

Polikliniek

Stoppen met roken


ijsselland
ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Inleiding

Er zijn vele redenen om te stoppen met roken. Belangrijk is dat u hiertoe zelf het initiatief heeft genomen. Uw motivatie is de succesfactor!

In deze folder wordt aangegeven op welke wijze de longartsen en longverpleegkundige van ons ziekenhuis u ondersteuning kunnen bieden bij het stoppen met roken. Uw inzet en motivatie is hierbij van groot belang.

Waarom stoppen met roken

Stoppen met roken doet u voor het behoud en het verbeteren van uw gezondheid. Roken verhoogt het risico op vroegtijdig overlijden. Gemiddeld leeft een roker 13 jaar korter dan een niet-roker.

Uw lichaam heeft er baat bij als u niet meer rookt. Sigaretten/shag/sigaren bestaan uit tabaksbladeren die bewerkt zijn. Deze stoffen zijn schadelijk en heeft uw lichaam niet nodig.

Roken verhoogt de kans op het ontstaan van ernstige gezondheidsrisico's zoals longkanker. 86% van de patiënten met longkanker heeft gerookt. Daarnaast veroorzaakt roken ook andere soorten kanker zoals alvleesklierkanker, borstkanker, baarmoederhalskanker en blaaskanker.

Een andere longaandoening die door roken wordt veroorzaakt is COPD. Hierdoor ontstaat een achteruitgang van de longfunctie en kunt u uiteindelijk afhankelijk worden van zuurstoftoediening. Door ernstige COPD kunt u (zwaar) hulpbehoevend raken op diverse gebieden.

Roken is een beïnvloedende factor op het krijgen van hart- en vaatziekten (zoals hartinfarct, beroerte, etalage benen). Ook bij deze aandoeningen bestaat een verhoogde kans op invaliditeit en/of vroegtijdig overlijden.

Uitgeademde tabaksrook bevat nog veel schadelijke en kankerverwekkende stoffen. U stelt anderen hieraan bloot, óók jonge kinderen.

Wat levert het u op

Algemeen

- ✓ Verbetering van uw lichamelijke conditie.
- ✓ Meer lucht en een fitter gevoel.
- ✓ Verdwijnen van uw rokershoest.
- ✓ Een betere reuk en smaak.
- ✓ Een frissere adem en warmere handen/voeten.
- ✓ Verdwijnen van gele nicotinevlekken op uw vingers.
- ✓ Een schoner huis (geen rooklucht meer in huis).
- ✓ Meer respect en een trots gevoel.

Effecten op het lichaam

- ✓ Al na 2 dagen zijn de nicotine en bijproducten uit uw lichaam verdwenen.
- ✓ Uw bloeddruk normaliseert.
- ✓ De doorbloeding (en daardoor de temperatuur) van uw handen en voeten verbetert.
- ✓ Uw longcapaciteit kan al na een maand verbeteren waardoor u makkelijker ademt.
- ✓ De kans op luchtweginfecties en hart- en vaatziekten neemt al in het eerste jaar af.
- ✓ Lichamelijk en geestelijk voelt u zich een stuk beter.

Naast gezondheidsvoordelen houdt u ook geld over als u stopt met roken. Hieronder een tabel met een grove indicatie.

	Prijs per pakje 50gr	Prijs per 20 sigaretten	2 pakjes shag p/w kost per jaar	5 pakjes sigaretten (20st) p/w kost per jaar
Shag	€11,-		€1144,-	
Sigaretten		€7,- tot €11,-		€1820,- tot €2860,-

Waarom is stoppen met roken zo moeilijk

Nicotine is een verslavende stof. Het afkicken is niet simpel of eenvoudig. Een toename van gewicht(4 kg, soms meer) en ontwenningsverschijnselen komen vaak voor. Hier moet u zich op voorbereiden.

Nicotine zorgt voor de aanmaak van dopamine in de hersenen. Hierdoor voel je je lekker/gelukkig. Deze stijging van de dopaminespiegel geeft je het gevoel dat je wordt beloond voor het roken. Door niet te roken (geen nicotine) daalt de dopamine spiegel waardoor het lichaam gaat vragen om een nieuwe sigaret.

Dopamine kan door emoties of spanning/teleurstelling dalen. Een roker steekt een sigaret op omdat de roker heeft geleerd dat een sigaret (de nicotine) de dopaminespiegel doet stijgen. Roken van een sigaret helpt mee de negatieve emoties te onderdrukken.

Doordat je stopt met roken ontstaan ontwenningsverschijnselen. Dit is onprettig en hierdoor kan de motivatie om te stoppen met roken dalen en zelfs verdwijnen. De eerste dagen nadat u bent gestopt met roken zijn deze verschijnselen het sterkst.

Deze ontwenningssverschijnselen zijn na enkele weken veel minder.

De meeste mensen die willen stoppen met roken zien erg tegen de ontwenningssverschijnselen op. In de praktijk blijkt het vaak mee te vallen.

Bekende ontwenningssverschijnselen zijn

- onrustig gevoel of zelfs paniekerig.
- hoofdpijn.
- chagrijnig zijn.
- somberheid.
- (meer) prikkelbaar.
- slecht slapen.
- concentratieproblemen.
- misselijk.
- zweten.
- trillen.
- hoesten.
- obstipatie.

Behandelmethode in het IJsselland Ziekenhuis

Er zijn verschillende vormen van ondersteuning die kunnen worden aangeboden aan mensen die willen stoppen met roken zoals zelfhulpmaterialen, lasertherapie, persoonlijke ondersteuning en farmacologische hulpmiddelen.

In het IJsselland ziekenhuis bieden wij u persoonlijke ondersteuning en farmacologische hulpmiddelen tijdens het stoppen met roken traject. U beslist samen met de longarts welke behandeling(en) u gaat doen.

U wordt op medische indicatie aangemeld voor de behandeling. Hierdoor heeft u recht op vergoeding van (een deel van) de kosten van de behandeling. Informeer bij uw zorgverzekeraar wat dit voor u betekent.

Tijdens de begeleidingsmomenten komen onderstaande onderwerpen aan de orde.

- ✓ Leefwijze.
- ✓ Gewicht.
- ✓ Voedingspatroon.
- ✓ Beweging / sporten.
- ✓ Therapietrouw (nog roken?).
- ✓ Balans inspanning en ontspanning.
- ✓ Ontwenningsverschijnselen.
- ✓ Medicatie / nicotine vervangende middelen gebruik.

De longverpleegkundige begeleidt u met een persoonlijk behandelplan en eventuele medicatie of nicotine vervangende middelen (*hierna te noemen: NVM*).

Afhankelijk van uw behoefte wordt u begeleid naar een rookvrij leven. Het begeleidingstraject duurt ongeveer 1 jaar met daarin verschillende momenten.

Naast begeleidingsmomenten kan gebruik worden gemaakt van onderstaande middelen.

Nicotine vervangende middelen

- Kauwgom.
- Pleister.
- Smelttablet.
- Mondspray.
- Inhaleren.

Medicijnen

- Varenicline (Champix).
- Bupropion (Zyban).
- Nortriptyline.

NB een medicijn hoeft niet te worden gecombineerd met een NVM. Dit geeft geen verbeterde uitkomst ten opzichte van een medicijn zonder NVM.

Uit de praktijk is gebleken dat stoppen met roken ondanks alle voorbereiding en met gebruik van ondersteuning en hulpmiddelen niet altijd slaagt. Uw motivatie en inzet zijn de meest belangrijke factoren voor succes. Wij kunnen dit succes niet afdwingen ... u wel.

Na 1 jaar eindigt het begeleidende traject met een longfunctietest. Dan kunt u zeggen: *'ik ben een ex-roker!'*

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de medewerkers van de polikliniek longziekten of de longverpleegkundige. Zij zijn bereikbaar via telefoonnummer **010 - 258 5995**.

Verder nog van belang

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.

Ontdek Mijn IJsselland

De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten [mijn-ijsselland](#)

Bekijk onze korte animatie [Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland](#)

Aanbevolen websites

Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners [aanbevolen-websites](#)

IJsselland Folders

Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App [folder app](#)