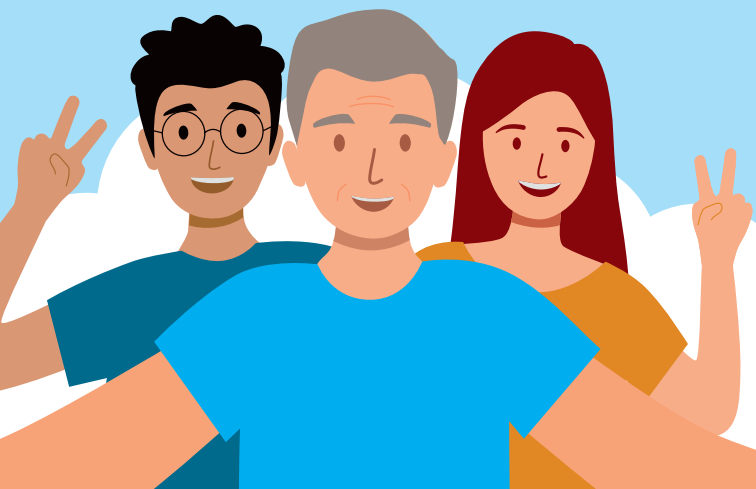
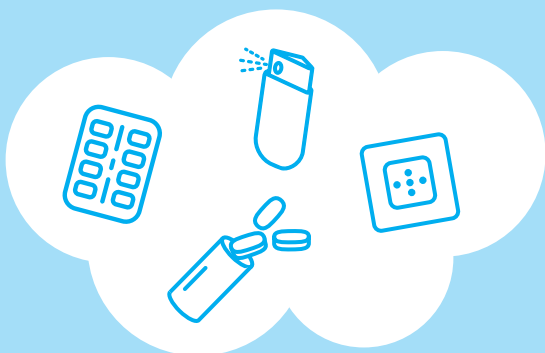




Stoppen met roken met ondersteuning van nicotinevervangers



Een dienst van
Met de steun van de overheden



“Het gebruik van nicotinevervangers heeft mijn leven veranderd. Ik kon stoppen met roken zonder te worstelen met heftige ontwenningverschijnselen en ik voel me nu fitter en gezonder dan ooit.”

– Sarah, 34 jaar.



Heb je het moeilijk om te stoppen met roken? **Nicotinevervangers kunnen je hierbij helpen.**

Welke soorten bestaan er en hoe ze te gebruiken: je leest er alles over in deze brochure.

-
- 1 **Nicotinevervangers: wat doen ze?**
pagina 5
 - 2 **De voordelen van nicotinevervangers**
pagina 9
 - 3 **Welke nicotinevervanger kiezen?**
pagina 13
 - 4 **Nicotinevervangers succesvol gebruiken en afbouwen**
pagina 29
-

“Als ondernemer was de stress vaak een trigger om te roken. De nicotinepleisters in combinatie met de mondspray hielpen me niet alleen om te stoppen, maar gaven me ook de focus die ik nodig had om mijn bedrijf succesvol te runnen.”

– Tom, 40 jaar.



1

Nicotinevervangers: wat doen ze?

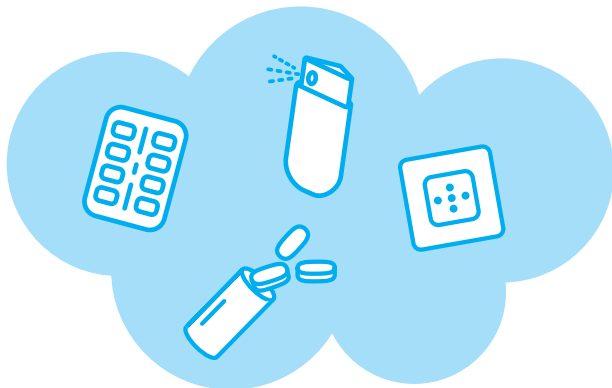
Goed nieuws! Roken is een hardnekkige verslaving, maar je kan er zeker van afkomen. Je hebt de meeste kans op slagen als je rookstopbegeleiding combineert met **hulpmiddelen** zoals nicotinevervangers.

Nicotinevervangers maken het makkelijker om te stoppen met roken. Ze voorzien je lichaam van een gecontroleerde hoeveelheid nicotine, **zónder dat je de schadelijke stoffen in tabaksrook inademt.**

Ze zijn **vrij verkrijgbaar in de apotheek** en bestaan in allerlei vormen zoals pleisters, kauwgom, zuigtabletten enz.

NRT?

Soms wordt ook wel eens verwezen naar nicotinevervangers met de afkorting **NRT**. **NRT** staat voor het Engelse *Nicotine Replacement Therapy*.



Zijn nicotinevervangers dan niet ongezond?

Sigarettenrook bevat bijna 7000 verschillende stoffen. Eentje daarvan is nicotine.

Nicotine is verantwoordelijk voor het **verslavend effect** en doet je dus roken, maar het is niet de meest ongezonde stof in je sigaret!



De meeste personen die zich inschrijven voor de telefonische rookstopbegeleiding van Tabakstop, stoppen met roken met behulp van nicotinevervangers.

Wat is Tabakstop?

Wil je graag stoppen met roken? Zit je met vragen over roken of stoppen met roken? Zoek je **advies** of **informatie**, of heb je gewoon even nood aan een **luisterend oor**?

Tabakstop staat voor je klaar met een professioneel team van tabakologen die je adviseren en steunen.



Bel het gratis nummer **0800 111 00** (elke weekday van 15 tot 19 uur), mail **advies@tabakstop.be** of bezoek de website **tabakstop.be**.

“Als verpleegkundige had ik moeite om rookpauzes in te lassen tijdens mijn drukke diensten. Dankzij de combinatie van nicotinepleisters en -kauwgom, kon ik eindelijk stoppen met roken en tegelijkertijd energiek blijven tijdens mijn werk.”

– Jeroen, 42 jaar.



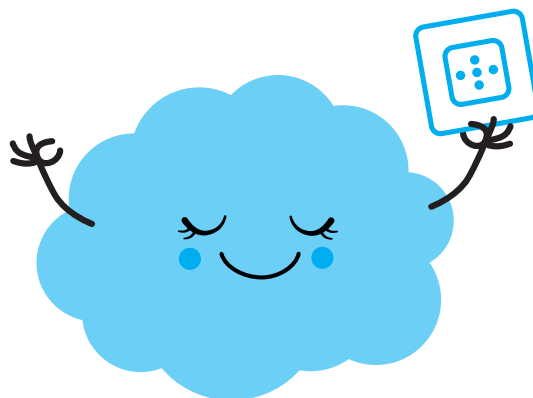
2

De voordelen van nicotinevervangers

Voordeel 1

Nicotine als een wandelstok tijdens het rookstoptraject

Een nicotinevervanger biedt effectieve ondersteuning bij het stoppen met roken door de lichamelijke verslaving op te vangen. Dit **vermindert ontwenningsverschijnselen**. Hierdoor ben je rustiger en geconcentreerder, en kan je je ook beter focussen op het overwinnen van de psychologische en gewoonteverslaving.





Voordeel 2

Een betere controle van je hongergevoel

Stoppen met roken kan soms leiden tot gewichtstoename omdat nicotine je hongergevoel vermindert. Wanneer je stopt, bestaat de kans dat je de gewoonte van met je hand naar je mond te bewegen, vervangt door meer te eten.

Daarnaast krijg je ook meer zin in eten omdat je reuk- en smaakvermogen verbeteren.

Nicotinevervangers kunnen deze **gewichtstoename helpen te verminderen.**



Voordeel 3

Een stabielere humeur

Het stoppen met roken kan soms leiden tot depressieve gevoelens door het plots wegvallen van de stof nicotine. Vervangers kunnen helpen deze symptomen te verminderen door je een constante hoeveelheid nicotine te geven, waardoor je stemming stabiel blijft en **je je beter voelt tijdens het stoppen.**

DE TABAKOLOGEN VAN TABAKSTOP...

...helpen je gratis. Ze kunnen je uitleg geven over hoe verslaving werkt en hebben ervaring met rookstopbegeleiding.

Vraag advies op **0800 111 00**, mail naar **advies@tabakstop.be** of bezoek de website **tabakstop.be**.

“Na talloze mislukte pogingen om te stoppen met roken, ontdekte ik de combinatie van nicotinepleisters en -midspray. Deze combinatie hielp me om van de fysieke afhankelijkheid af te geraken, en om mijn zenuwen de baas te blijven in stressvolle situaties.”

– Chloé, 29 jaar.

3

Welke nicotinevervanger kiezen?

Op dit ogenblik wordt meestal aangeraden om een combinatie te kiezen van een **langwerkende** nicotinevervanger (de pleister) met een **snelwerkende** vervanger (lees de verschillende opties op de volgende pagina's).

Je mag alle producten combineren naar eigen wens.

In totaal duurt een behandeling bij voorkeur tien tot twaalf weken.

Langwerkende nicotinevervangers



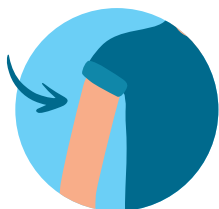
Nicotinepleister

Door middel van langwerkende nicotinevervangers zoals nicotinepleisters krijg je een **constante en lage hoeveelheid nicotine** via de huid in je lichaam. Hierdoor zal je tijdens de dag minder drang hebben om te roken.

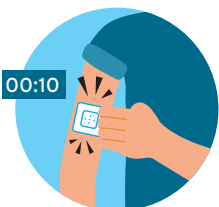
Een nicotinepleister is een goed idee als je elke dag ongeveer een vaste hoeveelheid sigaretten rookt.

- ✓ Je hoeft slechts één keer per dag te denken aan het aanbrengen van de pleister.
- ✓ Makkelijk en discreet in gebruik.

Zo gebruik je het



- 1 Kies een schoon, droog en onbehaard stukje huid. Goede plekken zijn de schouder, bovenarm, borst, heup of bovenrug.



- 2 Druk de pleister 10 seconden aan.



- 3 Lotions, oliën of poeders op de huid doen de pleister minder goed kleven.



Door de pleister elke dag op een andere plaats te kleven, voorkom je huidirritatie. Je doet er goed aan minstens een week te wachten voordat je dezelfde plek opnieuw gebruikt.

Welke gebruiken?

Er zijn nicotinepleisters die 16 uur lang nicotine afgeven, en pleisters die 24 uur lang werken. De keuze hangt af van je voorkeur, rookgedrag en de intensiteit van je ontwenningsverschijnselen.

- ▶ Een **16-uurs pleister** gebruik je overdag als je geen behoefte hebt aan nicotine tijdens het slapen en slaapproblemen wilt vermijden.
- ▶ Een **24-uurs pleister** draag je de hele dag én nacht, en is geschikt als je sterke ontwenningsverschijnselen hebt. De pleister geeft constant nicotine af, ook 's ochtends vroeg. Soms kan je ook juist beter slapen omdat je 's nachts een lage dosis nicotine krijgt.

Beide pleisters bestaan in verschillende sterktes.

Hoe afbouwen?

Stap 1

6-8 WEKEN

Gebruik de nicotinepleister met de hoogste dosering.

Stap 2

2-4 WEKEN

Schakel over naar een nicotinepleister met een lagere dosering.

Stap 3

2-4 WEKEN

Gebruik de laagste dosering.

Van zodra je meer dan 10 sigaretten rookt per dag, start je het best met de hoogste dosering.

Mogelijke bijwerkingen?

Er kunnen bijwerkingen optreden zoals huidirritatie op de plek waar je de pleister kleefde. Soms treden er milde symptomen op als misselijkheid, duizeligheid of hoofdpijn. In zeldzame gevallen zijn er allergische reacties als huiduitslag of jeuk.

Meestal zijn deze bijwerkingen echter van voorbijgaande aard.

Spreek erover met je apotheker, arts of bel Tabakstop op het nummer 0800 111 00.

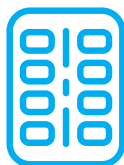


Het is nuttig de bijsluiter te lezen van de nicotinepleister. Je vindt er instructies over hoe je de pleister moet gebruiken, specifieke waarschuwingen of bijwerkingen. Dit geldt ook voor de andere nicotineproducten in dit hoofdstuk.

Snelwerkende nicotinevervangers

Snelwerkende nicotinevervangers geven, zoals het woord doet vermoeden, **snel nicotine vrij**.

Je gebruikt deze middelen samen met de pleister als je nog drang voelt naar roken. Je kan ook enkel snelwerkende vervangers gebruiken, bij voorkeur dan op vaste tijdstippen (elk uur tot elke twee uur).



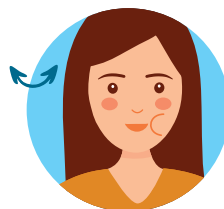
Nicotinekauwgom

- ✓ Kauwen geeft je een bezigheid die afleidt van het roken.
- ✓ Bestaat in verschillende smaken.

Zo gebruik je het



- 1 Kauw langzaam tot je een sterke smaak van nicotine of een lichte tinteling voelt.



- 2 'Parkeer' de kauwgom de ene keer tegen je linkerwang, en de andere keer tegen je rechterwang. Zo voorkom je irritatie.



- 3 Wissel het kauwen en 'parkeren' af gedurende 30 minuten.

Hoeveel gebruiken?

Nicotinekauwgom bestaat in varianten van 2 mg en 4 mg.

De keuze van de dosering hangt vaak af van de individuele rookgewoonte en het aantal sigaretten dat je rookt.

Begin met een hogere dosering (bijvoorbeeld 4 mg) als je meer dan 20 sigaretten per dag rookte, en schakel over naar een lagere dosering (bijvoorbeeld 2 mg) naarmate de behoefte afneemt.

Mogelijke bijwerkingen

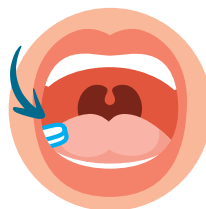
Te veel of te snel kauwgom achter elkaar gebruiken kan misselijkheid, braken of de hik tot gevolg hebben. Net zoals bij de andere snelwerkende nicotinevervangers.



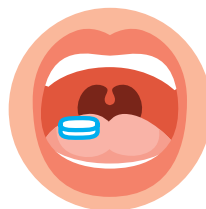
Nicotinezuigtablet

- ✓ Zuigen geeft je een bezigheid die afleidt van het roken.
- ✓ Bestaat in verschillende smaken en groottes.

Zo gebruik je het



- 1 Plaats de tablet in je mond tussen je tandvlees en je wang.



- 2 Rol de tablet over en onder je tong. Zo lost ze langzaam op.



- 3 Vermijd kauwen, bijten of doorslikken. Dat kan de vrijgave van nicotine verstoren.

Hoeveel gebruiken?

Nicotinezuigtabletten bestaan in varianten van 2 mg en 4 mg.

De keuze van de dosering hangt vaak af van de individuele rookgewoonte en het aantal sigaretten dat je rookt.

Begin met een hogere dosering (bijvoorbeeld 4 mg) als je meer dan 20 sigaretten per dag rookte, en schakel over naar een lagere dosering (bijvoorbeeld 2 mg) naarmate de behoefte afneemt.



Nicotinemondspray

Een nicotinemondspray is een klein flesje met handig doseerpompje dat nicotine in vloeibare vorm bevat.

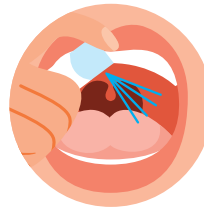
De spray heeft een munt- of fruitsmaak.

- ✓ Het is de snelst werkende nicotinevervanger die op dit ogenblik in België op de markt is.
- ✓ Discreet en makkelijk in gebruik.

Zo gebruik je het



- 1 Spuit de spray eerst op je hand en lik er eens aan.



- 2 Ben je het tintelende gevoel gewoon? Spuit de vloeistof voortaan tegen de binnenkant van je wang of onder de tong.



- 3 Spuit de vloeistof niet richting je keelgat en adem niet in als je de spray gebruikt. Zo komt er geen nicotinevloeistof in je luchtpijp terecht.

Hoe vaak gebruiken?

Elke keer dat je sprayt, komt er een dosis van 1 mg nicotine vrij. Voel je de drang om te roken? Spray dan naar behoefte een tot twee keer. Dat is de dosis nicotine die ongeveer overeenkomt met één sigaret.

Gebruik je nicotinevervangers voor het eerst? Enkele weetjes:

- ▶ In het begin zal je moeten **wennen aan het tintelend effect** dat nicotine geeft op je huid of in je mond. Geef het wat tijd; je zult merken dat het tintelende gevoel juist samengaat met het verminderen van je drang naar roken.



- ▶ **Eten of drinken** tijdens, en 15 minuten voor of na het gebruik van een kauwgom, zuigtablet of mondspray kan ervoor zorgen dat je **minder nicotine opneemt**. Water drinken kan wel.



- ▶ Het is een goed idee om **in stapjes te stoppen met roken**, zodat je voldoende tijd neemt om je op alle aspecten van verslaving te focussen. Zo helpen nicotinevervangers bv. bij de fysieke verslaving, waardoor je tegelijkertijd de gelegenheid hebt om de gewoontes en de psychologische aspecten van je rookverslaving aan te pakken.

Tabakstop kan je helpen met je keuze

Weet je niet welke nicotinevanger te kiezen? Onze tabakologen:

- ▶ luisteren, geven informatie en persoonlijk advies;
- ▶ kunnen je tijdens acht telefoongesprekken verspreid over drie maanden gratis rookstopbegeleiding geven. Je kan je hiervoor inschrijven op **tabakstop.be**;



- ▶ informeren je over terugbetalingen door je ziekenfonds;
- ▶ kunnen jou doorverwijzen naar een rookstopbegeleider in je buurt of groepscursus. Via de website **tabakologen.be** kan je zelf op zoek gaan naar een privétabakoloog in je buurt.

ALLE CONTACTMOGELIJKHEDEN:

Gratis advieslijn: **0800 111 00**.

E-mail: **advies@tabakstop.be**.

Op **tabakstop.be** kan je heel wat informatie terugvinden over stoppen met roken.

“Als vrachtwagenchauffeur was het bijna onmogelijk om niet te roken tijdens lange ritten. Door nicotinepleisters te gebruiken, kon ik eindelijk stoppen met roken zonder afgeleid te worden op de weg.”

– Mark, 45 jaar.



4

Nicotinevervangers succesvol gebruiken en afbouwen

Tip 1

Reken op een behandeling van 10 tot 12 weken

Het is de tijd die je nodig hebt om **nieuwe gewoontes** aan te leren. Tijdens deze periode kan je je vaardigheden versterken om te leren omgaan met stress en triggers.

Tip 2

Neem de nicotinedosis die je nodig hebt

Te weinig nicotinevervangers laten je opnieuw naar een sigaret verlangen. Bovendien kan je last krijgen van ontwenningverschijnselen. Het is een goede beslissing om **voldoende nicotine** te vervangen, zeker in de beginperiode van je rookstop.

Tip 3

Neem tijdig een nicotinevervanger

Het effectiefste is om een nicotine-kauwgom, -zuigtablet of -mondspray te gebruiken **voor je zin krijgt** in een sigaret. Het doel mag nooit zijn om het gebruik van deze producten zo lang mogelijk uit te stellen om te zien of het zonder lukt.

Tip 4

Bouw geleidelijk af

Door de nicotine geleidelijk af te bouwen, maak je het jezelf **comfortabeler**. Zo maak je meer kans om voor eens en voor altijd van je lichamelijke verslaving af te raken.



Sluit je aan bij de gesloten Facebookgroep **'Stoppen met roken. Samen lukt het!'**, waar personen die roken tips uitwisselen om te stoppen.



“Na jaren van proberen vond ik eindelijk de perfecte combinatie voor mij: nicotinepleisters en -zuigtabletten. Deze hulpmiddelen gaven me de controle terug over mijn rookgewoonte en hielpen me om eindelijk rookvrij te zijn.”

– Soumaya, 36 jaar.





TABAKSTOP

0800 111 00

Stoppen is mogelijk!

Met de steun van de overheden.



GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE
COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE

stichting
tegen
kanker 

Stichting tegen Kanker
Leuvensesteenweg 479 - 1030 Brussel
T. +32 2 736 99 99
Steun ons: IBAN: BE45 0000 0000 8989
BIC: GEBABEBB
info@kanker.be – www.kanker.be



Volg ons op
www.facebook.com/tabakstop