

Waar kan u terecht?

Voor individuen

Groepsessies

- Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding. (V.R.G.T.)
Coördinatiecentrum Rookstop
03/287.80.10 - www.vrgt.be/tabakspr.htm#stoppen
- Liga Leven en Gezondheid 02/511.36.80 of Dhr. Melis
016/69.68.44 tussen 19u en 21u
- Het Tabaksontwenningencentrum van De Vrienden van het Instituut Bordet, Mevr. Hilde Vandecasteele
02/534.54.68 - www.bordet.be
- ISW 016/20.85.96 - www.isw.be
- Allen Carr methode, Dhr. Dirk Nielandt 03/281.62.55
www.allencarr.be
- Virga Jesse Hasselt - Rookstopinfolijn 011/30.83.78
www.virgajesse.be/main.php?navpos=7,6,2,1
- De Christelijke Mutualiteiten - Cursus: 'Stoppen met roken... en volhouden!' 02/246.48.64 - www.cm.be
- Onafhankelijke Ziekenfondsen - Rookstopcursussen in groep 02/778.92.11 - www.mloz.be/gvo
- Liberale mutualiteiten, voor info contacteer uw plaatselijk kantoor - www.mut400.be
- Brandnewday - www.brandnewday.be

Rookstopbegeleiding onder medische begeleiding

- Uw huisarts
- UZ Gent / Anti-rook-consultaties: een combinatie van gedragstherapie, hypnose en farmacotherapie. Prof. Dr. Boudrez 09/240.33.32 - www.uzgent.be/diensten

- UZ VUB Campus Jette/Een combinatie van een motivatiegesprek, farmacologische ondersteuning en follow-up van de longfunctieverbeteringen. Dr. Marc Meysman, Afdeling Longziekten 02/477.60.10 (secr. - specifiek Rookstop vermelden).
- UZ Antwerpen/Raadpleging Longziekten Prof. De Backer Rookstoparts Dr. Van Ranst/Intensieve begeleiding Dhr. Wouters/Advies en info Mevr. Colebrants 03/821.35.37
- UZ Gasthuisberg Leuven/Dienst Pneumologie Prof. Dr. K. Nackaerts 016/34.47.75
www.uzleuven.be/rookstopconsultatie
- AZ Sint-Lucas/Dienst Longziekten 09/224.64.70 (met vermelding rookstopprogramma)
- De Socialistische Mutualiteit voorziet een premie voor wie wil stoppen onder medische begeleiding. 02/506.99.38 - www.socmut.be

Andere

- Acupunctuur
 - Belgische Vereniging der Geneesheren-Acupuncturisten (BVGA) 02/569.62.45 - www.acupunctuur.be
 - Belgian Acupunctors Federation (BAF) 0477/37.53.43
www.acupunctuur-baf.be
- Lasertherapie
 - Het Tabaksontwenningencentrum van De Vrienden van het Instituut Bordet Mevr. Hilde Vandecasteele 02/534.54.68 - www.bordet.be
 - 089/62.21.74 - www.psychcom.be
 - Stop Smoking Laser in Sint-Genesius-Rode en Doornik 0495/50.11.33 - www.stop-smoking-laser.com
- Hypnose: Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose Vereniging vzw 015/24.51.83 - www.vhyp.be
- Stoppen met roken in de provincie Antwerpen: www.rooksignaal.be

Voor bedrijven

Stoppen met roken kan ook binnen uw bedrijf.

U kan uw bedrijfsgeneesheer aanspreken.

Volgende instanties hebben een aanbod:

- Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding (V.R.G.T.)
- Het Tabaksontwenningencentrum van De Vrienden van het Instituut Bordet
- Brandnewday - www.brandnewday.be
- ISW
- Allen Carr vereniging
- Rookstopbegeleiding door de Academische Ziekenhuizen
- Belgische Vereniging der Geneesheren-Acupuncturisten of de Belgian Acupunctors Federation
- Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose Vereniging v.z.w

Voor meer info zie www.tegenkanker.be bij Preventie/ Stoppen met roken



Foto: The Image Bank
Grafische vormgeving en druk: exemplaar

© VLK december 2005

Is deze folder ouder dan 2 jaar, informeer dan of er een nieuwe uitgave bestaat.

Vlaamse Liga tegen Kanker

Koningsstraat 217 - 1210 Brussel
Tel. 02/227.69.69 - Fax 02/223.22.00
E-mail: vl.liga@tegenkanker.be
Website: www.tegenkanker.be
Rekeningnummer 488-6666666-84

Stoppen met roken

Hoe en waarom?



Verantwoordelijke uitgever: Leo Leys, Koningsstraat 217, 1210 Brussel

*Het is geen ramp als u het parcours niet vlekkeloos doorloopt.
Ga gewoon verder met uw plan.*

Adem de frisse lucht in zonder rook.

VLK
Vlaamse Liga tegen Kanker

Stoppen met roken? Een goede beslissing!

Voordelen op korte termijn

Als u stopt met roken,

- verbetert uw lichamelijke conditie
- komt er geen ontsierende nicotineaanslag meer op uw vingers, tanden, gordijnen en muren
- verdwijnt de indringende tabaksgeur uit uw kleren
- hebben uw huis- en leefgenoten geen rooklast meer
- verbetert uw smaak- en reukzin
- krijgt u een gezondere huidskleur en minder rimpels
- doet u financieel winst

Voordelen op langere termijn

Als u stopt met roken,

- heeft uw gezondheid er voordeel bij want roken
 - is slecht voor hart- en bloedvaten
 - veroorzaakt of verergert astmatische klachten en COPD (chronische bronchitis en longemfyseem)
 - veroorzaakt longkanker
 - verhoogt het risico op andere soorten kanker
 - heeft een negatieve invloed op de vruchtbaarheid van vrouwen en mannen, bij de man kan ook de seksuele potentie verminderen
- heeft de gezondheid van uw leefgenoten er voordeel bij: meeroken is schadelijk, zeker voor kinderen en zwangere vrouwen

U twijfelt nog? Dat mag!

Hoe zal het zijn? Hoe zullen de ontwenningsverschijnselen zijn? Zal ik mij ellendig voelen? Zal mijn gewicht toenemen?



Sommigen zien hun gewicht bij het stoppen met roken een beetje toenemen. Hou uw gewicht onder controle. Let op uw eetgewoonten, vervang de sigaret niet door snoep en beweeg voldoende.

Kan ik dit wel aan? Ja, er zullen ontwenningsverschijnselen optreden, maar die zullen snel verminderen. En ja, u kan dit aan!

Actieplan

We geven u ook een paar tips om uw besluit om te stoppen met roken tot een succes te maken.

- Schrijf de **redenen** op waarom u wil stoppen. Herlees die redenen telkens u twijfelt of wanneer u het moeilijk hebt.
- Maak een lijstje: **waar en met wie** rookt u? Probeer die situaties voorlopig te vermijden. Of u kan in die situaties iets anders doen dan roken. Voorbeeld: u rookt na het eten, bij de koffie; u kan voorlopig de koffie achterwege laten. Of u kan na het eten onmiddellijk met de hond naar buiten gaan.
- Kies een **geschikte dag** uit waarop u wil stoppen met roken, niet als u het druk hebt. De vakantietijd kan een uitstekend moment zijn. Leg de concrete stopdag definitief vast.
- Stel een **noodplan** op: wat kan u concreet doen als u zin hebt om te roken en u het even te moeilijk krijgt? Concentreer u op een andere activiteit: water drinken, fruit eten, een praatje doen, even buiten lopen, een relaxerend bad nemen.
- Hou goed voor ogen dat **'de zin in een sigaret'** telkens snel weer over gaat. Bovendien worden de intervallen tussen deze 'moeilijke momenten' steeds groter.
- **Vertel** familie, vrienden en collega's over uw besluit om te stoppen met roken. Zo weten ze meteen dat uw humeur mogelijks een tijdje niet zal meevallen. Uw plan kenbaar maken, versterkt ook uw engagement.
- Maar wees **alert** voor mensen die uw initiatief niet steunen en die u in de verleiding zullen brengen om te roken. 'Neen' tegen hen zeggen, sterkt u ontzettend.
- Maak een lijstje van **mensen** die u kan opbellen als het allemaal niet meer zo goed lukt. Verwittig hen dat u hen op uw lijstje hebt gezet.
- De weerstand tegen de verleiding om te roken, moet u zelf opbouwen. Maar het kan misschien helpen om u gesteund te voelen door een vriend(in). Probeer een

lotgenoot of lotgenote te vinden die **samen** met u wil stoppen. Let er wel op dat die persoon het ernstig meent. Zijn (haar) falen houdt immers een risico in voor het succes van uw eigen plan.

- Zeg nooit: één sigaretje kan geen kwaad. Want voor u het weet, rookt u weer zoals voorheen.
- Het plan om nooit meer te roken, realiseert u **iedere dag weer**. Denk op korte termijn en zeg tegen uzelf: 'vandaag rook ik niet'. Morgen zegt u het opnieuw. En zo gaat u verder.
- Hoe langer u volhoudt, hoe trotser u wordt. Maar als u even faalt, is dat nog **geen ramp**. Sta even stil bij de reden van uw 'falen' en daarna gaat u gewoon meteen weer verder met uw plan. U laat de moed niet zakken!
- Wanneer u stopt met roken, zal u waarschijnlijk af te rekenen hebben met ontwenningsverschijnselen (zie kader). Dat kan vervelend zijn, maar het is geen onoverkomelijk probleem. Er bestaan heel wat **steuntjes** die u kunnen helpen terwijl u werkt aan een belangrijke gedragsverandering: niet meer roken!

Ontwenningsverschijnselen

Fysiek: Het lichaam vraagt om nicotine. Als het geen nicotine krijgt, geeft dat een onbehaaglijk gevoel: u bent onrustig, prikkelbaar...

Goed nieuws is dat na een week zeker alle nicotine uit uw lichaam verdwenen is. In de weken daarna went uw lichaam stilaan aan de nieuwe situatie. Uw lichaam leert terug functioneren zonder nicotine.

Psychisch: U zal het roken missen in bepaalde situaties, roken is immers een deel van uw dagelijks leven geworden. U zal dan ook sommige gewoontes moeten aanpakken en veranderen.



De vriendschap van rokende vrienden zal u niet verliezen omdat u stopt met roken. Misschien stoppen zij ook wel als ze zien dat het u lukt.

Methodes

Er bestaat geen zaligmakende methode om te stoppen met roken. Welke methode het meest geschikt is, hangt af van uw persoonlijkheid en van de mate waarin u fysiek of (en) psychisch verslaafd bent.

Gedragstherapie: samen met de therapeut bestudeert u (individueel of in groep) uw rookgedrag en u stelt samen een ontwenningsprogramma op om dat gedrag af te leren en herval te voorkomen.

Nicotinevervangers: ze bestaan in allerlei vormen: kauwgom, pleisters, (zuig)tabletten of een inhalator. De nicotinebehoefte van uw lichaam wordt op die manier bevredigd en kan vervolgens stapsgewijs afgebouwd worden. Alle nicotinevervangers zijn vrij verkrijgbaar in de apotheek. Lees goed de bijsluiter, of beter: consulteer uw arts, apotheker of rookstopdeskundige.

Medicijnen: er bestaan geneesmiddelen die de ontwenningsverschijnselen en de behoefte om te roken, verminderen. Spreek erover met uw arts.

Acupunctuur: door bepaalde punten op het lichaam te prikkelen, worden processen beïnvloed die de ontwenningsverschijnselen en de zin in roken zouden moeten verminderen. Soms laat men een korte naald een paar weken in de oorschelp zitten. Zodra u zin hebt in een sigaret, beweegt u de naald even.

Laserbehandeling: verschillende drukpunten op het lichaam worden (pijnlijk) gestimuleerd met een softlaser. Op die manier valt de lichamelijke behoefte aan nicotine weg.

Hypnose: de gehypnotiseerde bevindt zich in een ontspannen toestand waarin hij of zij aangereikte gedachten gemakkelijk aanvaardt. Die gedachten kunnen helpen bij het stoppen met roken. Hypnose helpt vooral om de motivatie te versterken.

Tijdens de begeleiding worden vaak verschillende methodes gecombineerd. Alleen van de eerste drie methodes is op een wetenschappelijke manier aangetoond dat ze het succes op rookstop gunstig beïnvloeden.

Deze methodes kunnen ook in groepsverband toegepast worden. Het groeps-element werkt meestal versterkend omwille van de sociale ondersteuning die de groep biedt.