

# Waarom nog Roken ?

Achtergrondinformatie : voor u gelezen en samengevat  
evenals uitgelegd verslavingsschema !

Versie 2023-2026

## Algemeen :

- Men rookt *vroeger* dan in het verleden : gemiddeld vanaf 10-12 jaar al ! : Alles bij elkaar rookt 35% van de mannen en 26% van de vrouwen. Het roken neemt de laatste tijd weer toe. De vrouwen dragen hun steentje bij.
- *15 000 doden* per jaar in België en ongeveer evenveel per jaar in de wereld worden rechtstreeks of onrechtstreeks door het roken veroorzaakt: 1000 ton tabak geeft na 30 jaar 650 sterftgevallen : 200 door kanker, 380 door cardiovasculaire ziektes en 70 door chronische longaandoeningen. In België wordt jaarlijks 20 000 ton tabak opgerookt.
- 50% van de jonge rokers - zo zij niet van hun verslaving af geraken - zijn veroordeeld om door de gevolgen van het roken vroeger te sterven : voor de helft van de jonge rokers *vermindert de levensverwachting met 10 à 22 jaar*.
- In België 'kost' het roken *een half miljard euro* aan de belastingsbetaler.

## Gevolgen van blootstelling :

### Actieve rokers :

- De kans op *herseninfarct* is 2 x hoger.
- De kans op *cardiovasculaire* aandoeningen is 3 x hoger.
- De kans op chronische *bronchitis* verhoogt 25 x.
- De kans op *kanker*, globaal gezien, is 10 x hoger. 10% van de zware rokers sterft door longkanker.
- De kans op *subarachnoïdale hersenbloeding* bij jongelingen verhoogt 6 x.
- Verhoogde kans op *urine­w­eg­kanker*.
- 90% van de *longkanker* bij mannen en 80% van de longkankers bij vrouwen wordt veroorzaakt door het roken. Passief roken verhoogt de kans met 1,5 tot 2 x.
- De relatie tussen roken en *impotentie* is duidelijk bewezen.
- Bij vrouwen is er door het roken een effect op de verminderde *vruchtbaarheid*, vervroegde *menopauze* en verhoogde kans op *osteoporose*.

### Passieve rokers :

- verhoging van de kans op *wiegendood* : naast buikligging, 3-4x verhoging van de kans op wiegendood in rokerig milieu.
- verhoging van de kans op *bronchitis, bronchiolitis en pneumonie* : 2-3 x
- verhoging van de kans op *astma* : 2-3x verhoging : de kans is dosisgebonden.
- verhoging van de kans op *otitis* : dosisgebonden

### **De schijnbare kleine voordelen van roken heb je jezelf geleerd !!! :**

- Vermageren maar *je eet gewoon minder wanneer je rookt.*
- Sociaal aspect (gezellig *samen* een sigaret opsteken...), ... *MAAR jammer dat je 'sociaal zijn' van een sigaret afhangt ... Het oogt trouwens erg elegant, ... die gele tanden, gele vingers, bruine tong,...*
- Goede smaak (vooral na de maaltijd), ...*MAAR een dessert is toch ook lekker,... en eten smaakt zoveel beter wanneer je stopt met roken... Altijd kreeft eet niemand en smaakt niet meer lekker na een maand ... toch vreemd dat dat met sigaretten niet zo is ...*
- Rustgevend karakter (bij zenuwachtigheid),... *MAAR iemand die nooit gerookt heeft zal nooit naar een sigaret vragen om rustiger te worden, ... shit happens, ... sigaret of geen sigaret ... Je maakt het er zelf van. Er is nog nooit een sigaret geweest die één probleem heeft opgelost.*

### **Nadelen van Roken :**

- GEZONDHEID (zie terug)
- Kostprijs (4 €/dag is 12 000 €/Jaar, 74% van de kostprijs = accijnzen voor de staat (jaarlijks 1,25 miljard €)), duurdere levensverzekering
- Stinkende adem, verminderde smaak, gele tanden, oude huid
- Sociaal aspect (vele mensen haten sigarettenrook, rokers zijn parasieten geworden van onze maatschappij)
- On-vrijheid (altijd sigaretten bij hebben, zoeken, lekker alleen buiten in de regen gaan staan)

### **Heeft het nog zin om te stoppen met roken ? :**

- Je lichaam *recupereert* : de roker krijgt de levensverwachting van een niet-roker na 7,5 jaar, hetzelfde longkankerrisico na 15 jaar, betere longen reeds na enkele maanden, hetzelfde hartinfarktrisico na 3-4 jaar,... Reeds na 1 maand is de rokershoest 's morgens weg. *Stoppen heeft dus zeker zin.*
- De *gewichtstoename* –gemiddeld 3,8 kg- die vaak gezien wordt na een rookstop is een soort inhaalmanoeuvre. Men wordt niet dikker van een rookstop, wel van meer te eten.

### **Hoe stoppen met roken ? :**

Allereerst moet je er van overtuigd zijn dat je *moet* stoppen ... Die sigaret is 'slecht'. 'Ik rook omdat ik verslaafd ben'. *Je moet het in de spiegel kunnen zeggen ! (=cognitieve dissonantie). Je moet op voorhand nadenken over een leven zonder sigaretten...*

Iedereen zal ooit eens stoppen. Eigenlijk is het verstandig niet te lang te wachten met een rookstop: de meesten stoppen als ze op pensioen gaan ... dan pas vinden ze het tijd om gezond te gaan leven (de logica hiervan is ver te zoeken).

- De eerste week heb je vooral last van de '*fysische verslaving*'. Je voelt je ongemakkelijk net zoals toen je begon : 1 week.
- Verder moet je weten dat '*gewoonte*' maakt dat je vaak naar een sigaret zal grijpen 's morgens, bij de koffie, in de auto, ... Dit duurt een maand. Hiervan af geraken is niet erg. Een gewoonte maakt dat je op een makkelijke manier je sigaretjes opgerookt krijgt. 1 maand

- Het ergste is de '*psychische verslaving*': *je herinnert je het goede gevoel dat een sigaretje je kon geven...* Dit kan jaren blijven duren. Het is zoals terugdenken aan je eerste lief. Jijzelf bepaalt hoe goed dat lief wel was... Vooral wanneer je stress hebt, zal het sigaret lampje in je hoofd gaan branden ... Onhoud ... nog geen enkele sigaret heeft ooit de oorzaak een probleem opgelost ... Indien dit wel het geval zou zijn, mag je die sigaret gerust een toverstok noemen 😊

Tips :

- Observeer jezelf !
- Kijk eens in de spiegel als je rookt !
- Zoek en vind een **andere** beloning !
- Je moet 'leren' stoppen. De kans dat het van de eerste keer lukt is eigenlijk maar 10%. Mensen die hulpmiddelen gebruiken of die eens een zware verwittiging hebben gehad, gaan naar 30%.
- De partner stopt altijd best mee.
- Wanneer het echt moeilijk is kan substitutietherapie (kauwgom, plakkers, champix of zelfs een elektronische sigaret zonder nicotine dan) je uitstekend helpen... (zie verder)

### Nicotine-substitutie – Champix

Zolang je nicotine toedient aan je lichaam, blijf het lichaam hunkeren naar nicotine. Door met pleisters en kauwgom te werken, verlies je de gewoonte van het zoeken, aansteken, trekken aan de sigaret maar je lichaam blijft eraan verknocht ... het is dan de bedoeling om de dosis systematisch per week te verminderen. Met pleisters werkt dit nog veruit het makkelijkst.

Champix (Varenicline) werkt anders ... het komt er op neer dat wanneer je een kuur opstart, het deugddoend effect, de 'roze wolk' bij het roken verdwijnt als je een sigaretje opsteekt. De wolk is dan grijs en stinkt, zoals bij je eerste sigaret ... heel snel ga je dan verminderen omdat het gewoon niet lekker meer is. De opstart-doos moet je zelf aanschaffen (50€) en wanneer je geen nevenwerkingen hebt (de meest gekende nevenwerking is zéér intense dromen) en mits een attest van een arts, krijg je 3 maanden gratis Champix door de maatschappij gesponsord. Je hebt in je leven 2 x recht op een Champix kuur. In principe kan je op eigen kosten verder champix gebruiken maar meestal slaagt de patiënt er in de voordelen van de rookstop te prefereren boven de nadelen zodat hij er niet naar blijft hunkeren.

**Hoe afhankelijk ben je van je sigaret ?  
de test van Fagerström**

- |   | <b>uw score</b> |
|---|-----------------|
| 1) hoeveel minuten na het onwaken rookt u uw eerste sigaret :   |                 |
| 0 : na een uur  |                 |
| 1 : na een half uur tot een uur   |                 |
| 2 : na 5 minuten, maar wel binnen't half uur  |                 |
| 3 : binnen de 5 minuten   | <b>0</b>        |
| 2) Heeft u het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar dit verboden is ?                           |                 |
| 0 : nee   |                 |
| 1 : ja  | <b>0</b>        |
| 3) Welke sigaret zou u het moeilijkst kunnen laten ?  |                 |
| 1 : de eerste in de ochtend   |                 |
| 0 : een andere  | <b>0</b>        |
| 4) Hoeveel sigaretten rookt u per dag ?   |                 |
| 0 : minder dan 10   |                 |
| 1 : 11-20   |                 |
| 2 : 21-30   |                 |
| 3 : 31 en meer  | <b>0</b>        |
| 5) Rookt u meer in de eerste ochtenduren dan gedurende de rest van de dag ?                           |                 |
| 0 : nee   |                 |
| 1 : ja  | <b>0</b>        |
| 6) Rookt u zelfs indien u door ziekte gedwongen bent het grootste deel van de dag in bed te blijven ? |                 |
| 0 : nee   |                 |
| 1 : ja  | <b>0</b>        |

**Uw afhankelijkheids-verslaafdheids-score :**

zeer zwak 0-2 ptn -- zwak 3-4 ptn -- gemiddeld 5 ptn -- sterk 6-7 ptn -- zeer sterk 8-10 ptn

- Slecht voor gezondheid
- Slecht voor schoonheid
- Tijd
- Geld
- 11
- Vrijheid
- Brand
- Reuk
- Geur
- Ordinair
- Dokters zagen
- Sigaretten helpen niet

## VERSLAVING

### LICHAMELIJK

- Duurt maar een **week**
- Opbouwen is moeilijk, afbouwen ook !
- Verklaart dat de eerste 's morgens altijd zo lekker is...

### GEWOONTE

- Duurt een **maand**
- Een gewoonte veranderen is niet erg !
- Het is niet door de gewoonte dat men rookt, het is **dankzij** de gewoonte.

### PSYCHISCH

- Duurt zolang men het niet ziet ...
- Is de **moeilijkste** verslaving !