

Welke boodschap over stoppen met roken kan u geven aan de rokers in uw bedrijf, gemeente, school en in de zorg?

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 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 lukt alleen als u het zelf echt wilt.

Tips, adviezen en info die uw motivatie opkrikken en meer inzicht geven in uw rookgedrag liggen binnen handbereik:

- Bij Tabakstop krijgt u gratis advies van een tabakoloog over de eerste stappen die u zelf kan zetten. Bel het gratis nummer 0800 111 00. Of bezoek www.tabakstop.be.

- Als u een goed boek over stoppen met roken leest, begrijpt u wat tabaksverslaving is en wat u eraan kan doen.¹

3. Stoppen met hulp verhoogt uw slaagkans

Stoppen op eigen wilskracht is mogelijk. Maar hulp in de vorm van rookstopondersteuning door een tabakoloog werkt beter en is vandaag makkelijk toegankelijk. **Stoppen mét deze hulp verhoogt sterk uw slaagkansen!**

Welke stopmethode is het meest effectief? Een combinatie van een vorm van intensieve gedragsmatige begeleiding en ondersteuning met rookstopmedicijnen zorgt voor het meeste kans op stoppen op de lange termijn.

3.1. Welke vormen van gedragsmatige ondersteuning en kwaliteitsvolle rookstopbegeleiding zijn er in Vlaanderen?

- **Telefonische hulp:** bel gratis naar Tabakstop of bezoek www.tabakstop.be voor meer informatie over hulp via de telefoon. Als u belt, krijgt u een tabakoloog aan de lijn.

- **Hulp online:**

- Volwassenen: gebruik de [app van Tabakstop](#).

- Jongeren tot 21 jaar: gebruik de app van SmartStop of ga naar www.smartstop.be.

- **De hulp van een tabakoloog in een individuele praktijk of groeps cursus:** dankzij de financiële tussenkomst van de Vlaamse overheid kan u nu gemakkelijk en goedkoop een beroep doen op deze vorm van rookstopondersteuning. Zeker als u jonger bent dan 21 jaar of als u recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming.

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

Er bestaat individuele begeleiding en begeleiding in groep. Meer info:

www.vigez.be/stoppenmetroken

3.2. Werken rookstopmedicijnen? En welke zijn er in ons land beschikbaar?

Farmacologische hulp kan stoppen voor u gemakkelijker maken, maar gaat best samen met een gedragsmatige aanpak. Want tabaksverslaving is een lichamelijke én geestelijke verslaving. Nicotinevervangers en medicijnen op voorschrift bestrijden in de eerste plaats de fysieke verslaving. Ze helpen bij het verminderen van de lichamelijke ontwenningssymptomen, die het hevigst zijn tijdens de eerste weken na het stoppen. Dat is ook de periode met de hoogste kans op herval. Medicijnen op voorschrift zorgen er bijkomend voor dat u minder zin hebt in roken.

Er zijn nicotinevervangers, die vrij verkrijgbaar zijn, en medicijnen die alleen een arts kan voorschrijven.

Zowel nicotinevervangers als medicijnen op voorschrift kunnen nuttig zijn. Ze geven u de nodige rust. Zodat u zich beter kan concentreren op het aanpakken van de geestelijke verslaving of gewoonte die roken ook is.

Nicotinevervangers

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 ontwenningssymptomen en verminderen zo de behoefte om te roken. Met een dosis die aangepast is aan uw tabaksgebruik kan u zich geleidelijk bevrijden van de fysieke verslaving. Nicotinevervangers voorkomen ook dat u de andere giftige stoffen die in tabaksrook zitten inademt (op voorwaarde dat u stopt met roken natuurlijk). Ze moeten gedurende gemiddeld 12 weken elke dag gebruikt worden, waarbij u de dosering geleidelijk afbouwt. Ze zijn vrij verkrijgbaar in de apotheek, maar worden vaak op een verkeerde manier gebruikt. Lees voor het gebruik de bijsluiter zeer aandachtig. Een te lage dosis nicotinevervangers biedt geen efficiënte hulp, maar een te hoge dosis kan zorgen voor nevenwerkingen.

Medicijnen op voorschrift

Ook de geneesmiddelen Bupropion (Zyban®) en Varenicline (Champix®) doen de ontwenningssymptomen en de behoefte om te roken afnemen. Maar deze medicijnen zijn geen nicotinevervangers. Bupropion en varenicline kunnen alleen op medisch voorschrift verkregen worden. Ze zijn niet geschikt voor iedereen. Ook zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven mogen deze medicijnen niet gebruiken bij een stoppoging. Het gebruik ervan moet u altijd eerst bespreken met uw arts of tabakoloog.

Terugbetaling medicijnen

Medicijnen op voorschrift worden in ons land gedeeltelijk terugbetaald, nicotinevervangers niet. Maar sommige mutualiteiten betalen toch een deel van de kosten van nicotinevervangers terug. Er bestaan verschillende formules. Meer info nodig over terugbetalingen van rookstopmedicatie? Vraag het na bij uw mutualiteit.

Blijven roken is op termijn altijd duurder dan het tijdelijke gebruik van medicatie bij het stoppen.

Vraag advies over het gebruik van rookstopmedicijnen

Rookstopmedicijnen worden niet altijd correct gebruikt. Het gebruik is ook niet altijd eenvoudig. Vraag daarom raad aan uw apotheker, huisarts of tabakoloog.

Neem nooit geneesmiddelen die niet aan u werden voorgeschreven. Lees de bijsluiter aandachtig.

Nicotinevervangers, waarvoor dus geen medisch voorschrift nodig is, kunnen ook via het internet aangekocht worden. Als u dat doet, doe het dan steeds via de site van een vergunde apotheek.²

Combineren van twee of meerdere van de beschikbare rookstopmedicijnen is soms mogelijk, maar niet altijd. Doe het daarom alleen onder strikt toezicht en opvolging van een tabakoloog of huisarts.

4. Is de e-sigaret met nicotine ook een rookstopmiddel?

Ja, de e-sigaret met nicotine kan een hulp zijn bij het stoppen met het roken van tabak. Het gebruik ervan verhoogt de kans op stoppen binnen 6 tot 12 maanden. Ernstige bijwerkingen werden tot nu toe niet vastgesteld.

Hoewel de e-sigaret met nicotine geen erkend rookstopmedicijn is in ons land kan u ze dus als stopmiddel gebruiken.

Als u dat al doet, of als u van plan bent om het te doen, hou dan wel hiermee rekening:

- **Stop helemaal met het roken van tabak.** Rook en damp niet samen, zoals veel tabaksrokers vandaag wél doen. Vermijd dubbel gebruik, anders boekt u geen gezondheidswinst. Enkele voorbeelden die dit illustreren: om een positief effect te hebben voor chronische bronchitis moet u uw tabaksgebruik voor meer dan 85% stopzetten. Een gunstig effect voor het hart is er alleen door volledig te stoppen met roken.
- Doe een stoppoging waarbij u (als rookstopmedicijn erkende) nicotinevervangers gebruikt in combinatie met een kwaliteitsvolle e-sigaret. Het is veilig om die twee te combineren. Een tabakoloog kan u vertellen welke precieze nicotinedosis u in dit geval nodig hebt.
- Als u met behulp van een e-sigaret met nicotine wil stoppen, moet u ook weten dat uw slaagkansen op de lange termijn sterk zullen toenemen als u tegelijk ook gebruikmaakt van een vorm van gedragsmatige ondersteuning (zie boven). Die twee kunnen dus goed samen. Maak gebruik van de hulp van een tabakoloog. Dit is de meest kwaliteitsvolle rookstophulp die er in Vlaanderen is. De tabakoloog kan u ook raad geven over het gebruik van de e-sigaret.
- Stop met de e-sigaret nadat u gestopt bent met het roken van tabak: bouw het gebruik van de nicotine en de e-sigaret geleidelijk af en stop het gebruik op termijn liefst volledig. De e-sigaret is veel minder schadelijk voor de gezondheid dan tabak, maar ze is geen onschadelijk product.
- Als dat niet lukt, of als u niet wil stoppen met de e-sigaret en met nicotine, keer dan zeker niet terug naar het roken van tabak. Stoppen met tabak heeft een veel hogere prioriteit dan

² Hoe herkent u zo'n apotheek? Lees er hier meer over: https://www.fagg-fmpps.be/nl/news/news_logo_eu_pharmacie_en_ligne

stoppen met nicotine. Een tabaksverslaving is voor een volwassen persoon veel schadelijker dan een nicotineverslaving.

Voor opgroeiende jongeren geldt dit niet: voor hen zijn de effecten en schadelijkheid van nicotine veel groter dan voor volwassenen. Voor jongeren is het advies daarom: niet roken, maar ook geen e-sigaret met nicotine gebruiken.

5. Helpen alternatieve methoden om te stoppen met roken ook?

Acupunctuur, hypnose, lasertherapie, homeopathie, de methode van Allen Carr, zijn enkele van deze methoden. De effecten ervan zijn niet wetenschappelijk bewezen. Er zijn weinig betrouwbare studies over. Of de beschikbare studies kunnen meestal geen positief effect aantonen.

Bepaalde alternatieve methodes, zoals hypnose, zijn veilig om te gebruiken als ondersteuning bij het stoppen met roken. Maar alleen op voorwaarde dat ze door professionals worden toegepast én er tegelijk een wetenschappelijk onderbouwde methode als hoofdtherapie gebruikt wordt.

Sommige alternatieve methoden kunnen duur zijn of zijn louter consumentenbedrog. Lasertherapie is daarvan een voorbeeld. De schadelijke bijwerkingen van deze alternatieve methoden zijn ook niet altijd bekend.

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. Jan Van Meerbeeck, 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)**
 - 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**
- **Vlaams Apothekers Netwerk (VAN)**

- **Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen (VBOV)**
- **Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ)**
- **Vlaamse Vereniging voor Kindergeneeskunde (VVK)**
- **Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding (VRGT)**
- **Vlaamse Verpleegunie**
- **Wit-Gele Kruis van Vlaanderen (WGK)**

