

Folder Rookstop

(www.huisartsenmallezoersel.be)

(oktober 2010)

Dat roken een ongezonde gewoonte is, dat hoeven we u niet te vertellen. Roken brengt immers een groot risico op longkanker met zich mee. Daarnaast verhoogt het ook de kans op andere kankers zoals baarmoederhalskanker, hart- en vaataandoeningen zoals een hartinfarct of een trombose in de benen, metabole stoornissen zoals diabetes, chronisch longlijden en nog heel wat andere aandoeningen. Vergeet ook niet wat u anderen aandoet wanneer zij 'passief' meeroken.

Stoppen met roken is dan ook een 'must' voor uw persoonlijke gezondheid en die van uw naasten (kinderen, familie, vrienden). Soms heeft men al enkele rookstop-pogingen achter de rug en wordt men gedemotiveerd omdat het niet lukt of omdat men steeds hervalt. We kunnen u echter garanderen dat stoppen met roken voor niemand gemakkelijk is en dat hervalt volgens wetenschappelijk onderzoek zelfs een vast onderdeel is van het rookstop-proces. Een goede begeleiding is daarom uiterst belangrijk. We leggen u graag uit wat stoppen met roken juist inhoudt.

Stoppen met roken bestaat uit meerdere fases : de voorbereiding, de rookstop-periode en het volhouden.

Eerst en vooral moet u zich voorbereiden op het rookstopmoment: uw motivatie aanscherpen, mogelijke voordelen ontdekken. Als u niet 100% gemotiveerd bent, dan daalt de kans op rookstop aanzienlijk.

Wanneer u beslist om te stoppen met roken, dan kan u zich tot uw huisarts richten voor persoonlijke begeleiding en hulp. Mogelijkheden zijn:

- begeleiding door uw eigen huisarts
- begeleiding door een rookstop-begeleider of (in groep of persoonlijk)
- medicamenteuze ondersteuning (vb. nicotinepreparaten, Zyban®, Champix®)

Tijdens de begeleiding wordt aandacht besteed aan volgende zaken:

- Ontwenningsverschijnselen: De fysieke ontwenning is meestal van korte duur. Zo nodig zijn er medicijnen om deze verschijnselen te onderdrukken
- Anticiperen op moeilijke momenten: Het is belangrijk te weten dat u er niet alleen voorstaat, bevestiging is uiterste belangrijk. Op voorhand nadenken over moeilijke momenten en alternatieven bedenken kan helpen
- Hervalt: Zoals gezegd maakt hervalt in de meeste gevallen deel uit van het rookstop-proces. Blijf gemotiveerd en herpak jezelf
- Gewichtscntrole: Stoppen met roken hoeft geen gewichtstoename te betekenen. Veel mensen compenseren het roken echter met 'on gezond' eten

Ten slotte is er de sociale ondersteuning: Het moeilijkste deel komt vaak achteraf, samen met enkele vrienden en vriendinnen op café, 'voor de gezelligheid'. Het is belangrijk je hiertegen te wapenen, jezelf sterk genoeg te voelen. Dit gaat een pak eenvoudiger als je fysiek sterk staat.

Er is een tussenkomst van het ziekenfonds voorzien bij de behandelingen voor rookstop: zowel voor de medicatie, als voor de begeleiding. Als u meer uitleg wenst, ga dan naar uw huisarts, deze zal u verder informeren. Een uitgebreide folder over roostop vindt u op: www.domusmedica.be/images/stories/dossiers/rookstop/stoppen_roken_pf.pdf