabakoloog en voor mensen met  
recht op verhoogde vergoeding is het bijna gratis.

Een lijst met geregistreerde tabakologen in je buurt kan je  
terugvinden op **www.tabakologen.be**

### ***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.

Wil je weten waar er in jouw buurt een groepscurssus doorgaat?  
Surf dan naar **www.tabakologen.be** of **www.tabakstop.be/  
hoe-stoppen-met-roken**.

### **Een aangepast programma ... aan een specifieke situatie**

#### **Je bent opgenomen in een ziekenhuis?**

In sommige ziekenhuizen wordt rookstopadvies aangeboden tijdens je opname. Of je kan ambulant een afspraak maken met een tabakoloog. Informeer bij je ziekenhuis of kijk op de website **www.tabakologen.be**

#### **Je bent zwanger?**

Roken heeft invloed op je vruchtbaarheid en geeft risico's tijdens je zwangerschap. Lees meer op **www.tabakstop.be/hoe-stoppen/ik-ben-wil-zwanger-worden**

#### **Je bent een jonge roker?**

Op **www.watwat.be/roken** vind je gerichte informatie over jongeren en stoppen met roken. Of je kan altijd gratis bellen naar Tabakstop voor meer tips en advies.

## **De elektronische sigaret**

De e-sigaret (ook elektronische sigaret genoemd) is een toestelletje dat damp produceert om in te ademen. De e-sigaret bestaat uit verschillende onderdelen: een batterij, een verstuiver, een reservoir (of een patroon) en een mondstuk. De vloeistof bevat al dan niet nicotine en verschillende smaakstoffen. Bij het inademen wordt de vloeistof verhit en wordt damp geproduceerd. Er is dus geen verbranding (een van de bronnen van kankerverwekkende stoffen in de sigarettenrook) en daarom levert de elektronische sigaret minder risico op in vergelijking met tabak, op voorwaarde dat je volledig stopt met de klassieke sigaret. De e-sigaret wordt dus beschouwd als een hulpmiddel om te stoppen met roken. Daarna raden we aan om ook te stoppen met dampen, aangezien er nog geen studies zijn naar de risico's op erg lange termijn van het dampen.

Op **www.tabakstop.be** houden we onze informatie over de elektronische sigaret zo actueel mogelijk. Daarvoor baseren we ons op de meest recente studies, richtlijnen en wetgevingen.

## **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. 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 vermijden. 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, je apotheker of bij Tabakstop op **0800 111 00**.

## **9 tips om het stoppen te vergemakkelijken**

Je maakt stoppen met roken makkelijker door er eerst goed over na te denken. Informatie helpt je hierbij. Lees de informatie die volgt, ze kan je helpen. Ga dan naar pagina 30 om je eigen stopplan te maken.

### **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 een dag die jou het best past.

### 3. Doe je sigaretten weg

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

#### Nathalie, onthaalmoeder

“Mijn huis is mooier geworden. Tijdens het stoppen ben ik hevig gaan kuisen. Alles ruikt nu lekker fris. En dat wil ik graag zo houden. In mijn huis wordt niet meer gerookt. Eindelijk hebben de kinderen hun zin gekregen.”

### 4. Kies voor hulp bij stoppen want hulp verhoogt je slaagkans

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

#### Marianne, huisvrouw

“Ik las ergens over begeleiding bij stoppen met roken per telefoon. Dat leek mij wel wat. Dus heb ik gebeld. Gelukkig, want die gesprekken hebben me er door geholpen. Er werd naar me geluisterd. En samen bedachten we tips die bij mij goed werkten. Het klikte gewoon. Ik heb ook meegedaan aan allerlei puzzels en prijsvragen. Dan dacht ik niet aan roken.”

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

Sommige van je vrienden kunnen je helpen. Ze weten dat het voor jou een beproeving is en zo kunnen ze zich aanpassen. Anderen zijn misschien 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

Misschien vind je het moeilijk om nooit meer te roken. 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 verder aan je beslissing te houden. Maak een lijstje van de voordelen die je ervaart en bekijk die zoveel als nodig.

### 7. Verzin andere dingen om te doen

De zin in een sigaret kan regelmatig de kop opsteken. Je houdt je best bezig 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, drink een glas water, enz. Herlees de oplossingen die je had genoteerd, ter vervanging van je sigaretten (zie bladzijde 13).

#### Saïd, IT-medewerker

“In de eerste weken van het stoppen had ik elke dag een flesje water bij. Ook op het werk. Dat hielp heel goed tegen de zin om te roken. Ook zocht ik vaker collega's op die niet rookten. Eerst vonden ze dat flesje maar raar, maar later gaven ze me groot gelijk.”

### 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.

#### Christophe, vrachtwagenchauffeur

“Ik ben nogal een opstandig type. Ik maak me snel druk om dingen en ik dacht dat stoppen me nooit zou lukken. Maar het is me wél gelukt. Als ik kwaad was, haalde ik een paar keer heel diep adem. Het leek net of ik daardoor minder boos werd. En die nicotinepleisters kon ik goed gebruiken, omdat ik veel achter het stuur zit.”

## 9. Beloon jezelf

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

### Christine, onderwijzeres

"Ik heb na een week een wok gekocht van het geld waarmee ik anders sigaretten kocht. Ik ben gezond en lekker gaan koken. Op de plaats van de asbakken staan nu fruitschalen."



## Al eens eerder gestopt met roken?

Ondanks een goede motivatie bij de start, is het altijd mogelijk dat een poging om te stoppen gevolgd wordt door een herval. Kijk in dat geval naar de redenen waarom het niet lukte. Had je veel stress? Zat je in een moeilijke situatie? Ook als het de eerste keer niet lukt, mag je niet opgeven. Uit elke mislukking kan je iets leren. De volgende keer zal je kans op succes daardoor verhogen.

### Een goed moment

Stoppen met roken kan mislukken om verschillende 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 je zélf bedenkt welk moment voor jou het beste of het meest comfortabel is.

### Een goede aanpak

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

## Roken is een aangeleerde gewoonte ...

Je hebt nu al inzicht gekregen waarom je rookt en hoe je je daarbij voelt.

Belangrijk is ook dat je weet in welke situaties je rookt.

Als je dag na dag dezelfde rookrituelen herhaalt, komt de zin in een sigaret op van zodra je deze situatie tegenkomt.

Hoe beter je die prikkels herkent, des te beter kan je plannen hoe ze te vermijden of te veranderen.

Geduld helpt: het duurt immers een tijdje nadat je gestopt bent vooraleer die automatische reacties verdwijnen.

Bereid je voor: observeer je rookgewoonten gedurende 24 uur en kruis aan in welke situaties je rookt of zin hebt in een sigaret. Rook je samen met andere mensen? Op welke tijdstippen en plaatsen of tijdens welke activiteiten rook je?



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

## Mijn eigen stopplan

Ik ga stoppen op .....

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

(kijk voor het overzicht van de mogelijke hulpmiddelen naar het begin van dit hoofdstuk)

### 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 je gestopt bent met roken, vraag je je misschien af hoe je moet volhouden. Op de volgende bladzijde vind je enkele gouden 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 plaatsen of momenten waar en wanneer je gewoonlijk rookte. Die plaatsen en momenten maken de zin om te roken terug wakker.

Hier drie voorbeelden van risicosituaties.

### Je bent samen met andere mensen die roken

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

### Je voelt je niet goed

Je bent gestresst, 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 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. Je kan je vrienden vertellen over de tijdelijke problemen die je ondervindt met situaties waarin gerookt wordt. Misschien zoeken ze wel samen met jou naar oplossingen.

### Vermijden

Je kan ook zorgen dat je niet in de verleiding komt. Dat kan niet altijd. Maar het kan vaker dan je denkt. 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. Denk je: "Eén sigaret is niet erg", of "Ik heb nu een sigaret verdiend", dan is het moeilijk om het stoppen vol te houden. 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 3 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:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

### Mijn oplossingen voor deze 3 moeilijke situaties zijn:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....



## 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
- enz.

Houd deze tips in je achterhoofd en pas ze toe zolang het nodig is. Ze werken echt!

Essentieel is om nooit meer een sigaret vast te nemen, zelfs wanneer je niet van plan bent om die aan te steken of wanneer je overtuigd bent dat één enkele sigaret je niet zal doen hervallen.

## Blijf doorgaan met stoppen, als je toch een keer hebt gerookt

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

.....

.....

.....

.....

Consulteer regelmatig een tabakoloog of bel Tabakstop op het gratis nummer **0800 111 00**.

## Mijn rookstop agenda

Startdatum: .....

Rookstopdatum: .....

Naam rookstopbegeleider: .....

Telefoonnummer: .....

Consultatie adres: .....

Datum afspraak	Aantal gerookte sigaretten	Of aantal dagen gestopt	Gebruikt hulpmiddel	Dosis hulpmiddel	Opmerking

## Mijn persoonlijke nota's:

.....  
.....

## Nuttige ervaringen

Op [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be) onder de rubriek 'Vertel het Ons' kunnen ex-rokers hun ervaringen delen en zo andere mensen aanmoedigen ook te stoppen met roken. Ook op zoek naar inspiratie of een portie moed? Neem gerust een kijkje! Ook naasten kunnen hun ervaringen delen of rokers aanmoedigen om te stoppen door een gratis postkaart te sturen. Kijk onder de knop "een naaste steunen".

Enkele getuigenissen:

### Kurt:

"Ik kwam tot de vaststelling dat ik vooral troost zocht in het roken. Dat inzicht heeft me geholpen om mijn troost op een andere en gezondere manier te zoeken. In sport bijvoorbeeld! Nu kan ik het me niet meer voorstellen dat ik ooit nog zou gaan roken. Aan de aarzelende stopper: doorzetten, er komt een moment dat je erover heen bent. En dan kan je nieuwe leven beginnen!"

### Ives:

"De eerste maanden waren het moeilijkst, zeker als je buiten op een terras met een pintje in de hand gezellig zit te genieten. Maar eigenlijk is het die paar seconden of minuten dat het verlangen naar een sigaret opduikt, je eigen brein vertellen dat je geen sigaret nodig hebt. Eens je deze momenten kan overwinnen, wordt het makkelijker en makkelijker om nee te zeggen."

### Payalita:

"Toen ik op reis was naar India en Senegal en daar al die armoede zag, ben ik pas beginnen nadenken. De mensen daar hebben nog niet eens het geld om eten en drinken te kopen en ik gaf geld uit aan sigaretten. Geld dat je letterlijk oprookt. Dit werd eigenlijk mijn grootste motivatie om te stoppen met roken!"

## Enkele interessante links

### Tabakstop

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 onze site **[www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)**
- Volg ons op **[www.facebook.com/tabakstop](http://www.facebook.com/tabakstop)**

### Tabakologen en groeps cursussen

Je kan een tabakoloog of groeps cursus vinden via **[www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be)**

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

### Hoe pak je het aan als ouder?

**[www.gezondleven.be/gezond-opvoeden](http://www.gezondleven.be/gezond-opvoeden)**

### Hoe pak je het aan als jongere?

**[www.watwat.be/roken/hoe-stop-ik-met-roken](http://www.watwat.be/roken/hoe-stop-ik-met-roken)**

### Hoe pak je het aan als aanstaande ouder?

**[www.tabakstop.be/hoe-stoppen/ik-ben-wil-zwanger-worden](http://www.tabakstop.be/hoe-stoppen/ik-ben-wil-zwanger-worden)**

### Stoppen met roken en gezond leven promoten

**[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)**