

Stoppen met roken

U rookt maar denkt er over om te stoppen? Deze folder kan u daarbij helpen.

Waarom stoppen?

Misschien wilt u zelf al heel lang stoppen maar is het er nog niet van gekomen of misschien heeft uw dokter u wel gezegd dat u moet stoppen of zeggen vrienden of familieleden dat steeds tegen u. Er is er maar een die deze beslissing kan nemen en dat bent u zelf. Stoppen met roken lukt pas als u dat zelf wilt. In dat geval kan deze folder u daar bij helpen.

Nadelen van roken

Wat zijn de nadelen van roken?

Deze dingen kunt u iedere dag merken:

- hoesten
- minder lucht
- sneller moe bij sporten, traplopen
- gele of bruine vingers en tanden
- koude handen en voeten
- grauwe huidskleur
- roken kost veel geld
- uw haren, kleren en adem stinken naar rook
- plafonds, muren en gordijnen worden geel/bruin
- lage krakende stem
- uw kinderen worden sneller ziek of verkouden door uw rook
- u maakt zich zorgen waar en wanneer u weer kunt roken, want roken mag op steeds minder plaatsen
- u bent steeds bang dat u niet genoeg sigaretten bij u heeft
- onenigheid over roken met mensen om u heen omdat zij zich zorgen maken om uw gezondheid

Op langere termijn kan roken ernstige gevolgen voor de gezondheid hebben. U kunt er erg ziek van worden of aan dood gaan. De nadelen van roken voor uw lichaam op langere termijn kunnen zijn:

Longen: Ademhalingsklachten verergeren door roken, bovendien gaan zieke longen sneller achteruit. Daarom zal iedere longarts u adviseren te stoppen met roken, ook als u nog geen ademhalingsklachten heeft, want roken:

- vernauwt de kleinere luchtwegen
- verhoogt de kans op longziekten zoals chronische bronchitis, longemfyseem, longkanker
- maakt de luchtwegen gevoeliger voor ontstekingen

Hart en bloedvaten: Roken is een van de belangrijkste risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Het kan de volgende gevolgen hebben:

- hartaanval
- hoge bloeddruk
- snellere hartslag
- aderverkalking en andere hart- en vaataandoeningen
- het bloed wordt stroperiger

- pijn door vernauwde bloedvaten in de benen, 'etalage benen'
- het 'goede' cholesterol' in uw bloed wordt lager

Huid: de effecten van roken op de huid zijn:

- Grauwe huid
- Meer rimpels
- Op jongere leeftijd rimpels

Wonden: Als u rookt genezen wonden langzamer, daardoor zijn er sneller en meer ontstekingen

Seks en vruchtbaarheid: ook hierop heeft roken effect, namelijk:

- Vrouwen die roken worden moeilijker zwanger
- zwangere vrouwen die roken krijgen sneller een miskraam of een te vroeg geboren of te kleine baby
- Mannen die roken hebben eerder last van impotentie, zij hebben minder goed sperma

Hersenen: Roken vergroot de kans op een hersenbloeding of infarct. Ook kan het hoofdpijn geven.

Geld

Roken kost veel geld. Rekent u maar eens uit wat u kwijt bent aan roken. Bedenk nu eens wat u met het geld kunt doen dat u overhoudt als u stopt met roken.

Een paar voorbeelden:

aantal sigaretten per dag	kost per maand	per drie maanden	per jaar
10	85 euro	255 euro	998 euro
20	170 euro	509 euro	1997 euro
30	254 euro	763 euro	2995 euro

(bron www.ikkanstoppen.nl)

Voordelen van roken

Ondanks alle nadelen zitten er voor een roker ook voordelen aan roken. Anders rookte u niet. Sommige mensen roken vooral uit gewoonte, bijvoorbeeld altijd na het eten. Andere mensen roken vooral als zij stress hebben of wanneer zij op een feestje zijn.

Zet voor uzelf eens de voordelen en de nadelen op een rijtje. Wat vind ik fijn aan roken en wat niet? Bekijk dan eens of deze voor u tegen elkaar opwegen. Als de nadelen van roken voor u het belangrijkste zijn, vindt u in deze folder informatie die u kan helpen bij het stoppen met roken.

Wat gebeurt er als u stopt met roken?

Wie denkt aan stoppen met roken denkt misschien vooral aan wat hij zal missen. Sta ook eens stil bij wat het oplevert, de beloning voor stoppen met roken. Denk hierbij aan fitter worden, gezonder, er beter uit zien, geld overhouden en de baas zijn over uw eigen leven. Stoppen met roken heeft altijd zin, ook als u al lang rookt.

Effecten op de korte termijn:

- na 20 minuten worden hartslag en bloeddruk weer normaal
- na 8 uur neemt de zuurstofconcentratie in het bloed toe en neemt de kans op trombose of een hartaanval af.
- na 24 uur verlaat de koolmonoxide het lichaam. De longen beginnen met opruimen van teer, het teveel aan slijm en rookresten in de longen

- na 48 tot 96 uur is het lichaam nicotinevrij. U ruikt en proeft beter.
- na 1-2 weken verbetert de bloedsomloop en gaan lopen en sporten u makkelijker af.

Verder zijn mensen die gestopt zijn met roken, terecht, trots op zichzelf. Dat is een prettig gevoel. Bovendien houden ze tijd over.

Op de langere termijn:

- ademhalingsproblemen verminderen, zoals hoesten, slijm, kortademigheid en piepen
- uw longfunctie gaat minder snel achteruit
- minder kans op het dichtslibben van de slagaders in het hart, de benen en de hersenen
- betere doorbloeding van het hele lichaam, minder last van koude handen en voeten
- minder kans op complicaties bij operaties
- na 1 jaar 50% minder kans op herhaling van een hartinfarct
- sneller herstel na een hartinfarct
- na 1 jaar 40% minder kans om te overlijden
- meer lucht
- meer energie en een fitter gevoel, vooral 's morgens

Verder ziet u er beter uit. De doorbloeding van de huid verbetert dus verandert de valse grauwe huidskleur in een frissere teint. Uw tanden worden witter en het tandvlees gezonder. Het haar wordt voller en glanzender. Ook ruikt u lekkerder.

Waarom is het zo moeilijk om te stoppen met roken?

Verslaving

Waarom is stoppen zo moeilijk? Iedereen weet ondertussen natuurlijk wel dat roken niet goed is, toch roken er nog heel veel mensen. Dat komt omdat roken verslavend is. De verslavende stof is nicotine. Zonder nicotine zou roken niet lekker zijn. Nicotine geeft even een ontspannen en prettig gevoel, dat duurt niet lang en de nicotine raakt steeds sneller uitgewerkt waardoor u steeds meer gaat roken. Als de nicotine uitgewerkt raakt wordt u onrustig, dat zijn ontwenningsverschijnselen. Nicotine is verslavender dan heroïne of andere drugs. Naast deze lichamelijke (chemische) verslaving is er ook sprake van een geestelijke verslaving, het gedrag, roken hoort voor u bij bepaalde momenten van de dag en bij bepaalde situaties. Voor sommige rokers zijn deze vaste gewoontes heel sterk, het lijkt alsof ze niet zonder roken kunnen. Stoppen met roken kan moeilijk zijn, toch stoppen er jaarlijks ruim 100.000 mensen.

Ontwenningsverschijnselen

Sommige mensen krijgen als zij stoppen met roken bijvoorbeeld last van hoofdpijn, concentratieproblemen, slaapproblemen, darmproblemen, transpiratie, beven of ze zijn sneller geïrriteerd en hebben een slechter humeur. Dit zijn ontwenningsverschijnselen, deze gaan vanzelf over als uw lichaam went aan het niet-roken. Waar iemand last van heeft en hoe lang dit duurt verschilt van persoon tot persoon.

Zwaarder worden

Sommige mensen zijn bang om zwaarder te worden als zij stoppen met roken en vinden dat toch ook niet goed voor hun gezondheid. Nicotine is een stimulerend middel en het versnelt ook de stofwisseling. Het klopt dat mensen die stoppen met roken vaak 3 of 4 kilo zwaarder worden. Alleen wanneer iemand veel gaat snoepen of extra gaat eten in plaats van roken, komt hij veel meer aan. De longverpleegkundige kan u tips geven om de gewichtstoename te beperken. De gezondheidsrisico's van roken zijn veel groter dan de nadelen van een paar kilo extra. Wanneer iemand een betere conditie krijgt door het stoppen met roken en dus meer gaat bewegen, zijn die paar kilo er meestal zo weer af.

Stress

Veel rokers denken dat ze rustig worden van roken, ze voeren als reden om niet te stoppen aan dat ze veel stress hebben en daarom niet kunnen stoppen. Dat is vreemd want nicotine is een stimulerend middel. Roken veroorzaakt dus juist stress. Een half uur na de laatste sigaret ontstaan al de eerste ontwenningssverschijnselen, dat geeft onrust, bovendien geeft het stress als u ergens niet mag roken of als u geen sigaretten bij je heeft. Het stressniveau van een roker is continu hoger dan dat van een niet-roker.

Hoesten

Door te stoppen met roken gaat u uiteindelijk minder hoesten maar dit gebeurt niet altijd meteen. Het kan zijn dat u de eerste weken meer gaat hoesten omdat de trilhaartjes in uw luchtpijp weer in beweging komen, eerst moeten uw longen schoon worden.

Eerdere pogingen

Heeft u al eerder geprobeerd te stoppen en ging het weer mis? Dat is niet goed voor het zelfvertrouwen maar het helpt om na te gaan waarom het misging, hoe kunt u dit een volgende keer voorkomen? Bedenk ook hoe het kwam dat u het een bepaalde tijd wel heeft volgehouden, wat lukte er wel, dat kunt u weer gebruiken.

Stoppen met roken, hoe doe je dat?

Veel rokers willen eigenlijk wel stoppen maar zien daar tegenop. Er zijn verschillende methodes om te stoppen

Een beetje stoppen

Dit bestaat eigenlijk niet. Veel rokers zouden wel willen minderen en maar 1 of 2 sigaretten per dag roken. Dit lukt vaak wel een tijdje maar bijna niemand kan dit volhouden. De verslaving blijft bestaan en het lichaam blijft vragen om nicotine. Die ene sigaret wordt dan vanzelf meer.

Motivatie

Bedenk goed waarom u wilt stoppen met roken, wat zijn uw redenen. Is het uw gezondheid, uw conditie, wilt u niet meer verslaafd zijn of vindt u roken te duur worden? Houd uw redenen goed voor ogen en neem dan een besluit. Ga niet 'proberen' te stoppen maar kies een stopdag en maak een plan hoe u gaat stoppen.

Plan maken

Kies een stopdag. Bereidt u er op voor dat u problemen tegen gaat komen en bedenk van te voren oplossingen. Gooi of geef van te voren alle rookwaren die u nog heeft weg, u wordt dan niet in de verleiding gebracht en wordt ook niet steeds aan het roken herinnerd. Vertel de mensen om u heen dat u gaat stoppen en ook waarom, zij zullen dan meer begrip hebben als u het moeilijk heeft of eens wat sneller boos bent. Vraag hen om hulp en steun. Vraag bijvoorbeeld rokende huisgenoten om hun rookwaar goed op te ruimen en niet in uw bijzijn te roken of probeer samen te stoppen.

Kijk niet te ver vooruit, neem u voor 'vandaag' niet te roken in plaats van om 'nooit meer' te roken. Verzin andere dingen om te doen, zoek afleiding. Vermijdt moeilijke situaties waarin gerookt wordt zoveel mogelijk. Denk positief, accepteer dat het moeilijk is om niet te roken maar vertel uzelf dat het gaat lukken. Beloon u zelf als het lukt om niet te roken. Geef uzelf een klein cadeautje of ga iets leuks doen als u een dag, drie dagen, een week, een maand niet gerookt heeft. U spaart tenslotte ook geld uit, besteed een deel hiervan aan uzelf.

Begeleiding

Begeleiding bij het stoppen met roken verhoogt de kans op succes, dat is aangetoond. In het ziekenhuis geeft de longverpleegkundige deze begeleiding. Zij weet veel van stoppen met roken en bespreekt met u uw persoonlijke situatie, zij geeft veel praktische tips en adviseert u bij de keuze voor een hulpmiddel. (zie ook de folder rookstop-spreekuur) U kunt uw specialist vragen om een verwijzing, deze begeleiding is kosteloos. Ook geven praktijkbegeleiders van huisartsen soms begeleiding en zijn er organisaties, zoals Stivoro, die begeleiding geven, bijvoorbeeld in groepen of telefonisch.

Hulpmiddelen

Er zijn verschillende hulpmiddelen bij het stoppen met roken. Het is belangrijk te weten dat dit ook echt niet meer zijn dan hulpmiddelen, er is geen enkel middel dat u kan laten stoppen, dat moet u zelf doen. Een hulpmiddel kan wel de ontwenningverschijnselen verminderen. Hulpmiddelen moet u meestal zelf betalen.

Nicotinevervangers

Deze zijn er in de vorm van pleisters, zuigtabletjes of kauwgom. Vanaf het moment dat u stopt met roken vervangt u de hoeveelheid nicotine die u door het roken binnenkrijgt door een nicotinevervanger en dit bouwt u in ongeveer 3 maanden stapsgewijs af. Nicotinevervangers zijn vrij verkrijgbaar maar het gebruik hiervan in combinatie met begeleiding verhoogt de stopkans.

Medicijnen

Er zijn ook medicijnen die u kunnen helpen om minder last te hebben van ontwenningverschijnselen. Ze zorgen er ook voor dat u wat minder zin hebt om te roken. Deze medicijnen zijn niet voor iedereen geschikt en zijn daarom alleen op recept verkrijgbaar.

De E-sigaret

De E-sigaret ('vapen' of 'dampen') is minder ongezond dan roken. Gezond is hij zeker niet, ook met een e-sigaret adem je schadelijke stoffen in. Er is nog niet veel bekend over de schadelijke effecten, daarom wordt er nog onderzoek naar gedaan. Sommige e-sigaretten bevatten nicotine en zijn dus verslavend.

Er zit veel verschil tussen de e-sigaretten die op de markt verschijnen en er worden diverse namen gebruikt waaronder shishapen, Kangertech EMOW, Supervaper, supersmoker, Fashionmoker de bekendste zijn. Er zijn op dit moment vier generaties beschikbaar. Hierdoor verschilt de afgifte van nicotine en schadelijke stoffen per merk en per e-sigaret.

Een e-sigaret wordt in eerste instantie niet aangeraden als hulpmiddel bij stoppen met roken, omdat de handeling van het roken in stand gehouden wordt en u toch schadelijke stoffen inhaleert. Als u toch wilt stoppen met behulp van e-sigaret, dan kunt u dat bespreken met uw arts of longverpleegkundige.

Alternatieve hulpmiddelen

Er zijn ook alternatieve hulpmiddelen zoals lasertherapie en acupunctuur. Naar deze hulpmiddelen is geen onderzoek gedaan, het is dus niet bekend of deze werken.

Volhouden

Als u gestopt bent met roken wilt u dat natuurlijk volhouden, u heeft al die moeite niet voor niets gedaan. Probeer vooral niet na een tijdje uit of u een sigaret nog wel lekker vindt en denk niet dat eentje wel kan. Ga vooral door met de dingen die u helpen om niet te roken.

Soms gaat het een keer mis, geef dan niet meteen op maar ga gewoon door met stoppen. Ga voor u zelf na hoe het kwam dat u toch rookte en bedenk hoe u dat de volgende keer kunt voorkomen. Zet vooral door, het ging tenslotte ook al een tijd goed, blijf de dingen doen die voor u goed werkten.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

**Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN**

**Postbus 707
5400 AS UDEN**

**T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl**



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: maandag 26 april 2021