

Stoppen met roken – Proeftekst

Stoppen met roken is na afvallen het meest genomen voornemen van de Nederlandse bevolking. Uit onderzoek blijkt echter dat slechts 30 % van deze groep zich aan dit voornemen kan houden. Om jou een handje te helpen voorzien wij je hier onder van alle informatie die je nodig hebt om te stoppen met roken!

Waarom zou je stoppen met roken?

Iedereen kent de vele nadelen van het roken onderhand wel. Helemaal nu de laatste jaren al deze mogelijke complicaties op de verpakking en in de tabak-advertenties te vinden zijn. Toch hebben deze maatregelen vrij weinig effect op het overgrote deel van de rokers. Om rokers te laten stoppen is het soms beter om de positieve effecten op de korte en de lange termijn toe te lichten.

Wat zijn de voordelen van het stoppen met roken?

- Na 20 minuten worden je bloeddruk en hartritme weer normaal
- Na 8 uur komt je zuurstofgehalte weer op een normaal niveau
- Na 24 uur is al het koolstofmonoxide verdwenen uit je lichaam. Je longen starten het slijm en alle andere afvalstoffen ontstaan door het roken van sigaretten te verwijderen
- Na 48 uur wordt je smaak-en reuk vermogen veel scherper dan voorheen
- Na 72 uur begin je steeds makkelijker te ademen, dit omdat je luchtpijptakken zich verwijden waardoor jij je steeds fitter begint te voelen
- Na 2 tot 12 weken verbetert je bloedcirculatie zodat je je makkelijker kan bewegen
- Na 3 tot 9 maanden hoest je minder, verdwijnt de fluitende ademhaling en begint je huid er ook weer beter uit te zien

Waarom is het zo lastig om te stoppen met roken?

Net zoals dat verslaafd zijn aan eten of sporten een verslaving is, is roken dat voor velen ook. Wie direct met roken stopt, houdt nog voor een lange tijd de behoefte om een sigaret te roken en krijgt daarom ontwenningsverschijnselen. Bij volwassenen die gemiddeld 15 sigaretten per dag rookten komt daar ook nog eens het gevaar van een 'ritueel' bij. Ook de trekjes die rokers hebben zullen zij de eerste maanden erg missen. Even lekker doortrekken of in de zomermaanden aan het water een sigaretje roken zijn veel gehoorde situaties die het stoppen voor mensen lastiger maakt.

Het grootste probleem voor de lichamelijke verslaving is nicotine, een stof die zich in de sigarettenrook voordoet. Als je een tijdje rookt raakt je lichaam aan deze stof gewend, en begint het een vertrouwd en lekker gevoel te geven. Een uur na je laatste sigaret is het nicotinegehalte gehalveerd waardoor veel mensen ieder uur wel een sigaret willen roken. De snelheid van de stof zorgt er ook voor dat roken zo'n gemakkelijk middel is. Binnen 7 seconden bereikt nicotine je hersens al, waardoor 'even snel een sigaretje opsteken' direct effect heeft op jouw gemoedstoestand.

Een van de ontwenningsverschijnselen is dus het ontbreken van deze stof in de hersenen. Veel mensen raken geïrriteerd, krijgen neerslachtige buien, onrust en slapeloosheid van een laag nicotinegehalte. De geestelijke verslaving zorgt ervoor dat jij het gevoel krijgt dat je niet zonder een sigaret kan, vooral in specifieke situaties zoals emotionele gebeurtenissen.

Is af en toe roken een mogelijkheid om te blijven roken?

Er zijn tegenwoordig diverse fabrikanten die filtersigaretten aanbieden met een lager nicotine en teergehalte. Maar het grootste gevaar is dat rokers die op deze filtersigaretten overstappen de sigaret dusdanig dieper inhaleren dat de impact even groot blijft. Een rokerslichaam is een bepaalde hoeveelheid nicotine gewend en doet er dus alles aan om dit ook daadwerkelijk binnen te krijgen.

Dit is een van de belangrijkste redenen waarom het veel rokers niet lukt om definitief te stoppen of om het aantal dagelijkse sigaretten ernstig terug te dringen. Een te laag nicotine niveau voldoet niet aan je behoeftes waardoor je continu op zoek blijft gaan naar mogelijkheden om dit niveau wel te behalen. Meestal val je daardoor ook snel weer terug in je oude rookpatroon.

Heeft het nog zin om te stoppen als je al heel lang rookt?

Voor elk soort roker heeft het zin om te stoppen met roken. Een andere mythe is dat wanneer je abrupt stopt met roken, dit een negatief effect op je gezondheid heeft en het roken daarom afgebouwd moet worden. Wanneer je stopt met roken kan je na 20 minuten al diverse verbeteringen zien in je bloeddruk en hartritme. Verder zal iedereen die stopt met roken al snel door hebben dat het bewegen en sporten een stuk makkelijker gaat zonder de sigaret.

Hoe werkt de 'Cold Turkey-methode'?

Hoewel het een vreemde naam heeft, is de 'Cold Turkey-methode' zeer populair onder de rokers die proberen te stoppen. Maar liefst 62% past deze methode toe om te stoppen met roken. Deze vrij radicale methode heeft als doel jou op eigen kracht, zonder het gebruik van bepaalde hulpmiddelen, te laten stoppen met roken. Dat deze methode zwaar is blijkt uit het feit dat van deze 62 % er maar 6 % in slaagt om te stoppen met roken. De groep mensen die deze methode met een hulpmiddel uitvoerde hadden 6 tot 20 % grotere kans om succesvol te stoppen met roken.

Hoe werken middelen die ter vervanging van nicotine dienen?

Wanneer je al wat langer rookt, worden de zogenaamde 'receptoren' in je hoofd groter. Receptoren zijn te zien als een soort aangrijpingspunten die het roken aantrekkelijk en verslavend maken. Nicotine verbindt zich met deze receptoren wanneer je aan het roken bent, en geeft ook een seintje aan je hersenen wanneer er weer gerookt moet worden.

Als je stopt met roken, ontvangen de receptoren niet de nicotine meer die zij zo hard nodig hebben. Deze receptoren zullen er alles aan doen om deze nicotine toch te verkrijgen door je continu het gevoel te geven dat je nu echt moet roken.

Therapeutische nicotine zorgt voor een rustige en gecontroleerde afbouw van het roken. Na verloop van tijd zorgt de kuur voor een geleidelijke afname van de nicotine dosis voor een lineaire vermindering van de hoeveelheid nicotine receptoren. De nicotine verslaving vermindert, waardoor je sterker in je schoenen staat om ook echt met roken te stoppen. Op deze manier vergroot je je kans op succes in vergelijking tot stoppen op uitsluitend wilskracht.

Er zijn een groot aantal nicotinevervangende middelen beschikbaar om het stoppen met roken makkelijker te maken. De bekendste zijn;

De nicotinepleister

Via een nicotinepleister op de huid wordt de nicotine door de huid opgenomen. De nicotinepleister is in verschillende sterktes beschikbaar. De eerste dagen geeft de nicotinepleister je gemiddeld 21 milligram nicotine per 24 uur. De dagen daaropvolgend plak je een kleinere pleister die gemiddeld 14 milligram per 24 uur afgeeft. Ten slotte plak je de laatste en tevens de kleinste pleister die je gemiddeld 7 milligram per 24 uur toe dient. Er zijn diverse grote aanbieders van zulke nicotinepleisters. Een van de bekendste is **Merkvoorkeur**. Met deze pleisters is het mogelijk om dit proces op de meest comfortabele manier te doorlopen. Door de innovatieve technologie van deze pleister komt er 24 uur lang een constante hoeveelheid nicotine binnen.

Nicotine zuigtabletten

Nicotinekauwgom

Nicotine inhaler

Welke cursussen kan ik volgen om te stoppen met roken?

Zijn ook nog alternatieve methoden die mij met het stoppen kunnen helpen?

Hoe kun je ervoor zorgen dat je eerste 'stopdag' direct een succes is?

Hoe ontstaan ontwenningssverschijnselen?

Ik ben zojuist gestopt, hoe hou ik dit vol?

Hoe kan ik de verleiding om weer te gaan roken voorkomen?

Hoe kan ik voorkomen dat mijn kinderen gaan roken?