



# Rookstopbrochure

*“Iedereen kan stoppen  
met roken! Jij ook!”*

31.003N

**Jan Yperman Ziekenhuis**

Briekestraat 12, 8900 Ieper

info@yperman.net • 057 35 35 35

www.yperman.net •     

## Waarom roken wij?

Roken begin je meestal voor de leeftijd van 20 jaar, met als voornaamste redenen:

- genotsmiddel
- experimenteren
- kunnen aansluiten bij hogere leeftijdsgroepen
- imago
- sociale druk door vrienden, erbij willen horen
- zich afzetten tegen normen

Het blijven roken op latere leeftijd heeft niets meer te zien met de oorspronkelijke motieven, het roken is een automatisme geworden, een reflex: je bent in een bepaalde situatie (je hebt een fijne maaltijd verorberd, je kijkt TV, je rijdt met de auto, of je denkt aan het 'genot' van een sigaret) en je bent gewoon om in die omstandigheden te roken, je denkt er niet meer bij na, het is een soort Pavlov\*reflex geworden. Dit noemen we de **psychologische afhankelijkheid** van de sigaret.

Naast de psychologische afhankelijkheid bestaat er ook een **lichamelijke afhankelijkheid**, veroorzaakt door de dalende nicotinespiegel. Deze is echter van relatief korte duur, en is na ongeveer 2 weken verdwenen.

## Wat zit er in de sigaret?

### Een teer onderwerp.

De meeste mensen weten dat er **nicotine** in zit, maar weinigen weten dat er meer dan 4000 verschillende bestanddelen in de sigaret zitten, waarvan **43 kankerverwekkende bestanddelen**.

De bladeren van de tabaksplant worden na het plukken gedroogd, bijvoorbeeld in de zon. Na het drogen wordt het tabak schoongemaakt, zand en stof worden verwijderd. In een fabriek worden de gedroogde bladeren fijngesneden en wordt er een papertje rond gedaan.

Tabaksbladeren hebben echter een bittere smaak. Daarom wordt aan sigaretten bijvoorbeeld suiker, honing, zoethout, chocolade, vanille en mint toegevoegd. Fabrikanten voegen nog veel meer stoffen toe aan tabak, in totaal maar liefst 599. Veel van deze stoffen zijn erg giftig. Zo wordt er bijvoorbeeld ammoniak aan sigaretten toegevoegd. Dat stinkt enorm en is zeer slecht voor je lichaam.

Ammoniak versterkt de verslavende werking van nicotine. Hierdoor zijn rokers extra snel verslaafd en gaan ze meer roken. En dat betekent meer geld voor de fabrikanten.



rokers longen      normale longen  
(Korperwelten-2005)

*\* Pavlov was een psycholoog die telkens vóór het voederen van zijn honden, een belletje liet rinkelen. Na enige tijd begonnen de honden reeds te kwijlen van zodra ze het geluid hoorden van het belletje. Alleen dit geluid al werd geassocieerd met voedsel. Zo hebben rokers ook bepaalde levenssituaties die automatisch verbonden zijn met een sigaret opsteken.*

## Enkele toxische stoffen in sigaretten

- **acetaldehyde**: een ontvlambare, toxische, irriterende vloeistof
- **acetonitriël**: een toxisch bestanddeel dat gebruikt wordt bij de fabricatie van kunststoffen, rubber, acryl en sommige insecticiden
- **acroleïne**: een toxische vloeistof die irriterende en kankerverwekkende dampen afgeeft
- **ammoniak**: scherpruikende stof die gebruikt wordt als ontsmettingsmiddel en afbijtmiddel bij poetsen
- **arsenicum**: gekend als gif in misdaadfilms
- **cadmium**: zit in gsm batterijen, toxisch zwaar metaal
- **fenol**: een zeer toxische zuurverbinding
- **formaldehyde**: irriterend gas, gebruikt als ontsmettingsmiddel en waarvan bekend is dat het kankerverwekkend is
- **koolmonoxide**: een giftig gas, bekend van de slecht werkende kachels in de winter, blokkeert de zuurstoftoevoer naar de weefsels
- **methaanzuur**: een krachtige irriterende stof die gebruikt wordt bij de fabricatie van stoffen en leder
- **methanol**: een toxische alcohol gebruikt bij de fabricatie van antivries, brandstof, harsen en drugs
- **methylchloride**: een toxisch gas dat gebruikt wordt bij de productie van rubber en oplosmiddelen
- **propionaldehyde**: een ontsmettingsmiddel
- **pyridine**: een ontvlambare vloeistof die in bactericiden en insecticiden zit
- **waterstofcyanide**: een gif dat gebruikt wordt voor de executie van terdoodveroordeelden



## Waarom zou ik stoppen met roken?

Dat roken **ongezond** is weet ondertussen iedereen. Het staat zelfs op de verpakking.

Voorbeelden van **ziekten** geassocieerd aan roken:

- Longkanker
- Mondholte, tong -en lipkanker
- Irritatie stembanden, heesheid
- Ontstoken tandvlees
- Kanker van het strottenhoofd
- Slokdarmkanker
- Blaaskanker
- Chronische bronchitis en longemfyseem
- Hartinfarct
- Beroerte met verlamming
- Hersenbloeding
- Aneurysma (uitzetting) van de aorta
- Amputaties van de ledematen
- Lagere doorbloeding van de huid



Maar er zijn ook veel niet-medische argumenten die je kunnen helpen motiveren.

Roken **veroorzaakt** immers:

- veroudering van je huid en toename van rimpels
- blindheid
- een onaangename ademgeur
- geelverkleuring van je tanden en tandbederf
- impotentie
- afname van de vruchtbaarheid
- afname van de huidtemperatuur, waardoor je er bleek en grauw uitziet, koude handen hebt
- afhankelijkheid, je kan nergens naar toe zonder je sigaretten mee te nemen



## Wat verandert er als ik stop met roken?

### Na...

20 min	Je bloeddruk en polsslag worden weer normaal.
12 uur	De nicotine en koolstofmonoxide in je bloed halveren en je zuurstofpeil wordt weer normaal.
24 uur	De koolstofmonoxide en nicotine worden afgevoerd uit je lichaam. Slijm en ander rookafval verdwijnen uit de longen.
48 uur	Er zit geen nicotine meer in uw lichaam. Je smaak- en reukzin verbeteren.
72 uur	Je luchtwegen ontspannen zich, zodat je gemakkelijker kunt ademen. Je hebt meer energie.
1 week	Je hart pompt zuurstofrijk bloed door je lichaam.
2 weken	Je belast je hart minder. Hoe langer je niet rookt, hoe beter je hart en bloedvaten zullen zijn.
1 maand	Je huid zal beter worden en minder rimpels vertonen.
6 weken	Je hart, bloedsomloop, longen, huid, tanden, reuk- en smaakzin zijn erop vooruitgegaan.
2 maand	Je botten worden sterker, dichter en minder broos.
10 weken	Je huid wordt gladder, je haar gezonder - misschien is je glimlach zelfs witter
3 maand	Je hart is gezonder en je luchtwegen zijn schoner - je pompt meer bloed door je lichaam.
4 maand	Je ademhaling verbetert en blijft ook de rest van je leven verbeteren.
1 jaar	Het risico op een hartaanval is ongeveer de helft kleiner dan bij een roker.
10 jaar	Het risico op longkanker is de helft kleiner dan bij een roker.
15 jaar	Het risico op een hartaanval is nu hetzelfde als bij iemand die nog nooit heeft gerookt.

## Op korte termijn

- Je omgeving waardeert je, beoordeelt je positiever.
- Je kinderen hebben geen last meer van de schadelijke rook.
- Je moet minder hoesten.
- Je stinkt niet meer naar de rook.
- Meer adem en energie bij fysieke inspanningen.
- Je huid wordt soepeler, minder gerimpeld, je huidskleur natuurlijker, je oogleden minder gezwollen.
- Een frissere kleur voor vingers en tanden.
- Verbetering van de smaak en reuk.
- Frissere adem.
- Frissere geur in huis, bureau of werkplaats.
- Geen verkleuring meer van de gordijnen, plafond, muren, TV.
- Je spaart geld uit, al snel 1500-2000 euro per jaar en je kan jezelf belonen voor je inspanning.
- Je hoeft niet meer ongerust te zijn wanneer je weggaat, dat je onvoldoende sigaretten in de buurt hebt, je kan je weer vrij bewegen.

## Hoe afhankelijk ben ik van de sigaret?

### Lichamelijke of fysieke afhankelijkheid

Bij rookstop daalt de nicotinespiegel snel. Dit kan gepaard gaan met rusteloosheid, geprikkeldheid, angst en spanning, en drang om een nieuwe sigaret op te steken. Deze fase van nicotineafhankelijkheid is gelukkig zeer kort, de eerste twee dagen zijn het ergst en na 2 weken is het voorbij. Wanneer je opgenomen werd in het ziekenhuis, dan ben je bij je ontslag al grotendeels door deze fase heen.

Bij te erge klachten kunnen nicotinevervangende pleisters gegeven worden, maar besef wel dat niemand van deze ontwenningverschijnselen doodgaat.

De nicotineafhankelijkheid kan ingeschat worden met de volgende vragenlijst volgens Fagerström.

<b>1. Wanneer steek je na het ontwaken je eerste sigaret op?</b>	
○ Binnen de 5 min	3
○ Binnen het half uur	2
○ Binnen het uur	1
○ Meer dan één uur na het ontwaken	0
<b>2. Heb je moeite om langere tijd niet te roken op plaatsen waar roken verboden is?</b>	
○ Ja	1
○ Neen	0
<b>3. Welke sigaret kun je het moeilijkst missen?</b>	
○ De eerste sigaret 's morgens	1
○ Maakt geen verschil uit	0
<b>4. Hoeveel sigaretten rook je per dag?</b>	
○ 31 of meer	3
○ Tussen 21 en 30	2
○ Tussen 11 en 20	1
○ 10 of minder	0
<b>5. Rook je 's ochtends meer dan gedurende de rest van de dag?</b>	
○ Ja	1
○ Neen	0
<b>6. Rook je zelfs als je ziek bent en bijna de hele dag in bed blijft?</b>	
○ Ja	1
○ Neen	0
	Totaal —

0-1	20 %	Zeer geringe afhankelijkheid Zelden hulp nodig om te stoppen
2-3	30 %	Geringe afhankelijkheid Hulpmiddelen kunnen helpen
4-5	30 %	Matige afhankelijkheid Hulpmiddelen meestal nodig
6-7	15%	Sterke afhankelijkheid Hoge dosis hulpmiddelen voor langere periode nodig
8-10	5%	Zeer sterke afhankelijkheid Hoge dosis hulpmiddelen voor langere periode nodig. Dikwijls depressie, angsten, pijn, alcohol afhankelijk

## Geestelijke of psychische afhankelijkheid

Het is deze vorm van afhankelijkheid die het succes op lange termijn bepaalt.

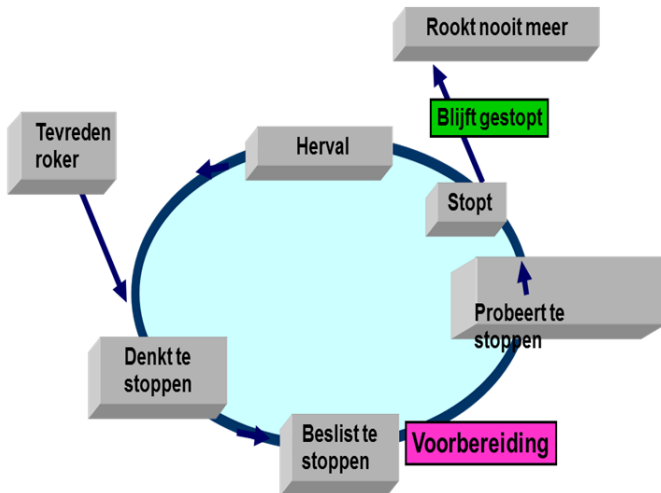
De lichamelijke rookverslaving is het gemakkelijkste te overwinnen. De psychische verslaving is een ander verhaal.

Je vindt het maar leeg, saai en ongezellig zonder een sigaret in je vingers of tussen je lippen.

Je zoekt naar iets om met uw handen te doen, je wordt nerveus en je denkt dat deze problemen over zijn als je maar een sigaretje neemt.

Overwin de psychische verslaving door je hoofd erbij te houden en goed te beseffen wat er gebeurt.

A.h.v. het transtheoretisch model van Prochaska en Di Clemente wordt bepaald in welke fase de roker zich bevindt.



Proces van stoppen met roken : 5 fasen

## Ik wil stoppen. Hoe begin ik eraan?

### TIPS - Je bent niet ziek.

Je bent **ZELF** gemotiveerd. Motivatie is de belangrijkste factor om te slagen.

#### 1. Leg een datum van rookstop vast in de nabije toekomst

vb. na 2-4 weken.

Dit kan het begin van een vakantie zijn of je verjaardag, de eerste dag van de maand. Stop vanaf die datum volledig!

Bereid je voor en stel in die 2-4 weken een plan op uit hoe je zult omgaan met eventuele problemen.

#### 2. NOTEER eerst je huidig rookgedrag.

Dit kan vb door maandag te starten met een nieuw pakje en 's avonds op te schrijven hoeveel sigaretten weg zijn.

Je vult dit pakje weer bij en noteert dinsdagavond opnieuw hoeveel er weg zijn, en dit gedurende 1 week.

Waar rook jij het meest?

Typische locaties zijn voor de TV, in de auto, na het middagmaal, op het werk, op café.

#### 3. Indien je een zware roker bent, rook dan MINDER in de voorbereidingsfase.

Je kan je nicotineafhankelijkheid verminderen door elke week het aantal sigaretten per dag met één vijfde te verminderen tot je nog 5 à 10 sigaretten per dag rookt.

Je kan het aantal sigaretten dat je jezelf toebedeelt in een apart etui steken.



#### **4. Doorbreek reeds je routines in de voorbereiding door *ANDERS* te roken.**

- Leg je sigaretten niet meer in het zicht binnen handbereik (salontafel, bureau, auto), maar berg ze telkens opnieuw weer op (in een lade, in de koffer van je wagen). Het automatisch – bijna onbewust- naar een sigaret grijpen, vb. tijdens TV kijken of in de auto, zal hierdoor verminderen.
- Maak de plaats waar je normaal het meest rookt reeds rookvrij, vb. de huiskamer, de auto, je bureau op het werk. Dit zal ook reeds door niet-rokende huisgenoten enorm gewaardeerd worden, je zal hun steun ontvangen.
- Ontkoppel de 'Pavlov'-reflexen. Rook vb. een sigaret om het uur en niet meer gekoppeld aan andere activiteiten zoals een maaltijd.
- Probeer de sigaret na het eten uit te stellen door eerst te wandelen, af te wassen, een stuk fruit te eten.
- Probeer iets te doen zonder je sigaretten mee nemen, vb. als je een boodschap doet of een korte wandeling.
- Verander in deze fase van sigarettenmerk.

#### **5. Zoek *STEUN*, bij jezelf en bij anderen**

- Rokende huisgenoten stoppen best ook: passief roken is even slecht. Als rookstop van familieleden niet haalbaar is, spreek dan op zijn minst een rookvrije woning af, dus enkel nog buiten roken.
- Vertel aan je vrienden dat je wilt stoppen. Ze kunnen er dan rekening mee houden en je niet onverhoeds een sigaret presenteren.
- Je kan een weddenschap afsluiten, of een *BELONING* vastleggen met het geld dat je zult uitsparen.
- Begin nieuwe activiteiten in deze fase, vb dagelijks 15 minuten wandelen, of dagelijks een trap oplopen. Je zal nadien merken dat het verrichten van dezelfde inspanning na je rookstop steeds beter gaat, wat je zal motiveren.



## 6. Op de bewuste dag van **ROOKSTOP**

- Verwijder alle voorwerpen die in verband staan met het roken: asbakken, lucifers, aanstekers.
- Veeg het beeldscherm van de TV schoon met een doek, verwijder alle teer ervan.
- Verlucht het huis.
- Zorg ervoor dat de rooklucht uit je kleren gewassen is.
- Breng luchtverfrisser aan in de auto en maak daar ook de asbak leeg.
- Drink nog meer water dan normaal (des te eerder is de nicotine het lichaam uit!).
- Weet op voorhand wat je zult doen op momenten van grote verleiding, geef niet toe aan de gedachte om even een 'trekje' te nemen, maar doe iets alternatiefs:
  - langzaam en diep inademen en adem ophouden
  - eet een vrucht en drink een groot glas water
  - Zorg voor iets lekkers om te knabbelen als het heel moeilijk wordt, leg een voorraad caloriearm snoepgoed aan. Wortels, tomaatjes, ... zijn nog beter.
  - i.p.v. te roken na de maaltijd blijf niet zitten maar poets direct je tanden met tandpasta en steek een muntje in je mond (caloriearm!)
  - telefoneer of sms iemand
  - doe een korte wandeling met de hond.
- Behoud steeds een positieve ingesteldheid, overtuig jezelf dat het zal lukken.
- Denk regelmatig aan hoe leuk het leven straks zal zijn, dat is namelijk echt zo. Rokers kunnen zich vaak niet voorstellen dat er nog iets leuks te beleven valt, als je niet mag roken.
- Vermijd te sterke verleidingen in de eerste weken, vb een café dat je bezocht met rokende vrienden.
- Vermijd alcohol want na enkele glaasjes kan je moeilijker aan de rookgoesting weerstaan.
- Als je nog een zware roker was op dit ogenblik en veel last hebt van ontwenning, bespreek nicotinepleisters met je huisarts.



## **TIPS - Je bent opgenomen in het ziekenhuis.**

Een acuut gezondheidsprobleem is bij ongeveer de helft van de rokers de reden om te stoppen en dit is natuurlijk een sterke motivatie.

Door je ziekenhuisopname – waardoor je niet kan roken - heb je het voordeel dat ontwenningssverschijnselen door nicotinederving bij je ontslag reeds grotendeels achter de rug zijn.

Enkel de psychologische afhankelijkheid kan nog een valkuil zijn voor herval, eens je terug thuis bent.

- Laat alles wat met roken te maken heeft (asbakken, aanstekers, lucifers) preventief verwijderen, terwijl je nog in het ziekenhuis bent.
- Huisgenoten die roken moeten beseffen dat bij je thuiskomst het huis rookvrij moet zijn.
- Bereid je voor terwijl je nog in het ziekenhuis bent.
- Stel een plan op wat je zult doen met de moeilijke momenten.
- Zoek eventueel steun bij andere patiënten die ook moeten stoppen, of bij patiënten op de hartrevalidatie.

## **Wat als volhouden moeilijk wordt?**

Als je op voorhand al weet welke momenten echt moeilijk gaan worden, kan je je erop voorbereiden.

Na een lekkere maaltijd is het tijd voor een sigaretje? Nee, ga meteen je tandenpoetsen.

Na een drukke dag of wanneer je wat triestig bent, beloon je dan jezelf met een sigaret?

Neen, bedenk dan iets anders die je plezier kan geven na gedane arbeid.

Een glaasje wijn... daar hoort een sigaretje bij? Neem een aperitiefhapje. Anders maar geen wijn voor een paar weken.

Zorg dat je een alternatief hebt voor de momenten dat je altijd gewend was te roken.

Kunt u geen bevredigend alternatief bedenken? Ontwijk die momenten dan.

## **TIPS**

- Steek het geld dat je uitspaart in een spaarpot
- Blijf elke dag aan lichaamsbeweging doen, ga 's morgens vb fietsen of zwemmen, of schrijf je in bij een fitnesscentrum
- Vermijd zoetstoffen in de voeding
- Vermijd te sterke verleidingen in de eerste weken, vb een café dat je bezocht met rokende vrienden, de 'rookplek' staan met je collega's
- Vermijd alcohol, want na enkele glaasjes kan je misschien moeilijker aan de verleiding weerstaan
- Halveer je koppen koffie, want cafeïne werkt bij niet rokers sterker

## Die éne sigaret

Je hebt het gered. De eerste twee weken waren het moeilijkst en nu heb je al een maand of drie geen sigaret meer aangeraakt. Sinds een paar dagen zijn sigaretten niet meer elk moment van de dag in uw gedachten. Je vergeet het soms zelfs even.

Toen je vandaag wakker werd, waren sigaretten niet het eerste waar je aan moest denken. Kortom het gaat goed. Zó goed, dat je denkt dat je eraf bent. Je weet eigenlijk niet goed meer hoe een sigaret smaakte... Wat vond ik daar toch zo lekker aan? Zou ik er eens eentje opsteken, gewoon om te proeven hoe het ook alweer was...

Weet je hoeveel mensen deze wonderlijke discussie met zichzelf voeren?

En heb je enig idee hoeveel van deze mensen daadwerkelijk een sigaret opsteken...?

En weet je wat er dan gebeurt? Alle nicotineontvangers, die bijna diep in winterslaap waren, worden binnen enkele seconden weer tot leven gewekt. Hun nicotinebelletjes gaan oorverdovend rinkelen, want ze willen méér...

En jij? Je doet het niet! Je hebt geen drie maand je best gedaan om het in één keer te verknoeien.

Je bent sterk genoeg. Je bent gestopt met roken, je blijft gestopt!

## Proficiat!

**Stoppen met roken... een moeilijk proces.**

**Weet dat je er niet alleen voor staat... SUCCES!**



## Iedereen kan stoppen met roken! Jij ook!

Het belangrijkste van stoppen met roken, is natuurlijk de wil en de motivatie om het te doen. Maar op de tweede plaats komt de hulp die je daarbij kunt krijgen.

Want hoe graag je iets ook wilt volhouden, als het te moeilijk is, lukt het niet.

De grens ligt voor iedereen ergens anders. Wat voor de één een 'makkie' is, is voor de ander een bijna onmogelijke opgave. Weinig mensen zullen zeggen dat het hen géén moeite heeft gekost. Als iemand dat tegen je zegt, vraag je dan maar eens af waarom!

Maak een afspraak met je huisarts of tabakoloog om alles samen te bespreken.

*Tabakoloog JYZ: 057 35 71 90.*

Nieuwe tarieven vanaf 01/05/2023.

Tarieven	Geen verhoogde tegemoetkoming	Verhoogde tegemoetkoming
1 <sup>ste</sup> consultatie (1 uur)	30 euro	4 euro
Opvolging (30 min)	15 euro	2 euro

De tarieven bevatten enkel de eigen inbreng (remgeld), een deel van de consultaties wordt terugbetaald door de Vlaamse overheid. Bovenstaande bedragen gelden enkel voor mensen wonend in het Vlaams gewest, voor mensen wonend in het Waals gewest gelden andere tarieven. Voor meer informatie kan je telefonisch contact opnemen met het secretariaat, of mail je vraag naar [rookstop@yperman.net](mailto:rookstop@yperman.net).