

Artikel Tabak

**Welke boodschap over stoppen met roken geven aan de rokers die je ontmoet?**

**Stoppen met roken lukt je wel**

Vertel de roker die wil stoppen dat dit een heel goede beslissing is. Waarom?

* **Gezondheid**: eigen gezondheid, misschien ook die van de directe omgeving (passief roken)
* Een goed **voorbeeld** voor kinderen en jongeren, want zien roken doet roken
* Roken kost veel **geld**. Soms zorgt het er zelfs voor dat mensen in armoede belanden of blijven.
* Als je rookt krijg je minder **kansen** in het leven en de samenleving (gezondheid, vinden werk, vinden woning, het slechte imago dat roken vandaag heeft …)
* **Peuken** in het milieu zijn een probleem en worden zo ook steeds meer ervaren

Maar praat rokers geen schuldgevoel aan. Wijs hen niet met het vingertje. Dat lokt alleen maar weerstand uit. Probeer je te verplaatsen in de positie van de roker. Vaak is zijn houding tegenover roken heel dubbel. Roken betekent zowel plezier als ellende en verslaving.

Hoe een goed gesprek voeren en die ambivalentie gebruiken? In ieder geval op een begripvolle en stimulerende manier. Meer info daarover vind je op [www.motiverentotrookstop.be](http://www.motiverentotrookstop.be) en <https://rookstop.vrgt.be/vorming-opleiding/doorverwijzer> .De eerste site reikt je basiskennis aan over de principes van motiverende gespreksvoering. Je leert er onder meer hoe je in 5 korte stappen het gesprek met de roker aangaat en hem motiveert om stappen te zetten naar een gezonder leven. Ook de tweede site zet in op de motiverende component. Via deze site leer je ook hoe je de roker kan doorverwijzen naar rookstophulp en hoe je een goed doorverwijsgesprek voert.

**Geef een roker niet de boodschap dat stoppen heel erg moeilijk is**. **Vertel hem liever dat het hem zal lukken.** Moedig hem aan en toon hem dat je gelooft dat hij het kan. Sinds de jaren ’60 zijn er al miljoenen andere rokers gestopt. In steeds meer landen zijn er meer ex-rokers dan rokers.

Voor veel rokers is stoppen wel een harde noot om te kraken. Maar onthou: de meeste rokers willen écht wel stoppen (cijfers uit de Gezondheidsenquête van Sciensano en de Rookenquête van Stichting tegen Kanker bevestigen dit). Moedig hen daarbij aan.

**Geef een roker steeds het uitdrukkelijke advies om *volledig* te stoppen.** Wees daar duidelijk in. Minderen met roken is geen optie. Omdat enkele sigaretten per dag toch nog grote gezondheidsschade veroorzaken. En omdat minder roken meestal betekent dat een roker binnen de kortste keren opnieuw de oude hoeveelheid sigaretten rookt.

**Stoppen met roken is een proces**

Stoppen met roken betekent een stoppoging doen. **Wijs de roker op het grote belang van zo’n regelmatig terugkerende stoppoging.** En kom daarop terug telkens het mogelijk is. Waarom? Belgische rokers doen veel te weinig stoppogingen (ook dat weten we uit de Gezondheidsenquête). Terwijl voor de meeste rokers regelmatige en opeenvolgende stoppogingen de enige weg zijn naar volledig stoppen.

Veel rokers stoppen, hervallen, stoppen, hervallen …. maar dat is een normaal proces. Veel rokers hebben meerdere stoppogingen nodig. Soms wel 5 of 7 of nog meer. Moedig rokers aan om telkens opnieuw een stoppoging te doen. Vertel hen om niet te snel op te geven als het niet onmiddellijk lukt. Om te blijven proberen tot het wél lukt.

Elke roker is anders, dus elke stoppoging is anders. Stoppen met roken is een persoonlijk proces.

**Erken de keuze van de roker**

Veel rokers weten niet welke rookstophulp beschikbaar is. Of ze kennen die hulp onvoldoende.

Dé manier van stoppen met roken bestaat ook niet. Het is voor elke roker anders. Maar er zijn wel manieren die de slaagkansen kunnen verhogen. En die de roker misschien niet kent. Of waarvan hij een fout beeld heeft. Informeer en adviseer hem over die mogelijkheden, maar laat hem zelf beslissen. Treed de roker met een open geest tegemoet.

In ons land stoppen de meeste rokers zonder hulp. Liefst 83% van de ex-rokers zegt het zo te hebben gedaan (Gezondheidsenquête). Van de dagelijkse rokers die geprobeerd hebben om te stoppen zegt 65% geen specifieke methode te hebben gebruikt bij de laatste stoppoging.

**Stoppen zonder hulp**

**Als een roker wil stoppen zonder hulp, ga daar dan in mee**. Maar vertel hem hoe hij zich in zijn eentje beter kan voorbereiden op een stoppoging. Meer info daarover vindt hij op de site van [Tabakstop](https://www.tabakstop.be/hoe-stoppen/je-eentje-stoppen).

Eén manier om zich beter te wapenen, is een goed boek over stoppen met roken lezen. Er zijn veel boeken op de markt, maar dit boek van de Engelse rookstopprofessor Robert West willen we aanbevelen: ‘Zo stop je met roken – de gouden formule’.[[1]](#footnote-1)

Een andere manier is [stoppen met behulp van een app](https://www.gezondleven.be/themas/tabak/stoppen-met-roken/hoe-stoppen-met-roken/stoppen-met-roken-met-een-rookstop-app).

Motivatie om te stoppen is vaak een randvoorwaarde voor succes. Maar een goede voorbereiding en voldoende motivatie zijn ook weer niet altijd noodzakelijk. Sommige rokers stoppen impulsief, door iets getriggerd (misschien toch na een lang proces van mentale voorbereiding?).

Vraag aan een roker die in zijn eentje wil stoppen wel of je hem meer mag vertellen over goede rookstophulp. Als hij daarvoor openstaat, geef hem dan informatie over alle vormen van hulp waarmee hij zijn voordeel kan doen.

**Met welke hulp kan de roker zijn voordeel doen?**

1. ***Tabakoloog***

Een tabakoloog is een geregistreerde rookstopbegeleider. Hij levert de meest professionele hulp die in Vlaanderen beschikbaar is en heeft om dit te kunnen doen naast zijn basisopleiding (bv. psychologie of verpleegkunde) de bijkomende interuniversitaire permanente vorming tabakologie gevolgd. De overheid voorziet voor iedereen die een beroep doet op een tabakoloog een financiële tussenkomst. Voor rokers die recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming en rokers die jonger zijn dan 21 jaar is er bovendien een aanvullende tussenkomst voorzien.

De tabakoloog is een expert in de gedragsmatige ondersteuning van rokers, in rookstopmedicatie en in ondersteuningsmiddelen gericht op de substitutie van nicotine. Hij zal de roker coachen, motiveren en ondersteunen in de aanloop naar en in de periode volgend op de rookstop. Hij maakt in de eerste plaats gebruik maken van (de combinatie van) gedragsmatige ondersteuning en erkende rookstopmedicijnen. Maar hij is ook vertrouwd met het gebruik van de e-sigaret als rookstophulpmiddel en kan bovendien ondersteunen bij het afbouwen van de e-sigaret.

De combinatie van gedragsmatige hulp en rookstopmedicijnen is een zeer goede manier om te stoppen met roken. De tabakoloog kan dit rookstoptraject in goede banen leiden.

Tabakologen bieden zowel individuele als groepssessies aan. Ze zijn actief in een eigen praktijk (soms ook als lid van een multidisciplinair team), maar ook steeds meer in ziekenhuizen. Tabakologen begeleiden ook groepscursussen stoppen met roken in bedrijven en gemeenten.

Meer info over de Vlaamse werkwijze van rookstopbegeleiding: <https://www.zorg-en-gezondheid.be/rookstopbegeleiding>

Wil je de roker doorverwijzen naar een tabakoloog in zijn buurt of hem wijzen op het beschikbare lokale aanbod van individuele hulp of groepscursussen? Zie [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be)

1. ***Huisarts en apotheker***

Ook de huisarts en de apotheker spelen een rol bij het adviseren en motiveren van de rokers om te stoppen.

De huisarts kan een roker adviseren en motiveren om te stoppen met roken en hij kan de roker ook begeleiden bij rookstop.

Hij kan bepaalde vormen van rookstopmedicatie voorschrijven (zie dadelijk), maar hij kan de roker ook doorverwijzen naar de tabakoloog of Tabakstop.

De apotheker levert nicotinevervangers af (zie dadelijk) en kan de roker bij het gebruik daarvan helpen. De apotheker kan de roker ook adviseren over rookstop en de roker motiveren om een stoppoging te ondernemen. Hij kan de roker ook doorverwijzen naar de tabakoloog, Tabakstop of de huisarts.

1. ***Tabakstop***

Tabakstop is de telefonische hulplijn voor rokers. Het gratis nummer 0800 111 00 wordt op elk sigarettenpakje vermeld. De diensten van Tabakstop zijn gratis. Alle hulpverleners van Tabakstop zijn tabakologen.

Het gaat over de volgende diensten:

* **Telefonische hulp**: antwoorden op alle mogelijke vragen van rokers en advies voor rokers
* **Hulp via mail**: rokers kunnen op deze manier advies inwinnen
* **Telefonische coaching**: rokers kunnen een gratis rookstoptraject volgen, begeleid dus via de telefoon
* **Tabakstop-app**: dagelijkse ondersteuning via een app, <https://www.tabakstop.be/tabakstop-app>
* **Tabakstop Facebook-pagina en gesloten Facebookgroep “Stoppen met roken. Samen lukt het!”**: is een bron van informatie en er is ook plaats voor dialoog en steun tussen rokers en ex-rokers, met duiding door een tabakoloog

Op de site van Tabakstop vindt de roker ook een overzicht van alle mogelijke manieren & methoden om te stoppen met roken.

Ook hier geldt: de combinatie van gedragsmatige ondersteuning en rookstopmedicijnen is een zeer goede manier om te stoppen met roken. De tabakologen van Tabakstop kunnen een rookstoptraject, waarbij de twee aan bod komen, begeleiden.

Meer info: <https://www.tabakstop.be/>.

1. ***Rookstopmedicatie***

Rookstopmedicijnen kunnen stoppen vergemakkelijken. **Maar het gebruik ervan gaat best samen met een gedragsmatige aanpak**, want tabaksverslaving is een lichamelijke én geestelijke verslaving. Medicijnen zorgen voor de nodige rust zodat de roker zich beter kan concentreren op zijn strijd tegen die laatste.

Er bestaan twee vormen van rookstopmedicatie:

* Nicotinevervangers: vrij verkrijgbaar in de apotheek
* Medicijnen die alleen op voorschrift verkrijgbaar zijn

Beide bestrijden in de eerste plaats de fysieke verslaving. Ze verzachten de fysieke ontwenningsverschijnselen. Die zijn het hevigst tijdens de eerste weken na het stoppen, meteen ook de periode met de hoogste kans op herval. Medicijnen op voorschrift zorgen er bijkomend voor dat de roker minder zin heeft om te roken.

**Nicotinevervangers**

Deze bestaan in de vorm van kauwgom, zuigtablet, kleefpleister, inhaler en mondspray. Ze verspreiden de nicotine op een tragere manier dan de pieken nicotine van een sigaret. De dosis moet worden aangepast aan het tabaksgebruik van de roker. Nicotinevervangers moeten gedurende gemiddeld 12 weken elke dag gebruikt worden, waarbij de roker de dosering geleidelijk afbouwt.

Nicotinevervangers worden vaak in combinatie gebruikt (bv. pleisters en een oraal middel). Dat verhoogt de effectiviteit ervan. Maar vaak worden ze verkeerd gebruikt: gedurende een te korte periode of niet voldoende afgestemd op de mate van tabaksverslaving. Vaak gebruiken rokers ook een te lage dosis.

De roker moet goed de bijsluiter van aangekochte nicotinevervangers lezen. Wie kan hem bijkomend informeren over het juiste gebruik?

* In de eerste plaats de apotheker die de medicijnen aan de roker aflevert. Hij weet alles over het correcte gebruik en de combinatie van verschillende nicotinevervangers
* De huisarts
* De tabakoloog: aan de telefoonlijn bij Tabakstop of een tabakoloog met een praktijk

Nicotinevervangers kunnen ook via het internet aangekocht worden, maar we raden dit af. Het is voor veel rokers niet zo gemakkelijk om nicotinevervangers correct te gebruiken en daarom nuttig als de apotheker bijkomend advies geeft en het gebruik van in de apotheek verkochte nicotinevervangers opvolgt.

Nicotinevervangers worden niet terugbetaald binnen de ziekteverzekering. Sommige mutualiteiten betalen wel een deel van de kosten terug. Een roker informeert er best naar bij zijn mutualiteit.

**Rookstopmedicijnen op voorschrift**

De medicijnen die alleen een arts kan voorschrijven zijn varenicline en bupropion. Zij doen de ontwenningsverschijnselen en de behoefte om te roken afnemen, maar zijn dus geen nicotinevervangers. Ze kunnen bijwerkingen hebben (bv. misselijkheid) maar deze zijn meestal mild en van korte duur en er bestaan vaak oplossingen voor. Onder meer zwangere vrouwen kunnen ze niet gebruiken (nicotinevervangers wel).

De voorschrijvende arts zal de roker precies uitleggen hoe ze te gebruiken. Ook de tabakoloog doet dit binnen een rookstoptraject wanneer een arts die medicatie heeft voorgeschreven. Medicijnen op voorschrift worden gedeeltelijk terugbetaald.

Combineren van nicotinevervangers en medicijnen op voorschrift is soms mogelijk, maar niet altijd. Dit moet altijd gebeuren onder toezicht van een arts.

1. ***E-sigaret met nicotine***

Alle leden van het Vlaamse Consortium Tabak zien, in meerdere of mindere mate, een rol weggelegd voor de e-sigaret met nicotine bij  het stoppen met roken.

Belangrijk volgens de leden van het Vlaamse Consortium is dat je het volgende zegt aan een roker die overschakelt op de e-sigaret:

* **Stop helemaal met het roken van tabak**. Vermijd dubbelgebruik (= zowel roken als vapen), want in dat geval boek je als roker geen gezondheidswinst. Er kan echter een overgangsperiode zijn waarin de roker de twee doet, toon daar begrip voor. Wijs de roker er wel op dat hij op termijn echt helemaal moet stoppen met het roken van tabak. En dat dit ook perfect mogelijk is: in landen als Frankrijk en het Verenigd Koninkrijk zijn er steeds meer vapers die helemaal stoppen met roken.
* **Wijs de roker op het onderscheid tussen nicotine en tabak**. Alleen nicotine gebruiken (vapen) is voor volwassenen minder schadelijk dan roken. In het geval van roken wordt ook nicotine gebruikt, maar tezamen met de dodelijke en kankerverwekkende stoffen die in tabak en tabaksrook zitten.
* Als rokers stoppen met tabak, maar wel de e-sigaret met nicotine blijven gebruiken omdat ze niet kunnen of willen stoppen met nicotine, zeg hen dan dat **dit beter is dan verder te blijven roken**. Maar beklemtoon ook dit: het is beter om ook te stoppen met vapen omdat we niet weten wat de lange termijngevolgen zijn. Toch blijft de focus op tabak het belangrijkst: de e-sigaret is geen onschadelijk product, maar ze is veel minder schadelijk voor de gezondheid dan tabak. **Ex-rokers die vandaag vapen moeten er alles aan doen om niet terug te beginnen roken**.
* Stoppen met vapen **vergt trouwens ook een inspanning** (want de nicotineverslaving blijft), maar een roker kan zich hierbij laten begeleiden door een tabakoloog.
* Een e-sigaret met nicotine kan bij het stoppen met roken **gecombineerd worden met gedragsmatige ondersteuning** (tabakoloog of Tabakstop). Maar voor rokers die het niet zien zitten om cognitieve of gedragsmatige begeleiding te krijgen, is zelf proberen stoppen met behulp van de e-sigaret een veel betere piste dan verder blijven roken.

Waar kan een roker terecht die meer info wil over de e-sigaret als rookstopmiddel?

* Bij de tabakoloog
* Bij Tabakstop: een roker kan aan de telefoon vragen stellen, er zijn ook filmpjes beschikbaar, <https://www.tabakstop.be/e-sigaret>.

In de gespecialiseerde vapeshops (vaak uitgebaat door ex-rokers) kan een roker terecht voor gedetailleerde info over het gebruik van het product.

De **Hoge Gezondheidsraad** bereidt voor 2021 een nieuw advies voor over de e-sigaret. In het vorige advies (2015) werd aangegeven dat “het gebruik van e-sigaretten met nicotine een plaats kan krijgen in het tabaksontmoedigingsbeleid”.

1. ***Allen Carr***

Deze methode bestaat uit één sessie van ca. 6 uren, gegeven aan een groep van ca. 10 personen. Doel: de ideeën over roken veranderen en rokers helpen om zichzelf te overtuigen dat er geen enkele goede reden is om te roken. De roker leert zijn rookgedrag doorzien en begrijpen en gaat anders naar roken kijken, nl. zoals een niet-roker. Stoppen doet de roker hier niet op wilskracht, maar op inzicht. De Allen Carr-methode richt zich niet op het motiveren om te stoppen en het aanleren van vaardigheden om te stoppen, maar wel op het verlagen van de motivatie om te roken.

Aan het einde van de training rookt elke deelnemer zijn laatste sigaret. Er wordt ook opvolging voorzien via telefoon en/of e-mail.

Rookstopmedicatie wordt niet gebruikt in deze methode.

Meer info op <https://www.allencarr.be/stoppen-met-roken/>

**Welke alternatieve methoden zijn er op de markt?**

Acupunctuur, hypnose, lasertherapie, homeopathie, ….. de effecten ervan zijn niet wetenschappelijk bewezen, en er zijn weinig betrouwbare studies over of de beschikbare studies kunnen meestal geen positief effect aantonen. De schadelijke bijwerkingen van deze methoden zijn ook niet altijd bekend.

Hypnotherapie (dat vandaag onder meer als opleiding wordt gegeven aan de KULeuven) is veilig om te gebruiken als ondersteuning bij het stoppen met roken. Maar alleen op voorwaarde dat het door een professional met opleiding wordt toegepast én als er tegelijk ook een wetenschappelijk onderbouwde methode als hoofdtherapie (zie hierboven) wordt gebruikt.

Sommige alternatieve methoden kunnen duur zijn of lijken vooral consumentenbedrog. Lasertherapie is daarvan een voorbeeld.

**Belangrijke slotbemerking: heb oog voor de laagopgeleide roker en voor tabaksgerelateerde gezondheidsongelijkheid!**

Tabak is een van de belangrijkste oorzaken van gezondheidsongelijkheden in onze samenleving.

Laagopgeleiden en mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie roken meer dan hogeropgeleiden. Ze beginnen vroeger met roken, zijn vaker zware rokers, doen (nog) minder stoppogingen dan de algemene groep van rokers, kunnen ook moeilijker stoppen met roken en doen minder beroep op rookstophulp.

Roken wordt sterk bepaald door iemands sociaal-economische status. Het hangt samen met opleidingsniveau, beroep, welstand … Omdat roken zo schadelijk is voor de gezondheid en omdat bepaalde groepen in de samenleving significant méér roken draagt tabaksgebruik sterk bij aan sociaal-economische ongelijkheden in sterfte en levenskwaliteit. Er stopten de voorbije decennia ook meer hogeropgeleide dan lageropgeleide rokers, waardoor de kloof groter werd.

Roken is slechts in zeer beperkte mate een keuze van het individu. De meeste rokers beginnen te roken als minderjarige. Ze groeien op in een omgeving met rokende ouders en vrienden. Een omgeving waar roken nog ‘normaler’ is dan in de brede samenleving. Waarden en normen over roken worden door opgroeiende kinderen en jongeren overgenomen. En al vrij snel speelt het verslavende effect van tabak. Roken is bovendien een ritueel met een sterke psychologische impact. Veel mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie ervaren tabak ook als een vorm van troost: roken is een manier om andere problemen (zorgen rond geld, wonen, werken, fysieke en mentale problemen …) te verlichten.

Een tabaksverslaving is dus vaak complex en veel factoren versterken elkaar. Hou daar rekening mee en probeer de roker te ondersteunen. Want ook lageropgeleide rokers willen heel graag stoppen.

1. <https://www.lsamsterdam.nl/boek/zo-stop-je-met-roken/> [↑](#footnote-ref-1)