

Over deze brochure

De meeste mensen weten wel dat roken grote nadelen heeft. Maar er zomaar mee stoppen? Dat is vaak lastig. Roken is een ernstige verslaving. Maar stoppen kan wel! Miljoenen Nederlanders zijn al blijvend gestopt.

Wat je reden om te stoppen ook is: het gaat makkelijker als je goed bent voorbereid. Daarbij kan deze brochure je helpen. Je vindt hier onder meer tips om succesvol te stoppen met roken.

Wat je zou moeten weten over stoppen met roken



Een rookverslaving

Nicotine

Roken is erg verslavend. Je voelt je minder goed als je niet regelmatig een sigaret opsteekt. Dat komt door de nicotine in sigaretten en shag. Nicotine is een erg verslavende stof, zelfs even verslavend als cocaïne en heroïne.

Bij iemand die regelmatig rookt, vraagt het lichaam steeds opnieuw om nicotine. Nicotine geeft je ongeveer twintig minuten lang een goed gevoel. Daarna ga je je steeds onrustiger voelen. Dat komt omdat de hoeveelheid nicotine in je lichaam daalt. Vanaf twee uur na het roken beginnen de eerste ontwenningssverschijnselen. Je voelt je bijvoorbeeld wat gespannen, minder geconcentreerd of chagrijnig. Dat wordt steeds sterker, tot je opnieuw rookt. Pas dan voel je je weer - even - goed. Daardoor heb je telkens opnieuw behoefte aan een sigaret.

Rookmoment

Meestal is het niet alleen de nicotine waarnaar je verlangt. Het rookmoment is vaak even belangrijk. Roken heeft voor de meeste mensen een plezierige of nuttige functie. Bijvoorbeeld:

- even pauze
- een beloning na hard werken
- jezelf een houding geven
- omgaan met emoties

Stoppen met roken is dus niet alleen moeilijk vanwege de vervelende ontwenningssverschijnselen. Je hebt een nieuwe invulling nodig voor je pauze of om jezelf te belonen. Net als andere manieren om voortaan met stress om te gaan of jezelf een houding te geven. Het helpt je om dit te bedenken voordat je gaat stoppen.

Hoe lang ben je nog gespannen als je stopt?

Je kunt je nog enkele maanden gespannener voelen dan anders. Dit komt omdat je lichaam om nicotine vraagt en je moet wennen aan nieuwe gewoontes.

Helpt roken om te ontspannen?

Nee, uiteindelijk niet. Roken geeft je kort een ontspannen gevoel. Vervolgens bouw je juist spanning op. Deze spanning blijft stijgen zolang je niet kunt roken. Met een nieuwe sigaret rook je die spanning weg.

Verbeterd roken je concentratie?

Roken kan heel even je concentratie verbeteren. Daarna neemt je concentratie juist af.



Beslissen om te stoppen



Een nieuwe weg inslaan

Roken is een gewoonte. Je rookt misschien al jarenlang. Een sigaret opsteken hoort dan bij je dagelijks leven, vooral op bepaalde momenten van de dag of bij bepaalde gebeurtenissen. Denk aan het sigaretje in de pauze, na het eten of op een feestje. Als je stopt, is het juist op die momenten vaak even wennen. Je slaat een nieuwe weg in: dat voelt in het begin altijd wat vreemd.

Sommige mensen stoppen in één keer. Anderen doen meerdere pogingen voordat het lukt. Ook als je meerdere pogingen nodig hebt, ben je op de goede weg. Een ingesleten gewoonte afleren kost gewoon veel tijd. Als je al eens bent gestopt, herken je de volgende keer beter de moeilijke momenten. En je weet ook al wat je toen heeft geholpen om het dan wel vol te houden.

Twijfel je of je wilt of kunt stoppen? Bespreek dan eens met anderen waarom ze gestopt zijn en wat hen daarbij heeft geholpen.

Word je zwaarder van stoppen met roken?

Rokers die stoppen worden soms enkele kilo's zwaarder. Nicotine stimuleert de stofwisseling. Als je stopt, krijgt je stofwisseling weer zijn natuurlijke tempo. Ook proef en ruik je beter, waardoor je meer zin kunt hebben in eten. Volgens onderzoek is het bij de meeste mensen gezonder om enkele kilo's aan te komen, dan om te blijven roken.

Denk positief

Sommige gedachten staan stoppen met roken in de weg. Wil je stoppen, dan kun je hier gedachten tegenover zetten die je daarbij helpen. Een paar voorbeelden.

“Ik kan altijd nog stoppen.”

Hoe eerder ik stop, hoe beter.

“Dit is niet het goede moment om te stoppen.”

Het perfecte moment bestaat niet... En van uitstel komt afstel. Dus stop ik nu.

“Ik heb eerder geprobeerd te stoppen en het is niet gelukt. Ik kan het niet.”

Ik weet nu wat mijn moeilijke momenten zijn. Daar kan ik me op voorbereiden.



Zwanger?

Heb je een kinderwens? Dan is het extra belangrijk om nu al te stoppen met roken. Roken vermindert namelijk de vruchtbaarheid. Is er al een kindje op komst? Stop dan zo snel mogelijk. Je kindje krijgt veel schadelijke stoffen en minder zuurstof binnen. Hierdoor kan het zich minder goed ontwikkelen. Download voor meer informatie de folder 'Wat je moet weten over alcohol en roken vóór, tijdens en na de zwangerschap', op www.rokeninfo.nl.

Gevolgen van roken

Schadelijk

Roken heeft een negatief effect op je gezondheid en je conditie. In Nederland is roken de belangrijkste oorzaak van voortijdig overlijden. Met elke sigaret krijg je gevaarlijke stoffen binnen.

- **TEER:** het zwarte laagje dat na roken achterblijft in de longen. Teer is kankerverwekkend en veroorzaakt ernstige longziekten.
- **NICOTINE:** net zo verslavend als heroïne en cocaïne.
- **KOOLMONOXIDE:** een gevaarlijk gas, dat in het bloed de plaats inneemt van zuurstof.
- **CHEMICALIËN** (10% van tabak): om de rookwaar lekkerder en verslavender te maken. Bij verbranding zijn deze stoffen vaak giftig.

1 op de 2 rokers overlijdt aan roken

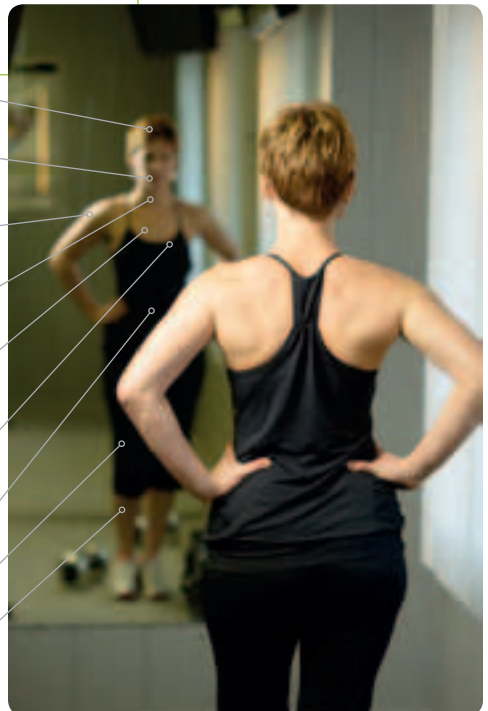
Meerroken

Als je rookt, ademen ook de mensen in je omgeving deze rook in ('meerroken'). Meerroken veroorzaakt dezelfde ziektes en klachten als roken.

Wereldwijd is 1 op de 100 sterfgevallen het directe gevolg van meerroken. Tweederde van deze sterfgevallen zijn kinderen.

Roken vergroot de kans op:

- een beroerte
- gele tanden, slechte adem
kanker in mond en keel
- een grauwe, gerimpelde huid
- kanker in de slokdarm
- longkanker
- ontsteking en afsterven van de longen
- hartfalen
- kanker in maag, nieren, blaas, alvleesklier
- risico's voor een ongeborn kind
- trage genezing bij operatie of wond
- aderverkalking



Voordelen van stoppen

Voor jou en je omgeving

Vanaf het moment dat je stopt met roken, herstelt je lichaam zich. Al na 24 uur is de koolmonoxide uit je lichaam verdwenen. Na 48 uur is ook de nicotine weg. Je conditie verbetert en je hebt meer adem en energie. De kans op allerlei ziekten neemt af.

Stoppen met roken is ook gezonder voor de mensen om je heen. Zelfs de rook die anderen opsnuiven uit je kleren en je haar is schadelijk voor hen. Dat geldt vooral voor jonge kinderen of mensen met minder weerstand.

Dit zijn voordelen als je stopt:

- je conditie verbetert
- je ruikt frisser
- je huid en haar zien er mooier uit
- je proeft en ruikt beter
- je hoest verdwijnt
- je hebt geen sigaretten of shag meer nodig
- je huis ruikt frisser
- je bespaart veel geld

Als je drie pakjes sigaretten per week rookt, levert stoppen je per maand € 65 op. Per jaar is dat € 780! Rook je één pakje per dag? Dan is het zelfs € 1.800.

Wat zou je allemaal met dat geld kunnen doen?!



10 Tips

- 1 Bedenk waarom je wilt stoppen. Aan deze redenen kun je terugdenken als je een moeilijk moment hebt. Verwoord het positief: je wilt *niet* roken, maar wat wil je *wel*? Je gezond voelen, een goed voorbeeld zijn voor je kinderen, geld overhouden?**
- 2 Vertel familie en vrienden dat je stopt. Je kunt hiervoor ook *social media* gebruiken.**
- 3 Heb je een partner die rookt? Als jullie samen stoppen, is het voor allebei makkelijker.**
- 4 Denk vooraf na over wat voor jou de moeilijke momenten worden. Wat kan je helpen op zulke momenten?**
- 5 Kies een dag in de komende maand. Vanaf die dag steek je geen sigaret meer op.**
- 6 Beslis of je hulpmiddelen wilt gebruiken (zie pagina's hierna).**
- 7 Gooi asbakken en aanstekers weg zodra je bent gestopt. Ze herinneren je alleen maar aan roken. Je hebt ze toch niet meer nodig?**
- 8 Als je trek in een sigaret of shagje krijgt: wacht vijf minuten. De trek verdwijnt dan weer. Zoek in de tussentijd afleiding.**
- 9 Vermijd voorlopig moeilijke situaties. Over een paar weken is het alweer veel makkelijker om vol te houden bij dat familiebezoek of feestje.**
- 10 Beloon jezelf. Stoppen met roken is een topprestatie. Je mag heel trots zijn wanneer het lukt.**



Stopmethoden

Hulp bij stoppen met roken

Sommige mensen stoppen met roken zonder enige hulp. Niet iedereen lukt het om het ook vol te houden. De kans dat stoppen wel lukt, is groter wanneer je hulp krijgt. Die hulp kan bijvoorbeeld bestaan uit begeleiding door een coach. Ook van een aantal hulpmiddelen is bewezen dat ze de kans op succesvol stoppen met roken vergroten, zeker in combinatie met begeleiding. Als je hebt besloten om te stoppen met roken, is het dus slim om hulp(middelen) te gebruiken.

Wil je overleggen welke vorm van begeleiding bij je past?

Je kunt voor advies bellen met de Roken Infolijn (0900-1995, € 0,10 p/min).

Begeleiding

Begeleiding kan je helpen bij succesvol stoppen. Je kunt kiezen uit verschillende soorten begeleiding. Van sommige soorten is aangetoond dat ze helpen. Van andere methoden (zoals acupunctuur, lasertherapie, hypnotherapie) is het effect niet bekend. Hieronder enkele bewezen effectieve vormen van begeleiding:

GROEPSTRAINING

Er zijn verschillende groepstrainingen. Voorbeelden hiervan zijn 'Pakje Kans' en 'Rookvrij! Ook jij?'. De trainingen bestaan meestal uit 7 of 9 bijeenkomsten. Alle deelnemers stoppen in die periode met roken. Je kunt van elkaar leren en elkaar ondersteunen bij het stoppen.

LEEFSTIJLTRAINING

Dit is een intensieve training, die wordt gegeven door instellingen voor verslavingszorg. De leefstijltraining is bedoeld voor mensen die heel veel roken en bij wie het stoppen op een andere manier niet lukt.

TELEFONISCHE COACHING

Enkele telefoongesprekken met een coach, een paar weken achtereenvolgend.

PERSOONLIJKE COACHING

Minimaal viermaal een ontmoeting met een hulpverlener. Dit kan bijvoorbeeld een huisarts zijn, of een praktijkondersteuner, apotheker, (long)verpleegkundige of psycholoog. Een deel van de persoonlijke begeleiding kan via de telefoon of via internet verlopen.



Waar vind ik hulp?

Op www.rokeninfo.nl vind je een kaart met adressen van erkende begeleiders bij stoppen met roken. Zo kun je zoeken naar begeleiding in je eigen buurt.

E-sigaret

De e-sigaret ('vaper' of 'dampen') is minder ongezond dan roken. Maar gezond is hij niet: ook met een e-sigaret adem je schadelijke stoffen in. Sommige e-sigaretten bevatten nicotine en zijn dus ook lichamelijk verslavend.

De kwaliteit van de e-sigaretten die nu op de markt zijn, is wisselend. De afgifte van nicotine verschilt per merk. De e-sigaret is ook geen medicijn. Daarom schrijven artsen het product (nog) niet voor. Sommige gebruikers zijn wel enthousiast over de e-sigaret als hulpmiddel om te stoppen met roken.



Hulpmiddelen

Er zijn verschillende hulpmiddelen om te stoppen met roken. Van onderstaande hulpmiddelen heeft onderzoek laten zien dat je er de kans om succesvol te stoppen mee vergroot. Ze zijn vooral effectief wanneer je ze combineert met een vorm van begeleiding. Ook hebben sommige mensen er baat bij, om over stoppen met roken te lezen. Er zijn verschillende boeken op de markt hierover.

Kijk bij je zorgverzekering welke hulpmiddelen worden vergoed.

Actuele informatie over de vergoeding kun je ook vinden op www.rokeninfo.nl.

Nicotinevervangers

Nicotinevervangers zijn middelen die nicotine afgeven. Ze bestaan in de vorm van kauwgom, zuigtabletten, 'inhalers' en pleisters. Met nicotinevervangers kun je de nicotine-

verslaving in je lichaam langzaam afbouwen. Je hebt dan minder last van ontwenningssverschijnselen. Nicotinevervangers kun je kopen bij de drogist en de apotheek.



Medicijnen

De medicijnen Champix, Zyban en Nortrilen maken dat je roken minder lekker vindt of minder ontwenningssverschijnselen voelt. Je kunt wel bijwerkingen krijgen. Je huisarts

kan deze medicijnen voorschrijven. Ook kan je huisarts de voor- en nadelen hiervan met je bespreken.



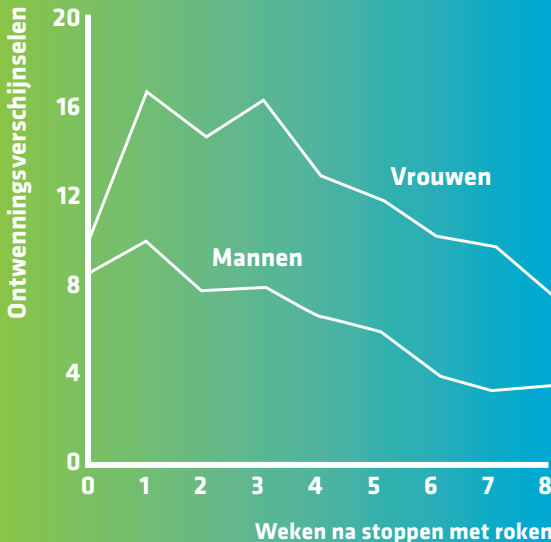
Volhouden

Ontwenningverschijnselen

Stoppen met roken levert veel voordelen op. Toch is het niet gemakkelijk om vol te houden. Je lichaam blijft nog een tijdlang om nicotine vragen. Je kunt last krijgen van ontwenningverschijnselen, zoals:

- **prikkelbaarheid en somberheid**
- **hoofdpijn**
- **slecht slapen en rusteloosheid**
- **moeite met concentreren**
- **angst**
- **koude rillingen**
- **meer eetlust**

De een heeft hier meer last van dan de ander. Deze verschijnselen kunnen heel vervelend zijn. Stoppen met roken is dan ook echt een prestatie. Je mag jezelf belonen voor je harde werk. Koop bijvoorbeeld met het geld dat je uitspaart iets leuks voor jezelf. En bedenk: als je nu volhoudt, hoef je hier later nooit meer opnieuw doorheen.



"Ik was gestopt, tot ik naar dat feestje ging..."

Vertel anderen dat je bent gestopt. Je kan hen ook vragen om je te helpen met volhouden. Pas op met alcohol: alcohol maakt het moeilijker om niet-roken vol te houden. Je kan er ook voor kiezen om dit soort situaties even te vermijden. Na een paar weken is het alweer veel makkelijker om de verleiding te weerstaan er een op te steken.

Afscheid

Voor sommige mensen lijkt stoppen met roken op afscheid nemen. Je kunt gehecht zijn geraakt aan de gewoonte of aan jouw merk. Het lijkt alsof de sigaretten bij je horen. Bedenk dan dat het roken ook veel nadelen had. Ex-rokers voelen zich over het algemeen gelukkiger dan mensen die blijven roken.

Wat kun je verwachten na:

24 uur

Je longen beginnen aan de grote schoonmaak. Je hoest veel slijm op. Alle koolmonoxide is al uit je lichaam.

48 uur

Alle nicotine is uit je lichaam. Je ruikt en proeft al wat beter.

72 uur

Je hebt meer energie. Ademen gaat makkelijker.

1 week

Een moeilijke fase: net als veel andere stoppers kun je nu flinke ontwenningsverschijnselen krijgen. Meerdere keren per dag kun je een sterk verlangen naar roken voelen. Het duurt telkens maar enkele minuten. Hou vol!

2 weken

De zwaarste ontwenningsverschijnselen zijn voorbij. Je lichaam is zich aan het herstellen en je hoeft steeds minder moeite te doen om van het roken af te blijven.

1 maand

Je conditie is beter geworden en je beweegt makkelijker. Als je een rokershoestje had, verdwijnt dit.

2 maanden

De ontwenningsverschijnselen zijn verdwenen. Je moet nog wel wennen aan het leven als niet-roker.

1 jaar

Gefeliciteerd, je bent blijvend gestopt! Je risico op hart- en vaatziekten is inmiddels gehalveerd. Je risico op allerlei andere ziekten neemt de komende jaren steeds verder af.

Als je de behoefte voelt om te roken

Als je stopt, krijg je nog regelmatig zin in roken. Dat is heel normaal. Probeer er zo min mogelijk aandacht aan te besteden. De trek in een sigaret komt vanzelf op, maar zakt na een paar minuten weer. Er kunnen gedachten bij je opkomen, redenen om toch weer te roken. Geef ze weinig aandacht en denk juist aan de redenen waarom je bent gestopt.

Heb je een moeilijk moment, zoek dan afleiding. Maak bijvoorbeeld een praatje met iemand. Je kunt ook een spelletje doen, een rondje lopen of misschien een lichamelijke oefening doen.

Stoppen met roken is een topprestatie!

Persoonlijke verhalen

Reinier (51)

"Ik rook nu acht maanden niet meer. Ik was al een tijd van plan om te stoppen, het zat me niet echt lekker. Geld was het punt niet, ik verdien genoeg om leuke dingen te kunnen doen. Dat het niet gezond is weet iedereen, daar kun je niet omheen. Toch was dat heel lang niet genoeg reden om te stoppen. Wat dan wel? Mijn vrouw stopte met roken. Ze deed het gewoon. Ik zag dat zij het volhield, en geen ongelukkig mens werd. Dus dat kon!"



Theo (66)

"Waarom ik gestopt ben met roken? Vanwege mijn gezondheid. Ik was al een tijd aan het kwakkelen. Kortademig, en totaal geen conditie. Dan kom je in een negatieve spiraal; je pakt steeds vaker de auto. En zo modder je maar door, tot je op een dag onderuit gaat. Dat is mij overkomen en dat heeft me behoorlijk wakker geschud.

Vera (21)

"Waarom ben ik eraan begonnen? Eigenlijk weet ik dat niet precies. Ik denk dat ik het gewoon wilde proberen. Ik was toen 17. De eerste sigaretten waren niet echt lekker, maar je weet dat het lekkere nog gaat komen. Anders zouden toch niet zo veel mensen roken? Ik rook nu ongeveer een pakje per dag. Ik wil wel een keer stoppen, maar niet nu. Nu heb ik mijn handen vol aan mijn studie. En zo neem ik mezelf in de maling, dat beseft ik ook wel. Bizar eigenlijk."

Marianne (33)

"Ik ben gestopt toen ik zwanger werd van mijn oudste kind, nu vijf jaar geleden. Je wilt je baby een gezonde start geven, maar wat zag ik er tegenop! Ik dacht echt dat het me niet zou lukken, zeker niet alleen. Ik heb een groepstraining gevolgd. Ik dacht dat mijn groepsgenoten het wel gingen redden, maar ik niet. Tot ik begreep dat ik het mezelf heel moeilijk maakte door zo te denken. Waarom zou ik het niet kunnen? Het was een enorme kick te merken dat ik bij mezelf die knop kon omzetten. Toen had ik de strijd al half gewonnen."

Ik heb toen besloten om nooit meer te roken. Dat is nu zes jaar geleden. Natuurlijk wist ik best dat roken ongezond is, dat weet iedereen. Om het dan toch zo ver te laten komen! Achteraf snap ik mezelf niet meer. Maar goed, het blijft altijd de moeite waard om te stoppen, ook al ben je al wat ouder. Dat merk ik nog elke dag."



**ROKEN
INFOLIJN**
www.rokeninfo.nl
0900-1995
€ 0,10/min

VERSTREKT DOOR



**Trimbos
instituut**
Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction

Trimbos-instituut
Postbus 725
3500 AS Utrecht
030-2971100
info@trimbos.nl
www.trimbos.nl

2E DRUK | DECEMBER 2014 © Trimbos-instituut

VOORBEREIDING Nicole Vermeij **TEKST** Wieke ter Weijde **EINDREDACTIE** Veronique Huijbregts, Monique Croes, Marjolein Peters **EINDVERANTWOORDELIJK** Annemarie Pijnappel-Kok

FOTOGRAFIE Arthur Koppejan, iStockphoto.com en de Nationale Beeldbank **ONTWERP** AlbertsKleve BNO

BESTELLEN www.trimbos.nl/webwinkel met artikelnummer **PFG79054**