

Welke boodschap over stoppen met roken kan u geven aan de roker?

1. Stoppen met roken is een goede beslissing. In een stijgend aantal landen zijn er meer ex-rokers dan rokers.

Voor de meeste rokers betekent stoppen een stoppoging ondernemen. Gemiddeld zijn er 5 tot 7 pogingen nodig voor een roker definitief stopt. **Geef dus niet te snel op als het u niet onmiddellijk lukt.** Elke ernstige poging brengt u dichterbij de definitieve stop!

2. **Als u een stoppoging plant, bereidt u zich best goed voor.** Stoppen kan alleen maar lukken als u het zelf echt wilt. Tips, adviezen en info die uw motivatie opkrikken en u meer inzicht geven in uw rookgedrag liggen binnen handbereik:

- Bij Tabakstop krijgt u gratis advies over de eerste stappen die u zelf kan zetten. Bel het nummer 0800 111 00.
- Op www.tabakstop.be leest u hoe u de nodige gedragsverandering zelf in gang kan zetten.
- Als u een goed boek leest, begrijpt u wat tabaksverslaving is en wat u eraan kan doen! ¹

3. Stoppen op eigen wilskracht is mogelijk, maar hulp in de vorm van gedragsmatige ondersteuning door een zorgverlener of begeleider is makkelijk verkrijgbaar. **Stoppen met deze hulp verhoogt uw slaagkansen!** Welke vormen van begeleiding en ondersteuning zijn mogelijk?

- Gebruik **telefonische hulp**: bel Tabakstop of bezoek www.tabakstop.be voor meer informatie over hulp via de telefoon.
- Zoek **hulp online**: www.stopsmokingcoach.eu.
- Maak gebruik van de gedeeltelijk terugbetaalde **hulp van een tabakoloog of huisarts**. Er bestaat individuele begeleiding en begeleiding in groep. Het aanbod vindt u op www.vlaanderenstoptmetroken.be.

Een combinatie van intensieve gedragsmatige begeleiding en ondersteuning met farmacologische middelen biedt het **meeste kans op stoppen op de lange termijn.**

¹ We bevelen 'Zo stop je met roken – de gouden formule' van Robert West aan (uitgeverij Luitingh-Sijthoff)

4. Farmacologische hulp is mogelijk in de vorm van drie soorten medicijnen: nicotinevervangers die vrij verkrijgbaar zijn en twee medicijnen die de arts voorschrijft.

Farmacologische hulp kan stoppen gemakkelijker maken, maar gaat best samen met een gedragsmatige aanpak. **Tabaksverslaving is immers een lichamelijke én geestelijke verslaving.** Nicotinevervangers en medicijnen op voorschrift bestrijden de fysieke verslaving. Ze helpen bij het tegengaan van de lichamelijke ontwenningverschijnselen die het hevigst zijn in de eerste weken na het stoppen (de periode met de hoogste kans op herval). Medicijnen op voorschrift zorgen er bijkomend voor dat u minder zin hebt in roken. Zowel nicotinevervangers als medicijnen op voorschrift kunnen nuttig zijn. Zo krijgt u de rust om te werken aan de nodige gedragsverandering: het aanpakken van de geestelijke verslaving of gewoonte.

- **Nicotinevervangers** bestaan in de vorm van kauwgom, zuigtablet, kleefpleister, inhaler en mondspray. Ze verspreiden de nicotine op een 'tragere' manier dan de 'pieken' nicotine die de sigaret u bezorgt. Nicotinevervangers verzachten de ontwenningverschijnselen en maken zo de behoefte om te roken kleiner. Met een dosis die aangepast is aan uw tabaksgebruik kan u zich geleidelijk bevrijden van de fysieke verslaving. Ze voorkomen ook het inademen van de andere giftige stoffen die in tabaksrook zitten (als u stopt met roken natuurlijk). Nicotinevervangers moeten elke dag gebruikt worden, gedurende gemiddeld 12 weken, met een geleidelijke afname van de dosering. Ze zijn vrij verkrijgbaar in de apotheek. Lees voor het gebruik de bijsluiter zeer aandachtig en vraag altijd raad aan uw apotheker, huisarts of tabakoloog. Een te lage dosis is geen efficiënte hulp en een te hoge dosis kan zorgen voor nevenwerkingen.
 - De geneesmiddelen **Bupropion (Zyban®)** en **Varencline (Champix®)** doen de ontwenningverschijnselen afnemen, vooral de behoefte om te roken. Het gaat hier niet over nicotinevervangers. Deze geneesmiddelen kunnen alleen op medisch voorschrift verkregen worden en zijn niet geschikt voor iedereen. Het gebruik ervan moet u altijd eerst bespreken met uw arts. Neem nooit geneesmiddelen die niet aan u werden voorgeschreven. Lees de bijsluiter aandachtig. Koop geen geneesmiddelen via het internet.
 - Medicijnen op voorschrift worden in ons land gedeeltelijk terugbetaald, nicotinevervangers niet. Maar blijven roken is op termijn altijd duurder dan het tijdelijke gebruik van farmacologische hulpmiddelen bij het stoppen.
 - Combineren van twee of meerdere van deze beschikbare farmacologische middelen moet gebeuren onder strikt toezicht en opvolging van een tabakoloog of zorgverlener.
5. Er bestaan ook **alternatieve methoden** om rokers die willen stoppen te ondersteunen: acupunctuur, hypnose, lasertherapie, homeopathie, NicoBloc, de methode van Allen Carr, Het effect van deze methoden is echter niet wetenschappelijk bewezen. Op dit moment zijn er weinig betrouwbare studies over de effecten beschikbaar. De beschikbare studies kunnen meestal geen positief effect aantonen. Bepaalde alternatieve methodes zoals hypnose kunt u veilig gebruiken als ondersteuning bij het stoppen met roken als ze door professionals worden toegepast, én als u op hetzelfde moment ook een andere wetenschappelijk onderbouwde methode gebruikt. Andere alternatieve methoden kunnen vrij duur zijn, zijn consumentenbedrog of de schadelijke bijwerkingen ervan zijn niet altijd bekend.

6. De **e-sigaret**, waarvan de lange termijneffecten op de gezondheid nog niet bekend zijn, is misschien een toekomstig hulpmiddel bij het stoppen. Ze wordt vandaag al door rokers gebruikt die willen minderen of stoppen, maar de efficiëntie ervan bij rookstop is nog maar in een beperkt aantal RCT's² onderzocht. Meer onderzoek is dus nodig. Vandaag is de e-sigaret geen erkend geneesmiddel bij het stoppen met roken. De Hoge Gezondheidsraad stelt het zo: "Wanneer de e-sigaret wordt aangeprezen om het stoppen met roken te bevorderen, moet ze onderworpen worden aan de criteria van kwaliteit, veiligheid en doeltreffendheid die gelden voor alle farmacologische middelen om te stoppen met roken"³.

Deze boodschap wordt onderschreven door de volgende organisaties:

- **Axxon**, kwaliteit in **kinesitherapie**
- **Belgische Cardiologische Liga**
- **Domus Medica**
- **Interuniversitaire Stuurgroep Permanente vorming tabakologie en rookstopbegeleiding:**
 - Prof. Hedwig Boudrez, vertegenwoordiger van de **Universiteit Gent**
 - Prof. Dr. Kristiaan Nackaerts, vertegenwoordiger van de **Katholieke Universiteit Leuven**
 - Prof. Dr. Wilfried De Backer, vertegenwoordiger van de **Universiteit Antwerpen**
 - Dr. Marc Meysman, vertegenwoordiger van de **Vrije Universiteit Brussel**
 - Prof. Sandrina Schol, vertegenwoordiger van de **Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding (VRGT)**
 - Dhr. Michel Wouters, vertegenwoordiger van de Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding (VRGT)
 - Mevr. Suzanne Gabriels, vertegenwoordiger van de **Stichting tegen Kanker (STK)**
- **Landsbond der Christelijke Mutualiteiten (CM)**
- **Landsbond van Liberale Mutualiteiten (LM)**
- **Lokaal Gezondheidsoverleg (Logo's)**
- **Nationaal Verbond van Socialistische Mutualiteiten**
- **Onafhankelijke Ziekenfondsen**
- **Unie Vlaamse Vroedvrouwen (NVKVV)**
- **Vlaams Apothekers Netwerk (VAN)**
- **Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ)**

² RCT betekent 'Randomized Controlled Trial', een gerandomiseerd onderzoek met controlegroep.

³ Hoge Gezondheidsraad, advies nr. 8941 en 9106. 'Plaats van de e-sigaret als hulp bij tabaksontwenning en toxicologische en verslavende risico's bij het gebruik ervan, alsook van de shisha-pen', p. 2.

- **Vlaamse Organisatie van Vroedvrouwen (VLOV)**
- **Vlaamse Vereniging voor Kindergeneeskunde (VVK)**
- **Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding (VRGT)**
- **Vlaamse Verpleegunie**
- **Wit-Gele Kruis van Vlaanderen (WGK)**