

Stoppen met roken?

Yes you can!

Waarom is stoppen met roken zo moeilijk?
En vooral: hoe lukt het wel? We vragen het aan
UZA-tabacologen Karine Colebrants, Dirk Quina
en Steffi Van Uffelen.



Veel rokers onderschatten hoe verslaafd ze zijn aan hun sigaretten. 'Dat

verklaart waarom maar 5 % van de rokers die zonder professionele begeleiding willen stoppen, daar effectief in slaagt', zegt Dirk Quina. Er zijn drie belangrijke redenen waarom stoppen zo moeilijk is.

1. Je raakt lichamelijk verslaafd. Als je de hervalcijfers bekijkt, blijkt nicotine meer verslavend dan alcohol, heroïne of cocaïne.
2. Het is een gewoonte. Een sigaret na het opstaan, bij de koffie, in de auto, als werkpauze ... Bij verstokte rokers betekenen al die momenten prikkels om te roken. Aangeleerd gedrag, zeg maar.
3. Je raakt psychologisch verslaafd. Roken als beloning, troost, ontspanning, remedie tegen stress ... Eens die mechanismen verankerd zijn, lijkt roken onmisbaar.

Begeleiding?

In het UZA kunnen mensen terecht voor individuele rookstopbegeleiding bij een van de tabacologen. 'Daarbij analyseren we onder meer het rookgedrag van de cliënten. Hoe vaak roken ze, wanneer gebeurt dat? Zo maken we hen bewust van hun eigen gewoontes', legt Steffi Van Uffelen

uit. 'We veroordelen de cliënten nooit, maar zoeken samen uit wat het hen moeilijk maakt', vult Quina aan. De tabacologen bekijken vervolgens wat de beste aanpak is om te stoppen en begeleiden de cliënt doorheen het rookstopproces. De meeste mensen gebruiken daarbij tijdelijk nicotinevervangers, zoals nicotinepleisters of tabletjes. Van Uffelen: 'Wij helpen hen om die hulpmiddelen correct te gebruiken. Mensen zijn vaak geneigd om er te snel mee te stoppen, terwijl je ze toch al gauw drie maanden nodig hebt.'

De volledige begeleiding omvat doorgaans acht sessies. Van al de mensen die ermee starten, slaagt 45 % erin daadwerkelijk te stoppen. 'Maar daar zitten ook de mensen bij die afhaken. Degenen die de volledige begeleiding afronden, bereiken bijna allemaal hun doel', zegt Quina. Of stoppen met roken duur is? 'De rookstopbegeleiding wordt deels terugbetaald', zegt Karine Colebrants. 'Onze cliënten betalen een eigen bijdrage van 2 tot 15 euro per sessie, afhankelijk van welk verzekering ze hebben. En nicotinevervangers mogen dan duur zijn, dat bedrag verdienen je dubbel en dik terug door te stoppen met roken. En vooral: je investeert in je gezondheid.' ☺



Tips!

- › Wil je stoppen met roken, denk dan eerst goed na over je aanpak. Wanneer ga je stoppen, hoe ga je het doen, schakel je begeleiding in? Alles begint met een goede voorbereiding.
- › Zoek een goed stopmoment. Misschien wacht je best tot na dat trouwfeest of je verjaardag.
- › Probeer in de aanloop van je stopdatum bewuster om te gaan met roken.
- › Zoek iets dat je kan afleiden op moeilijke momenten, bijvoorbeeld een blokje omlopen of een spelletje op je smartphone spelen.
- › Heb je een vaste rookplek, probeer die dan de eerste periode te vermijden.
- › Stoppen met roken verhoogt de eetlust. Hou daarom altijd een fles water binnen handbereik: water drinken geeft je namelijk een verzadigingsgevoel. Ook kauwgom of calorie-arme snoepjes en snacks kunnen helpen.
- › Schrik om bij te komen? Die extra kilo's kun je beperken door meteen helemaal voor een gezonde start te gaan, met ook meer beweging en een evenwichtige voeding.
- › Noteer op een kaartje alle voordelen van stoppen met roken en hou dat altijd bij de hand: het kan wonderen doen op een moment van zwakte.
- › Naast individuele begeleiding kun je voor dringende vragen of ondersteuning ook terecht bij Tabakstop.
- › Ook stoppen in groep is een optie. Die cursussen worden meestal georganiseerd door de gemeente.
- › Beschouw e-sigaretten liefst als een tijdelijk hulpmiddel. Op dit moment is immers niet bewezen dat dampen op lange termijn onschadelijk is.