



Huisartsen
Coöperatie
West-Brabant

INFORMATIEFOLDER

Stoppen met roken

1. Inleiding

U hebt dit informatieboekje ontvangen van uw stoppen met roken begeleider of stopcoach omdat u overweegt (of al besloot) te stoppen met roken.

Misschien probeerde u al eerder te stoppen. Over het algemeen is dit wel te doen, maar het volhouden is moeilijk. Om een goede beslissing te kunnen nemen over het stoppen met roken, geven we u in deze folder alle informatie.

In dit boekje staan een aantal zaken beschreven over roken en uw lichamelijke gezondheid. Over nicotineverslaving en de plek die roken in uw leven inneemt.

Er zijn veel goede redenen om te stoppen met roken. Als u wilt stoppen met roken vervult u zelf de hoofdrol in dit proces. De stoppen met roken begeleider of stopcoach kan u helpen en begeleiden. U hebt veel meer kans om het niet-roken vol te houden als een zorgprofessional met u meedenkt.

Roken afleren

Misschien bent u al eerder gestopt met roken, maar is het niet gelukt om het vol te houden. Dit kan heel ontmoedigend zijn en weinig vertrouwen geven in de kans dat een volgende stoppoging slaagt. Uit onderzoek is gebleken dat rokers gemiddeld drie tot zeven stoppogingen nodig hebben om daadwerkelijk voor langere tijd te stoppen.

Het is ook moeilijk om iets op te geven dat zo verbonden is met het dagelijks leven. Een sigaretje bij de koffie, na het eten, op een feestje of gewoon tijdens het werk of 's avonds voor de televisie. Of een sigaret omdat u zich gespannen voelt of uw emoties onder controle wilt krijgen. De handeling is verslavend en daarnaast bevat een sigaret ook nog eens de verslavende stof nicotine. Begrijpelijk dus dat u het roken niet zomaar kunt laten. Om succesvol te stoppen, pakt u het beste beide kanten van het rookgedrag aan. Daar richt de begeleiding van de begeleider of stopcoach zich op.

Slecht voor de gezondheid

Niemand hoeft u meer te vertellen dat roken slecht is voor uw gezondheid. Roken kent veel nadelen.

Wie stopt met roken voelt zich al snel gezonder. Stoppen met roken heeft op iedere leeftijd zin, ook als u ouder bent. Gezondheid is de meest genoemde reden om te stoppen met roken.

Wat levert stoppen met roken op?

Op korte termijn:

- 20 minuten na het stoppen zijn hartslag en bloeddruk weer normaal;
- na 8 uur neemt de zuurstofconcentratie in het bloed toe en de kans op trombose of een hartaanval af;
- koolmonoxide verlaat na 24 uur het lichaam: de longen beginnen al met opruimen van teer, slijm en andere rookoverblijfselen;
- uw lichaam is na 48 tot 96 uur nicotinevrij. Reuk en smaak worden beter;

- u krijgt na 2 tot 12 weken een betere bloedsomloop. Lopen en sporten gaan gemakkelijker en u krijgt meer energie.

Op lange termijn:

- Na 3 tot 4 jaar is het risico om een hartinfarct te krijgen hetzelfde als bij nooit-rokers;
- de kans op een beroerte is na 2 tot 4 jaar ongeveer gelijk aan de kans bij nooit-rokers;
- als u COPD hebt (rokers long) dan daalt de longfunctie voortaan even snel als bij nooit-rokers; het longweefsel gaat niet verder kapot;
- de kans op longkanker stabiliseert;
- de vrouwelijke vruchtbaarheid verbetert;
- de mannelijke vruchtbaarheid verbetert;
- u hebt minder kans op een miskraam (de kans op een miskraam is drie keer zo groot als u rookt);
- uw huid verbetert; u krijgt minder last van rimpels en meer kleur;
- geelbruine vingers krijgen weer een normale kleur;



- u hebt minder vaak tandvleesziekten/
ontstekingen;
- uw tanden worden witter;
- uw adem wordt beter;
- u ruikt lekkerder;
- uw stem gaat beter klinken;
- uw haar wordt voller en glanzender;
- het continue rochelende gehoest wordt
uiteindelijk minder;
- uw wonden genezen sneller als u niet
rookt

Andere voordelen van stoppen met roken zijn dat:

- uw huis lekker fris ruikt;
- u de muren niet zo vaak hoeft te
schilderen;
- de gordijnen hun eigen kleur houden;
- uw omgeving (bv. uw kinderen) geen
last meer heeft van de rook en de
rookgeur;
- u nooit meer naar buiten hoeft om te
kunnen roken;

- u zelf de baas bent en dat u niet meer
afhankelijk bent van de sigaret;
- u niet meer bang hoeft te zijn dat u niet
genoeg sigaretten bij u hebt;
- u geld bespaart waarmee u andere
dingen kunt doen

Voorbeeld: een pakje van 20 sigaretten
à € 6,50 per dag

1 week	€	45,50
1 maand	€	182,00
3 maanden	€	591,50
6 maanden	€	1.092,00
1 jaar	€	2.184,00
2 jaar	€	4.368,00
5 jaar	€	10.920,00
10 jaar	€	21.840,00
20 jaar	€	43.680,00

Als u stopt kunt u dit geld besparen.
Ga na wat u allemaal met dit geld kunt
doen.



Voordelen van roken

Hoe gek het ook klinkt, roken kan voordelen hebben voor een roker. Sommige mensen ervaren het roken van een sigaret als ontspannend. Ze vinden het lekker en de bezigheid van bijvoorbeeld een shag-gie draaien kan aangenaam zijn.

Tijdens een feestje kan het roken iets 'gezelligs' zijn. Bedenk dan vooral dat er meer nadelen dan voordelen zijn van roken. Als u de voordelen van een rookvrij leven belangrijker vindt, bent u al een eind op weg om succesvol te stoppen.

De stoppen met roken begeleider of stopcoach bespreekt alle voor- en nadelen met u tijdens het begeleidingstraject.

Afhankelijk zijn van nicotine

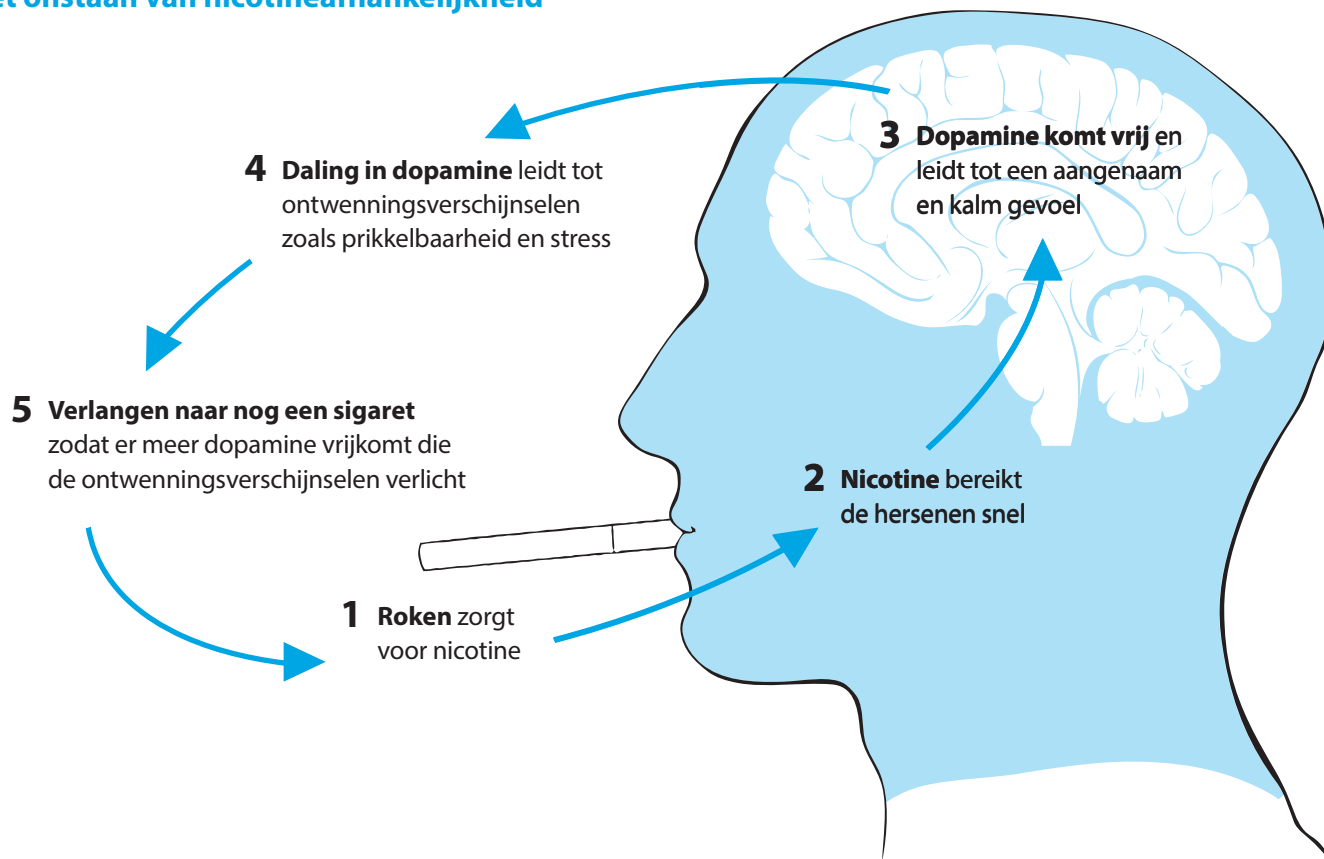
De hersenen maken een stofje aan dat dopamine heet. Het zorgt voor een geluksgevoel in de hersenen. Roken zorgt voor het vrijkomen van nicotine, dat de hersenen snel bereikt. Daar zorgt de nicotine ervoor dat er dopamine vrijkomt en dat geeft een prettig gevoel. Zodra de

sigaret op is, daalt dit dopaminegehalte weer. Ontwenningsverschijnselen zijn het gevolg, dat merkt u aan geïrriteerdheid of stress. De hersenen worden ontevreden en de hunkering naar een sigaret begint.

Wanneer u dus eenmaal verslaafd bent (aan wat dan ook), bestaat er vrijwel voortdurend een dopaminetekort zolang u de verslavende stof eventjes niet gebruikt. Wie niet kan roken, gaat op zoek naar nicotine. Dit mechanisme verklaart de geestelijke verslaving naar onder andere nicotine. Als u allang van het roken af bent, als de lichamelijke afhankelijkheid van nicotine allang achter de rug is, dan nog kan de geestelijke verslaving regelmatig de kop op steken.

Ook de rest van het lichaam raakt gewend aan een bepaalde hoeveelheid nicotine in het bloed. Door afbraak van nicotine krijgt het lichaam elke keer behoefte aan een nieuwe dosis. Dit zorgt ervoor dat de roker afhankelijk is van sigaretten en verslaafd raakt.

Het ontstaan van nicotineafhankelijkheid



Wat zit er in een sigaret?

Een sigaret bevat niet alleen nicotine, maar ook talloze andere stoffen die stuk voor stuk giftig zijn. Wat er precies in een sigaret zit, wordt tot op heden nog steeds geheim gehouden. De tabaksindustrie voegt allerlei smaakstoffen, hoestdempers en stoffen als ammoniak toe om te zorgen dat de tabak minder onsmakelijk is en nog sneller in het bloed wordt opgenomen.



Aceton
Acetonitril
Ammoniak

Arsenicum

Benzeen
Benzopyreen
Benzylalcohol

Benzylsalicylaat

Broomhexine
Butaan
Cadmium
Chroom
Ethanol
Fenol
Fosfor
Koolmonoxide

Lood
Methanol
Mierenzuur

Oplosmiddel (uit nagellakremover)
Giftige stof uit insectenbestrijdingsmiddelen
Hierdoor wordt de nicotine snel in je bloed opgenomen (het zit ook in ontsmettingsmiddelen en explosieven)
Kankerverwekkend gif (het zit ook in mierenbestrijdingsmiddelen)
Kankerverwekkende stof
Kankerverwekkende stof
Ontwikkelingsvloeistof gebruikt bij fotografie.
Veroorzaakt ademhalingsproblemen en kramp, dodelijk bij baby's. Verminderde zin in seks.
Een allergie veroorzakende stof (zit in parfum, reinigingsmiddelen en luchtverfrisser)
Hoestdemper
Aanstekerbrandstof
Zwaar metaal, giftig. Zit in batterijen en accu's.
Wordt gebruikt in de metaalindustrie
Alcohol
Zeer giftige zuurverbinding
Komt voor in rattengif
Komt vrij bij oude kachels. Kleur- en reukloos gas, verdringt zuurstof uit het bloed
Giftig zwaar metaal
Giftige alcoholsoort, zit in antivries en spiritus
Zit in reinigingsmiddel en ontsmettingsmiddelen

Nicotine	Hierdoor is roken verslavend (dat is handig voor de tabaksindustrie)
Pyridine	Een giftige stof die impotentie kan veroorzaken en die wordt gebruikt in bactericiden en in insecticiden
Polonium	Een radioactieve stof
Smaakstoffen	Zoetstoffen, cacao, menthol, chocolade, honing, anijs, appelsap, suikers, en dropconcentraat.
Teer	Kankerverwekkend na verhitting
Terpentine	Natuurlijke stof maar zeer giftig
Waterstofcyanide	Blauwzuurgas, wordt gebruikt bij executies
Xyleen	Is een stof die in markeerpennen inmiddels niet meer gebruikt wordt vanwege de kankerverwekkende eigenschappen. In tabaksrook komt het gewoon nog voor.

En nog meer stoffen...

1 sigaar	2-3 sigaretten
2,5 buil shag	7 pakjes sigaretten
1 uur waterpijp	ruim 4 pakjes sigaretten



Wat gebeurt er als u stopt met roken

Als u stopt met roken heeft u allereerst lichamelijke ontwenningsverschijnselen. U moet letterlijk afkicken van de nicotine.

Lichamelijke ontwenningsverschijnselen (kunnen) zijn:

Gespannenheid, sombere stemming, irritatie, slapeloosheid, angst, gewichtstoename, toegenomen eetlust, concentratieverlies, tijdelijk extra hoesten, rusteloosheid, vertraagde hartfrequentie, maag-darmstoornissen, obstipatie, koude rillingen, hoofdpijn, griepgevoel, ontstoken tandvlees.

De lichamelijke ontwenningsverschijnselen zijn het ergste in de eerste drie weken na het stoppen met roken en duren vaak een aantal weken.

De klachten zijn goed op te vangen met nicotinevervangers of medicijnen.

De derde dag dat u gestopt bent is vaak

het ergst. U voelt zich overspoeld door aanvallen van hunkering naar een sigaret. Dit kan wel zo'n 20x per dag voorkomen de eerste dagen. Zo'n aanvalletje duurt hooguit drie minuten en spoelt vanzelf weer weg.

Advies: zoek afleiding of praat erover met iemand. Geleidelijk nemen deze aanvalletjes in frequentie af. Na ongeveer drie weken hebben de meeste mensen geen lichamelijke ontwenningsverschijnselen meer.

De geestelijke ontwenningsverschijnselen

Het allerergste van roken is de geestelijke verslaving. Roken is een ingesleten gewoonte geworden of iets dat steun geeft als er sprake is van spanning of teleurstelling.

Roken hoort dus bij veel momenten en plekken. Als u in een situatie komt waarin u vroeger rookte, krijgt u trek. U vond roken lekker in die situatie.

Deze gedachte heeft zich diep in de



hersenen vastgezet en moet er ook weer uitslijten.

U associeert allerlei situaties met een sigaret en dat zorgt ervoor dat u zin krijgt om te roken. Het is moeilijk om dit te weerstaan.

Het ontwennen van een sigaret verloopt in fasen. Het is als een periode van rouw. Deze fasen verlopen niet bij iedereen in dezelfde volgorde, soms slaat u de ene fase over en duurt de andere weken tot maanden. Maar het gaat voorbij. Het wordt iedere dag makkelijker!

De fasen zijn:

Ontkenning: 1 sigaretje kan toch geen kwaad. Ik beslis zelf wel wat goed voor me is.

Woede: Stoppen geeft zoveel stress, dit wil ik niet.

Verdriet: Een feestje zal nooit meer leuk zijn zonder een sigaret. Uitgaan wordt nooit meer zo leuk als vroeger.

Acceptatie: Je herkent de trek in een

sigaret en kunt dit voorbij laten gaan. De geestelijke of gewoonteverslaving is groot. Samen met de begeleider of stopcoach bespreekt u tijdens het stoptraject wanneer en hoe deze bij u kan optreden en wat u er tegen kunt doen!

Veel mensen zijn de geestelijke verslaving de baas geworden. Het kan dus!

Stoppen!

Stoppen met roken moet u zélf doen, maar u kunt wel hulp krijgen waardoor de kans van slagen een stuk groter wordt.

De stoppen met roken begeleider of stopcoach is opgeleid om u te helpen en ondersteunen bij het stoppen met roken. Hij/zij staat ingeschreven in het kwaliteitsregister stoppen met roken. Dit gebeurt volgens een bepaald begeleidingsprogramma.



U vervult een centrale rol in dit proces. Tijdens de begeleiding praat u over allerlei onderwerpen die u tegenkomt als u stopt met roken. Samen maakt u een trainingsplan met veel aandacht voor het volhouden van het niet roken. Ook als u eventueel een uitglijder hebt gemaakt bespreekt de begeleider of stopcoach met u hoe u de draad weer oppakt. Het kan ook zijn dat u liever samen met andere mensen wilt stoppen. Dit kan met de groepsbegeleiding 'Stoppen met roken'. Vraag ernaar bij uw stoppen met roken begeleider of stopcoach.

De kans van slagen is groter als u naast begeleiding door de begeleider of stopcoach ook hulpmiddelen gebruikt tijdens uw stoppoging.

Hieronder beschrijven we een aantal hulpmiddelen. Samen met u gaan we na welk hulpmiddel het beste bij u past.

Nicotinevervangers:

Nicotinevervangers zijn speciale kauwgoms, pleisters of (zuig)tabletjes. Door het gebruik van deze middelen komt er nog steeds wat nicotine in het bloed. U hebt daardoor minder last van ontweningsverschijnselen.

Medicijnen:

Nortriptyline, varenicline (merknaam Champix) en bupropion (merknaam Zyban) zijn medicijnen die u kunnen helpen om minder last te hebben van ontweningsverschijnselen. Ze zorgen er ook voor dat u minder zin hebt in roken. Deze medicijnen kan uw huisarts op recept voorschrijven als ondersteuning aan de stoppen met roken begeleiding.

Andere hulpmiddelen

Er zijn ook alternatieve hulpmiddelen zoals lasertherapie en acupunctuur. Het is niet bewezen dat deze middelen helpen en daarom gaan wij er niet uitgebreid op in.

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw stoppen met roken begeleider of stopcoach of bij Trimbos (www.trimbos.nl).

Vergoeding

In de meeste gevallen vergoedt uw ziektekostenverzekeraar de begeleiding en ondersteuning van het stoppen met roken. Vraag uw begeleider of stopcoach om meer informatie, of benader uw eigen ziektekostenverzekeraar.

Tenslotte

Als u gemotiveerd bent om te stoppen met roken bent u al halverwege. Ook een goede voorbereiding is belangrijk. Als u weet wat u kunt verwachten, dan

kunt u hier rekening mee houden en zo voorkomt u dat u terugvalt in uw oude gewoonte.

Het doorbreken van uw rookgewoonte is een geweldige uitdaging en het lukt als u zélf echt wilt stoppen!

Veel mensen zijn u al voorgegaan, dus waarom zou het u niet lukken?

Stoppen met roken is de beste beslissing die u voor uzelf kunt nemen of al genomen hebt!

Met vragen kunt u terecht bij uw huisarts, praktijkondersteuner of stopcoach.

Websites

- www.trimbos.nl
- www.rokeninfo.nl
- www.ikkanstoppen.nl
- www.ikstopnu.nl
- www.jellinek.nl
- www.apotheek.nl
- www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/roken
- www.nederlandstopt.nu
- www.longfonds.nl
- www.hartstichting.nl
- www.kwf.nl

Advieslijn Trimbos: 0800 1995

Voor meer informatie over de Huisartsencoöperatie West-Brabant verwijzen we u naar de website www.hcwb.nl



Alle betrokken zorgverleners doen hun uiterste best om u goede zorg te bieden. Voor vragen of opmerkingen verwijzen wij u naar onze website www.hcwb.nl