



**Stoppen met roken?  
Het kan!**

**Je gezondheid,  
zó werk je  
eraan!**

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

**LM**  
gezond

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>Waarom stoppen met roken?</b>	<b>4</b>
Stoppen met roken: jij beslist!	4
Sigarettenrook, een chemische bom	4
De nadelen van roken	4
Rookstop, alleen maar voordelen!	7
Blijven roken of stoppen?	8
<b>Je overweegt om te stoppen</b>	<b>9</b>
Wat betekent de sigaret voor jou?	9
Wat is jouw rokersprofiel?	10
Angst om te stoppen	11
<b>Je hebt beslist om te stoppen met roken</b>	<b>13</b>
Van de ene dag op de andere of geleidelijk stoppen?	13
Welke hulp kun je invoeren?	13
Methodes met bewezen efficiëntie	13
Alternatieve methodes	16
De elektronische sigaret	16
9 tips om het stoppen te vergemakkelijken	16
Al eens eerder gestopt met roken?	18
Roken is een aangeleerde gewoonte...	18
Mijn stopplan	19
<b>Je bent gestopt met roken</b>	<b>20</b>
Stoppen doe je niet op één dag	20
Omgaan met moeilijke situaties	20
<b>Mijn rookstopagenda</b>	<b>22</b>
<b>Meer informatie</b>	<b>23</b>
Interessante websites	23

# Inleiding

Ben jij roker en stel je je rookgewoontes in vraag? Dan heb je de eerste stap richting rookstop gezet.

Als je begint met roken zijn de risico's en gevolgen nog een ver-van-mijn-bed-verhaal. Tot er geleidelijk aan ongemakken opduiken. Roken blijft een plezier, maar de nadelen zetten je aan tot nadenken. Je speelt met het idee om te stoppen met roken, maar je hebt nog geen concreet plan.

De nadelen beginnen steeds meer door te wegen: je hoest vaak, je omgeving klaagt over geurhinder, de prijs van de sigaretten is hoog, enz. Jij bereidt je voor om te stoppen. Je informeert je over de beschikbare methodes en hulpmiddelen. Je bent klaar voor de volgende stap.

**Jij kan het!** Stoppen met roken is een proces. Soms heb je meerdere stoppogingen nodig. Geef dus niet te snel op en beschouw een terugval niet als een mislukking. Elke serieuze poging is een stap vooruit naar de definitieve stop.

Stoppen met roken, iedereen doet het op zijn manier. Kijk snel verder in deze brochure voor meer informatie en praktische tips.

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



# Waarom stoppen met roken?

## Stoppen met roken: jij beslist!

Stoppen met roken is de beste beslissing. Roken is schadelijk voor je gezondheid. Je familie en vrienden hebben je er waarschijnlijk al (meermaals) op gewezen. Ook de gezondheidswaarschuwingen op de sigarettapakjes schreeuwen het je toe. Redenen genoeg dus om rookstop te overwegen. Maar stoppen met roken is een beslissing die alleen jij kan nemen, stap voor stap.

Stoppen met roken is voor iedereen anders, maar één ding staat vast: het zal alleen maar lukken als je het écht zelf wilt.

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

## Sigarettenrook, een chemische bom

Afscheid nemen van de sigaret is ook vaarwel zeggen aan de ongeveer 7.000 giftige chemische stoffen in de sigarettenuitademing. Eens aangestoken, wordt een sigaret een echte chemische fabriek. Er vormen zich

duizenden chemische producten, waaronder heel veel giftige stoffen zoals teer, gassen (koolstofmonoxide, stikstofdioxide) en zware metalen (cadmium, kwik, lood, chroom).

Roken kan misschien een bepaalde voldoening geven, toch gaan er veel ongemakken mee gepaard: van kleine zorgen zoals hoesten en geurhinder tot ernstige aandoeningen zoals kanker of hart- en vaatziekten.

## De nadelen van roken

### Op korte termijn

Sommige nadelen van roken merk je elke dag. Denk maar aan:

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

## 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 met dodelijke afloop.

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) en longkanker.

### Hart en bloedvaten

Hartkramp of een hartaanval, slechte doorbloeding in de onderste ledematen (etalagebenen), in de handen en in andere weefsels.

### Seks en vruchtbaarheid

- Vrouwen worden moeilijker zwanger. Roken tijdens de zwangerschap houdt veel risico's in, zowel voor het kind als voor de moeder. Zo is er een groter risico op miskramen en te vroeg geboren baby's.
- Mannen hebben een verminderde potentie en het sperma is van minder goede kwaliteit.

### Hersenen

Hoger risico op beroerte.

### Huid

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

### Tanden

- De tanden worden geleidelijk aan geel van de nicotine.
- Roken doet het tandvlees terugtrekken en het kraakbeen dat de tanden vasthoudt verdwijnen.
- De kans op tandcariës vergroot.
- Roken kan niet alleen mondkankers veroorzaken, het leidt ook tot complicaties en minder goede resultaten bij behandelingen of chirurgische ingrepen, zoals implantaten.

### Wonden

Sneller en meer ontstekingen. Hierdoor genezen wonden langzamer.

### Andere

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

Bekijk de lichaamsscan op [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be). Zo kom je te weten wat roken met je lichaam doet.



## Roken kost je een fortuin!

### Hoeveel betaal jij om te roken? Reken het eens uit!

Mijn merk sigaretten kost € ..... per pakje.

Ik rook ..... pakjes per week.

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

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

### Als je stopt, bespaar je deze som op 1 jaar!

Wat wil je met dit geld doen?

.....

.....

.....

.....

### Automatische berekening

Ga naar de besparingscalculator op [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be) en bereken hoeveel je bespaart als je stopt met roken.



## Rookstop, alleen maar voordelen!

Rookstop levert alleen maar voordelen op. Wie stopt met roken halveert het risico op hart- en vaatziekten al met de helft na vijf jaar stoppen, zelfs na jarenlange verslaving. Na 10 jaar rookvrij te leven is de levensverwachting opnieuw dezelfde als bij mensen die nooit gerookt hebben.

Niet alleen je fysieke conditie verbetert maar ook je sociale relaties. Een greep uit de reacties van mensen die enkele weken gestopt zijn met roken:

- “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 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 zal minder snel ziek worden als je stopt met roken. Ook de kans dat andere mensen ziek worden door jouw rookgedrag verdwijnt zodra je stopt.



# Blijven roken of stoppen?

Voor sommigen betekent een sigaret roken een momentje van plezier. Anderen hebben het nodig als middel tegen stress. Nog anderen roken uit gewoonte een sigaret na de maaltijd of bij de koffie.

Of de sigaret nu een ritueel of een occasionele gewoonte is, ze kan een opdringerige metgezel worden. Sommige rokers organiseren hun dag (werk, hobby's) zelfs in functie van hun behoefte aan sigaretten.

Wat zijn voor jou de voor- en nadelen van roken?

## Voordelen van roken

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Nadelen van roken

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### Wat weegt voor jou het meeste door? De voordelen of de nadelen?

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

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

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

Lees in dit geval verder en ontdek allerlei trucjes om die kleine zorgen in het leven te vergeten of om jezelf plezier te doen. Eet fruit, doe aan sport, ...

Bijna elke ex-roker kent de angst om te stoppen. Het volgende deel van de brochure kan je helpen: sla de bladzijde om!

*“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

## Wat betekent de sigaret voor jou?

De sigaret kan een moment van genot zijn, een manier om te ontspannen bij stress of een middel tegen verveling. Welke rol speelt de sigaret voor jou?

- Vul onderstaande tabel in. Wees vooral eerlijk.
- Stel jezelf de vraag wat je in elke situatie zou kunnen doen in plaats van

te roken en welke sigaretten je het moeilijkst zou kunnen opgeven. Zoek vooral alternatieven voor die 'moeilijke' sigaretten.

- Noteer het resultaat van je bedenkingen en mogelijke oplossingen: grijp hiernaar terug tijdens je rookstop en bekijk welke oplossingen efficiënt zijn en welke niet. Stuur eventueel bij waar nodig.
- Het is niet altijd eenvoudig. Een tabakoloog of je huisarts kan je op het juiste spoor helpen.

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

## Wat is jouw rokersprofiel?

Elke roker is uniek en heeft zijn eigen specifieke rokersprofiel: aantal gerookte sigaretten, jaren van tabaksgebruik, pogingen om te stoppen, functie van de sigaret.

De tabakoloog of je huisarts stelt je enkele vragen om je beter te leren kennen en zijn hulp beter te kunnen afstemmen op je rokersprofiel.

Overweeg je om een tabakoloog of huisarts te raadplegen of naar Tabakstop te bellen, dan mag je deze vragen verwachten:

- Hoe lang rook je al?
- Wat rook je? In welke hoeveelheid?
- Heb je altijd min of meer hetzelfde aantal gerookt?
- 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?



## Angst om te stoppen

Roken maakt afhankelijk: geen enkele roker denkt dat hij het ooit zal kunnen laten.

Andere angsten kunnen het proces ingewikkeld maken, zoals de angst om een gemis te voelen of om 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, een substantie die zorgt voor de fysieke (lichamelijk) en psychische (geestelijk) verslaving. Je hersenen zijn eraan gewend geraakt en vragen constant om een nieuwe dosis: je kan niet meer zonder. De zin om te roken steekt dus regelmatig de kop op en de behoefte om te roken doet zich meer en meer voor.

In welke mate ben je verslaafd? Doe de test om je graad van verslaafdheid te kennen.

#### 1. 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)

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

- ja (1)
- nee (0)

#### 3. Welke sigaret is voor jou de belangrijkste?

- de eerste van de dag (1)
- een andere (0)

#### 4. Hoeveel sigaretten rook je per dag?

- minder dan 10 (0)
- 11 – 20 (1)
- 21 – 30 (2)
- 31 of meer (3)

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

- ja (1)
- nee (0)

#### 6. 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 je graad van verslaafdheid te kennen:

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

## “Wie stopt met roken, voelt zich slecht”

Als je geen nicotine meer opneemt, kun je last krijgen van ontwenningssymptomen (of ontwenningssyndroom). De sterkte van deze verschijnselen hangt af van de graad van je verslaafdheid. Deze verschijnselen gaan samen met symptomen veroorzaakt door het gemis: je voelt je zenuwachtig, je bent humeurig, je slaapt slecht, je wordt duizelig en je hebt vooral enorm veel zin om te roken.

### Goed om te weten

- Niet iedereen voelt deze symptomen op dezelfde manier aan.
- Deze symptomen zijn van voorbijgaande aard. Verlies de moed niet.
- Er bestaan hulpmiddelen voor elke graad van verslaafdheid.
- Elke roker die stopt stelt hetzelfde vast: niet meer roken wordt gemakkelijker naarmate de tijd vordert.

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

Sommige rokers verdikken wanneer ze stoppen met roken. Hoe komt dat? Ze gaan

meer eten en snoepen of anders eten. Ook het lichaam verandert door niet meer te roken. Er is evenwel geen reden tot paniek als je op je eetgewoonten let. Je kunt het extra gewicht ook beperken door een nicotinevervanger te gebruiken. Gebruik de vrij gekomen tijd om aan beweging te doen, zo kun je je lichaamsgewicht ook onder controle houden.

### Wens je meer informatie over gezonde voeding?

Vraag de brochure ‘Gezonde voeding’ met bijhorende caloriewijzer in je LM-kantoor of download ze gratis op [www.lm.be](http://www.lm.be).

Heb je nood aan meer gepersonaliseerd voedingsadvies? Ga langs bij je (huis)arts of raadpleeg een diëtist(e), zij/hij zal je helpen een evenwichtig voedingsplan op maat op te stellen. LM geeft je een terugbetaling voor verschillende dieetformules. Surf naar [www.lm.be](http://www.lm.be) of ga langs bij je LM-kantoor voor meer informatie.

### Ben je nu klaar met roken?

*“Ja, ik ben klaar”*

Tijd om naar het volgende deel van deze brochure te gaan.


*“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 om te stoppen met roken

## Van de ene dag op de andere of geleidelijk stoppen?

Stoppen van de ene dag op de andere is beter en eenvoudiger. Op de duur zal je lichaam het gewoon raken om geen nicotine meer te krijgen. De zin om te roken zal steeds kleiner worden.

- 
- Plots stoppen betekent niet dat je moet gaan improviseren! Door de fysieke afhankelijkheid van de nicotine is specifieke hulp noodzakelijk.
  - Bereid het stoppen voor: praat erover met je huisarts of een tabakoloog.

Geleidelijk aan stoppen lijkt misschien eenvoudiger, maar is meestal gedoemd om te mislukken. Als je minder gaat roken, ontvangt je lichaam 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 je kan een gevoel van mislukking en moedeloosheid krijgen.

## Welke hulp kun je inroepen?

Begeleiding door een tabakoloog in combinatie met rookstopmedicatie biedt het meeste kans op een succesvolle en permanente rookstop. Kies voor de begeleiding die jou het beste ligt.

## Methodes met bewezen efficiëntie

### De fysieke verslaving bestrijden

#### Nicotinevervangers

- Nicotinevervangers helpen de ontwenningverschijnselen op te vangen en maken op die manier de behoefte om te roken kleiner.
- Er bestaan verschillende vormen van nicotinevervanging: kauwgom, tabletten, patches, mondspray en inhalator.
- Nicotinevervangers verspreiden de nicotine op een tragere manier dan de nicotinepieken die de sigaret je bezorgt. Je krijg nicotine binnen zonder de gevaarlijke stoffen in de rook van een sigaret.
- Blijf niet roken wanneer je nicotinevervangers neemt, want dan onderhoud je de rookgewoontes.



- Nicotinevervangers moet je elke dag gebruiken volgens de voorgeschreven dosissen.
- Je gebruikt ze gemiddeld 12 weken, waarbij je de dosering geleidelijk aan verlaagt.
- Nicotinevervangers zijn vrij verkrijgbaar in de apotheek. Lees voor gebruik aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan je huisarts, apotheker of tabakoloog. Een te lage dosering levert immers geen efficiënte hulp op en een te hoge dosering kan problematisch zijn.

LM geeft je een éénmalige terugbetaling van maximaal 50 euro voor de aankoop van rookstopmiddelen of voor een rookstopbegeleiding. Surf naar [www.lm.be](http://www.lm.be) of ga langs bij je LM-kantoor voor meer informatie.

- Geneesmiddelen op voorschrift worden grotendeels terugbetaald. Mensen met een voorkeursregeling betalen minder uit eigen zak.
  - **Varenicline:** je begint met een behandeling van twee weken (starterspakket). Verdraag je het geneesmiddel goed, dan krijg je toegang tot de volledige behandeling. Zowel het starterspakket als drie behandelingen worden elke vijf jaar terugbetaald. Ben je na drie pogingen in vijf jaar nog niet kunnen stoppen? Dan heb je opnieuw recht op drie terugbetaalde behandelingen.
  - **Bupropion:** als je ouder bent dan 35 en aan chronisch obstructief longlijden (COPD) lijdt.

## Begeleiding

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



## Andere rookstopmedicijnen

- Bepaalde geneesmiddelen zorgen ervoor dat je minder zin hebt om te roken. Opgelet, het gaat hier niet om nicotinevervangers.
- Je kunt ze enkel op medisch voorschrift verkrijgen. Ze zijn dan ook niet geschikt voor iedereen. Raadpleeg altijd je huisarts vooraleer je er gebruik van maakt.
- Neem nooit geneesmiddelen die je niet persoonlijk zijn voorgeschreven.
- Lees de bijsluiter aandachtig, leef hem na en koop vooral geen geneesmiddelen via het internet!

## Je huisarts

Je dokter kan je uitleg geven en indien nodig nicotinevervangers of andere geneesmiddelen voorschrijven. Hij kan zelf ondersteunen of doorverwijzen naar een tabakoloog.

## Een tabakoloog

Een tabakoloog is een gezondheidswerker (arts, verpleegkundige, enz.) of psycholoog die specifiek gespecialiseerd is in de tabakologie. Hij kan je een behandeling voorstellen, inlichtingen, gepersonaliseerd advies en begeleiding bieden bij het voorbereiden en het stoppen met roken. De begeleiding gebeurt individueel of in groep.

Een lijst met erkende tabakologen vind je op [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be).

- **Woon je in Vlaanderen?** Dan betaal je maar een deel van de kosten zelf. De Vlaamse overheid betaalt de rest rechtstreeks aan de tabakoloog. Hoeveel je precies moet betalen en waar je een tabakoloog kunt vinden, kom je te weten op [www.lm.be](http://www.lm.be). Als je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming, betaal je minder.
- **Woon je in Brussel of Wallonië?** Je betaalt maar een deel van de kosten zelf, op voorwaarde dat je een arts of een erkende tabakoloog ([repertoire.fares.be](http://repertoire.fares.be)) raadpleegt. De rest wordt betaald door Iriscare (Brussel). Bezorg het attest aan je ziekenfonds.

## Telefonische hulp of hulp online: Tabakstop

### Een gratis telefoonlijn: 0800 111 00

Tabakologen, gezondheidsprofessionals en psychologen gespecialiseerd in rookstop-begeleiding geven een antwoord op al je vragen over roken. 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.

☎ 0800 111 00

🌐 [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)

✉ [advies@tabakstop.be](mailto:advies@tabakstop.be)

## De app die je altijd bij de hand hebt

Met de gratis app van Tabakstop heb je altijd ondersteuning bij de hand!

De app is beschikbaar voor iPhone en Android-smartphones. Je ontdekt er tips van professionele tabakologen om je te motiveren en je te helpen volhouden.

- Met een klik op de SOS-knop krijg je een uitdaging voorgeschoteld om je af te leiden wanneer je zin krijgt in een sigaret.
- Op de chat kan je praten met de tabakologen van Tabakstop maar ook met andere gebruikers die proberen te stoppen met roken.
- Je kan je persoonlijke statistieken opvolgen, met bijvoorbeeld het bedrag dat je hebt uitgespaard en de voordelen voor je gezondheid.

## Alternatieve methodes

Er bestaan ook alternatieve methodes en technieken om mensen te ondersteunen bij rookstop. 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. Ook al wordt een product volop aan-geprezen in de reclame, win steeds advies in bij je arts, je apotheker of bij Tabakstop.

## De elektronische sigaret

Een e-sigaret (of elektronische sigaret) is een toestelletje dat damp produceert om in te ademen. Het bestaat uit een batterij, een verstuiver, een reservoir (of 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 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.

Het is aangeraden om ook te stoppen met vaperen. Er zijn immers nog geen studies over de risico's op erg lange termijn.

Op [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be) vind je actuele informatie over de elektronische sigaret die gebaseerd is op de meest recente studies, richtlijnen en wetgevingen.

## 9 tips om het stoppen te vergemakkelijken

Rookstop is makkelijker als je er eerst goed over nadenkt. Informeer je goed. Maak vervolgens je eigen stopplan op p.19.

### 1. Neem een duidelijke beslissing

Je kent vast en zeker mensen die op een dag zijn gestopt en nooit meer hebben gerookt. Ze hebben een duidelijke beslissing genomen. Dat 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 best past.



### 3. Doe je sigaretten weg

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

### 4. Kies een hulpmiddel

Er bestaan veel hulpmiddelen om te stoppen met roken. Probeer er gerust verschillende uit en zoek uit welk middel het best bij jou past.

### 5. Vertel het aan je omgeving

Breng je omgeving en vrienden op de hoogte. Zo kunnen zij je helpen. Ze weten dat het voor jou een beproeving is en ze kunnen zich zo aanpassen. Ex-rokers in het gezelschap 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 aan je beslissing te houden. Maak een lijstje van de voordelen die je ervaart en bekijk die zo vaak het nodig is.

### 7. Verzin andere dingen om te doen

De zin in een sigaret kan regelmatig de kop opsteken. Je kunt je het beste bezighouden met iets anders, om er niet aan te denken. Doe een klusje in huis, ga even wandelen of fietsen, bezoek een vriend of vriendin, bel iemand of drink een glas water. Herlees de oplossingen die je had genoteerd om je sigaretten te vervangen (p.9).

### 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 erin 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 te vieren dat je gestopt bent (een dag, een week, een maand, of langer) of ga iets leuks doen.

Wacht niet te lang met jezelf te belonen. Je zal het meteen ontdekken: er zijn andere manieren om te genieten dan te roken!

## Al eens eerder gestopt met roken?

Ondanks een goede motivatie bij de start, is het altijd mogelijk dat je hervalt. 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. Wat de vorige keer niet gelukt is, vergroot je kans op succes de volgende keer.

### Kies 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.

### Kies 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 'één sigaret kan geen kwaad' of dacht je alleen te kunnen stoppen zonder hulpmiddelen. Het is nochtans bewezen dat een extern hulpmiddel de kans op succes vergroot. Er bestaan allerlei efficiënte middelen die je kunnen helpen om te stoppen. Gebruik ze!

## Roken is een aangeleerde gewoonte...

Je weet nu 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 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:** automatische reacties verdwijnen pas een tijdje nadat je gestopt bent.

### Bereid je voor

Observer 24 uur je rookgewoonten. In welke situaties rook je of heb je zin heb in een sigaret? Rook je als je alleen bent of samen met andere mensen? Op welke **tijdstippen** (in bed, na het eten, tijdens de pauze op het werk, ...) en **plaatsen** (de tuin, de keuken, het rooklokaal op je werk, ...) of tijdens welke **activiteiten** (telefoneren, wachten op het openbaar vervoer, wandelen, hobby, uitgaan, ...) rook je?

## Mijn stopplan

Ik ga stoppen op .....

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

(Raadpleeg het overzicht van de mogelijke hulpmiddelen op p. 13-15)

Dit zijn de mensen die ik ga vragen om me te helpen:

Naam: .....

Telefoonnummer: .....

e-mail: .....

Naam: .....

Telefoonnummer: .....

e-mail: .....

Mijn favoriete tips om niet te roken zijn: .....

Als beloning kies ik:

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 dit kan volhouden. Op de volgende bladzijde vind je enkele waardevolle tips.



# Je bent gestopt met roken

## Stoppen doe je niet op één dag

Stoppen met roken is het begin. Daarna is het volhouden. Na een tijd is het 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 waarop je gewoonlijk rookte en maken de zin om te roken terug wakker.

Bijvoorbeeld:

- Je bent samen met andere rokers. Het is heel moeilijk te weerstaan aan de verleiding wanneer anderen rond jou sigaretten opsteken en de sigarettenrook je neus binnendringt.
- 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 herval. Voor sommige rokers horen roken en alcohol bij elkaar. Anderen roken altijd als ze bellen of wanneer ze hun werk verlaten.

## Omgaan met moeilijke situaties

### Wees alert

Wees alert voor situaties die moeilijk zijn voor jou. Zorg dat je iets anders in je handen hebt. Vertel je vrienden dat je het moeilijk hebt in situaties waarbij anderen roken. Misschien zoeken ze wel samen met jou naar oplossingen.

### Laat je niet verleiden

Vermijd situaties waarbij je in de verleiding komt. Dat kan niet altijd, maar het kan vaker dan je denkt. Ga bijvoorbeeld niet bij mensen zitten die roken.

### Doe iets anders of denk aan iets anders

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. Spreek jezelf moed in. Denk 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 en een gezellige avond te hebben.”

### Wanneer vind je het moeilijk om niet te roken?

Schrijf hieronder op wat voor jou de 3 moeilijkste situaties zijn. Bedenk wat je anders kunt doen.

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"

Hou deze tips in je achterhoofd en pas ze toe. Ze werken echt!

- Drink water;
- eet fruit;
- adem diep in en uit;
- doe iets anders, verplaats je;
- beweeg, wandel;
- beloon jezelf;
- neem nooit meer een sigaret vast, zelfs wanneer je niet van plan bent om die aan te steken;
- denk niet dat één enkele sigaret je niet kan doen hervallen.

### Toch een keer gerookt? Leer eruit en zet je rookstop door

Het kan gebeuren dat je toch een sigaret hebt gerookt. Verlies geen tijd en energie door jezelf schuldig te voelen. Analyseer waarom je deze vergissing hebt begaan en leer eruit. Wat deed je? Hoe voelde je je hierbij? Hoe had je dit anders kunnen aanpakken?

Probeer door te gaan met stoppen. Je hebt het immers al een tijdje volgehouden. Het zou zo spijtig zijn als je na één vergissing weer met roken zou beginnen.

# Mijn rookstopagenda

Startdatum: .....

Rookstopdatum: .....

Naam rookstopbegeleider: .....

Telefoonnummer: .....

Consultatie-adres: .....

<b>Datum</b>	<b>Aantal gerookte sigaretten</b>	<b>Aantal dagen gestopt</b>	<b>Hulpmiddel</b>	<b>Dosis hulpmiddel</b>	<b>Opmerking</b>

# Meer informatie

Wens je meer informatie over andere gezondheidsonderwerpen, zoals gezonde voeding, beweging, gezond gewicht, enz.? Ga dan langs bij je LM-kantoor en **vraag naar onze gezondheidsbrochures** of download ze gratis op [www.lm.be](http://www.lm.be).

Schrijf je in voor onze tweemaandelijks **gezondheidsnieuwsbrief** via onze website.



## Interessante websites

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

- ☎ 0800 111 00 (gratis)
- ✉ [advies@tabakstop.be](mailto:advies@tabakstop.be)
- 🌐 [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)
- 📱 Tabakstop-app (gratis)



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

Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding (VRGT) – [www.vrgt.be](http://www.vrgt.be)

Stichting tegen Kanker – [www.kanker.be/kankerpreventie/hou-het-rookvrij](http://www.kanker.be/kankerpreventie/hou-het-rookvrij)

Generatie Rookvrij – [www.generatierookvrij.be](http://www.generatierookvrij.be)

Bron: Stichting tegen Kanker



### **LM Plus**

Kalkoven 22

1730 Asse

☎ 0800 17 417

✉ info@lmplus.be

### **LM Oost-Vlaanderen**

Brabantdam 109

9000 Gent

☎ 09 223 19 76 – 📠 09 224 11 74

✉ info.ov@lm.be

### **LM MUTPLUS.be**

Koninginneplein 51-52

1030 Brussel

☎ 02 209 48 11 – 📠 02 219 01 54

✉ info@mutplus.be



**Ontdek LM op  
www.lm.be**

**Wij zijn echt met je  
gezondheid bezig!**