

collectie **Uw hart, een levenspartner**

# **GEDAAN MET ROKEN !**

**Praktische gids om te stoppen met roken**



**Fonds voor Hartchirurgie vzw**

- 1 **Waarom deze brochure?**
- 2 **NICOTINE-VERSLAVING: WAT JE MOET WETEN**  
Je bent lichamelijk afhankelijk van nicotine  
Je bent ook psychisch afhankelijk
- 4 **MOTIVATIE IS NUMMER ÉÉN!**
- 6 **BANG VOOR OVERGEWICHT?**
- 10 **EINDELIJK IS HET ZOVER: maak je eigen programma!**  
15 dagen vóór D-day  
D-Day, dé rookstopdag
- 12 **ZIN IN ROKEN DE KOP INDRUKKEN**  
Onthoudingsverschijnselen aanpakken  
Geneesmiddelen  
Enkele andere methoden
- 15 **MIJD VALSTRIKKEN en gebruik afleidingsmanoeuvres**
- 17 **VOOR WIE MEER WIL WETEN**  
De gevolgen van roken
- 18 **NUTTIGE ADRESSEN**

**Omdat er behoefte bestaat aan een praktische gids om te stoppen met roken. Een gids ook als steun wanneer je erover denkt of besluit om komaf te maken met een verslaving, namelijk roken.**

Roken is schadelijk voor hart en bloedvaten: dit risico staat in verhouding tot het totaal aantal gerookte sigaretten tijdens een mensenleven.

Door nicotine en koolmonoxide vermindert het zuurstofvolume in het hart.

Door nicotine gaat het hart sneller kloppen waardoor er meer behoefte aan zuurstof ontstaat.

Door de combinatie van beide bovenstaande punten gaat er zich steeds meer vet op de wanden van de slagaders afzetten, wat leidt tot acute kransslagaders afzetten, wat leidt tot acute kransslagaderinsufficiëntie en hartinfarct.

### BEWUSTWORDING

We moeten beseffen dat nicotineverslaving te vergelijken is met cocaïne- en heroïneverslaving.

Het is een echte ziekte die het gedrag beïnvloedt en die soms het gezins- of beroepsleven kan verstoren. En wanneer je bij dit (bijna automatische) gebaartje ook nog eens een glas bier, wijn of sterke drank drinkt, dan ben je bezig je gezondheid ernstig te ondermijnen.

**Stoppen met roken is vaak heel moeilijk, omdat dit soort verslaving twee aspecten inhoudt**

### **je bent lichamelijk afhankelijk van nicotine - je kunt er niet meer buiten**

Je lichaam is gewend aan nicotine. Als je een tijdje niet hebt gerookt, is het nicotinegehalte in het lichaam gedaald en krijg je weer behoefte om te roken. Waaraan merk je dat?

Door rusteloosheid, geprikkeldheid, angst en een stijgende spanning omdat je het roken ontzettend mist. Dit zijn precies de symptomen die zich voordoen bij iedereen die naar een sigaret smacht.

Nicotine is een drug en werkt binnen enkele seconden in op de hersenen.

Een paar trekjes aan de sigaret bezorgt je meteen een (kunstmatig!) aangenaam en ontspannen gevoel.

Een adolescent die sinds een tijdje 1 sigaret per dag rookt, is al afhankelijk van nicotine.

Hoe eerder je 's ochtends een sigaret opsteekt, hoe meer je de rest van de dag gaat roken en hoe meer je er afhankelijk van wordt.

### **je bent ook psychisch afhankelijk - je snakt naar een sigaret**

Zodra je stopt met roken, krijg je een gevoel van lichamelijk onbehagen dat een paar dagen kan aanhouden. Maar je psychische afhankelijkheid kan langer duren.

In bepaalde situaties zoals emotionele problemen, neerslachtigheid of angstgevoelens zal de behoefte aan tabak des te sterker zijn...

Roken is ook een reflex die wordt beïnvloed door bepaalde momenten in het dagelijks leven.

Onder het telefoneren, bij een kopje koffie of een glas wijn steek je graag een sigaretje op...

In momenten van eenzaamheid of na een stresstoestand kan een sigaret je ontspannen. Aan de andere kant valt een sigaretje goed na een lekker etentje...

Door te roken heb je het gevoel dat je stress en emoties beter aankan, geef je je een houding, breng je structuur aan in je dag of doe je jezelf plezier. Rokers en rooksters denken dat ze hun innerlijke problemen kunnen oplossen door naar een sigaret (sigaar of pijp) te grijpen...

Zonder hun sigaret raken rokers gefrustreerd, geïrriteerd en verliezen ze hun concentratie...

**Er bestaan allerlei doeltreffende formules  
en nuttige adressen voor rookstopbegeleiding.  
Maak er dus gebruik van! En... geniet van het succes!**

Stoppen met roken kan voor de één wat moeilijker zijn dan voor de ander. Om te stoppen met roken moet je persoonlijk goed gemotiveerd zijn. Anders houd je het niet vol.

Want je motivatie levert je de nodige wilskracht. Je motivatie schenkt je moed om weerstand te bieden aan de verleiding. Motivatie helpt je om die moeilijke momenten dóór te komen waarop je snakt naar een sigaret.

## **Hier volgen een paar goede motieven die je kunnen helpen bij je besluit om te stoppen met roken**

- Je bekijkt jezelf positiever en anderen beoordelen je positiever. Geen afkeurende blikken meer van niet-rokers.
- Je hebt een gevoel van voldoening en trots, want je hebt de situatie onder controle.
- Je wordt een voorbeeld voor je kinderen en in hun ogen geloofwaardiger.
- Geniet van het gezelschap van andere mensen zonder dat je naar buiten moet voor een sigaretje.
- Je krijgt weer de nodige energie om je met anderen bezig te houden of een nieuwe activiteit te starten.
- Je spaart heel wat geld uit.
- Je smaak- en geurzin worden weer normaal: je proeft opnieuw de echte smaak van voedsel en ruikt weer allerlei geuren.
- Je stem wordt helderder, je huid wordt soepeler en krijgt weer zijn natuurlijke kleur, je gelaatstrekken worden gladder, je oogleden raken minder gezwollen en je adem wordt frisser.
- Je gezondheidstoestand wordt er beter op.
- Als iemand stopt met roken, weet ook de gezins- of beroepsomgeving dit bijzonder te waarderen. Vooral je kinderen worden er gezonder op zodra ze minder passief meeroken...

We weten tegenwoordig dat door regelmatig roken de volgende risico's toenemen: hart- en vaatziekten (myocardinfarct, hersen-trombose, slagaderontsteking aan de benen), chronische aandoeningen van de luchtwegen (chronische bronchitis, emfyseem, ...), verschillende vormen van kanker (bronchiën, longen, tong, keel, blaas, nieren en alvleesklier)...

### **Ben je eenmaal met roken gestopt, dan is het positieve effect op je organisme bijna meteen merkbaar**

#### **Na**

<b>20 minuten</b>	Hartritme, bloeddruk en bloedsomloop verbeteren.
<b>8 uur</b>	Het gehalte aan nicotine en koolmonoxide in het bloed is met de helft gedaald. Het zuurstofgehalte in het bloed wordt weer normaal.
<b>24 uur</b>	Koolmonoxide afkomstig van sigarettenrook is uit het lichaam verdwenen. De longen beginnen het slijm en de rookresten af te breken.
<b>48 uur</b>	Het lichaam is nicotinevrij.
<b>1 week</b>	Je kan opnieuw de smaak van iets proeven en de geur van iets ruiken.
<b>2 à 12 weken</b>	De bloedsomloop is verbeterd.
<b>3 à 9 maanden</b>	het hoesten wordt minder, je stem wordt helderder en je bent minder moe. Je longen werken beter (je hebt meer adem).
<b>1 jaar</b>	Het verhoogd risico op hartaandoeningen loopt met de helft terug.
<b>5 jaar</b>	Het risico op een hartaanval is twee keer kleiner dan bij iemand die rookt.
<b>15 jaar</b>	Het risico op hartaandoeningen en longkanker is nagenoeg hetzelfde als dat bij niet-rokers.

Nicotine remt de eetlust en verhoogt het dagelijks calorieënverbruik. Dus het gewicht van iemand die rookt, is niet zijn/haar natuurlijk gewicht. Het is normaal als je twee of drie kilo zwaarder wordt.

Waarom krijgen sommige mensen die stoppen met roken er dan toch méér kilo's bij? Waarschijnlijk omdat eten voor hen een manier is om de behoefte aan sigaretten te compenseren.

Door te stoppen met roken, krijg je je smaakzin weer terug. Je proeft nu opeens weer hoe lekker veel dingen zijn, zodat je dus ook snel geneigd bent méér te gaan eten.

**Stoppen met roken zonder gewichtstoename betekent een stap naar een nieuw leven en een betere lichaamsconditie.**



# OVERGEWICHT ?

## Een paar tips om je gewicht onder controle te houden

- > drink 1,5 liter water per dag of vruchtensap zonder suiker of zelfgemaakt vruchtensap, lichte thee (groene oxidatieremmende thee). Drink minder koffie.
- > drink wijn met mate. We ontraden bier en gealcoholiseerde dranken (waarbij je vaak sigaretje opsteekt), want ze zijn erg calorierijk.
- > eet gevarieerd en licht, en neem er de tijd voor. Neem een stevig ontbijt, dan vermijd je tussendoortjes.
- > kies vooral voedsel dat rijk is aan samengestelde gluciden zoals brood, deegwaren die urenlang energie geven, waarmee je een hongergevoel na het eten vermijdt.
- > zorg dat je overdag enkele vetarme tussendoortjes bij de hand hebt (vruchten, groenten, yoghurt, magere platte kaas...). Mijd zoutjes en zoetigheden tussen de maaltijden in...
- > eet voedingsproducten rijk aan vitaminen en mineralen (vruchten, groenten, vis...)
- > vermijd voor een tijdje maaltijden die lang duren, zoals een dinertje met vrienden waar hoogstwaarschijnlijk ook wordt gerookt.
- > verbrand meer calorieën door een half uur per dag te gaan wandelen (in snel tempo) en door daarbij goed in en uit te ademen.
- > eet veel vezels (fruit en groente) voor een vlottere spijsvertering.

**Gezond eten wordt weer een plezier als je stopt met roken. Regelmatige lichaamsbeweging speelt ook een belangrijke rol bij het verliezen van een paar overtollige kilo's en zorgt ervoor dat je zowel lichamelijk als geestelijk in vorm blijft.**

**Heb je eenmaal besloten te stoppen met roken,  
dan gaat het er vooral om dat je je goed voor bereidt**

### 15 dagen vóór D-day

- > denk na en stel je de volgende vragen: waarom rook ik wanneer en waar rook ik, waar ben ik bang voor, wat is de invloed op mijn gezondheid en waarom wil ik stoppen met roken?
- > Als je al een paar keer een poging hebt gedaan om te stoppen met roken, ga dan eens even bij jezelf na wat je daarbij over jezelf en je verslaving hebt geleerd. Zo kun je beter weerstand bieden aan valstrikken en aan de verleiding om weer naar een sigaret te grijpen.
- > Zorg ervoor dat je mentaal in een goede conditie bent en stel je een doel voor ogen: “ik wil vanaf die en die dag stoppen met roken.” Het is makkelijker ineens ‘s morgens totaal met roken te stoppen dan het roken langzaam af te bouwen.
- > Waarmee kun je het eerste ochtendsigaretje, de sigaret na de maaltijd, de sigaret bij het telefoneren, enz.... vervangen? Bijvoorbeeld door een wandelingetje in de buurt, door even de tuin in te lopen, de hond uit te laten, te gaan winkelen, naar de bioscoop te gaan, een vriend of vriendin op te bellen, een boek te lezen of door een glas water te drinken.
- > Oefen je in een betere ademhaling. Trek de natuur in, want daar knap je echt van op!
- > Wandel regelmatig of doe aan lichaamsbeweging en sport of iets anders waar je plezier in hebt...
- > Besef dat je een tijdje wat rustelozer, prikkelbaarder en agressiever kunt zijn....
- > Neem elke ochtend vitaminen en oxidatieremmers.

## D-Day, dé rookstopdag

- > Verwittig niemand en bewaar de verrassing voor je omgeving. Of, juist integendeel, verwittig iedereen dat je stopt met roken, zodat ze je helpen er de moed in te houden: kies wat het beste bij je past.
- > Verwijder alle voorwerpen die met roken worden geassocieerd: asbakken, aanstekers, lucifers, enz....
- > Zeg tegen jezelf “vandaag geen sigaret!”, en herhaal dit elke dag. Hou een soort ‘dagboek’ bij: 24 uur, 48 uur, 1 week, enz.
- > Denk positief. “Ik kan het volhouden, ik kan heel goed zonder sigaret”
- > Neem voldoende nachtrust; als je een paar uur vóór middernacht inslaapt, word je uitgeruster wakker.
- > Mijd voor een tijdje vrienden/vriendinnen die roken, evenals plaatsen of gelegenheden waar wordt gerookt (cafés, restaurants, bars, cocktailparty’s, diners, enz....). Er bestaan trouwens speciale rookvrije restaurants.  
[www.thinkabout.info](http://www.thinkabout.info)  
[www.rookvrij.be/horeca/rookvrij-uitgaan.html](http://www.rookvrij.be/horeca/rookvrij-uitgaan.html)
- > Geef niet toe aan de verleiding om even “een trekje” te nemen, zelfs al is het maar één trekje!
- > Raadpleeg, indien nodig, uw huisarts.
- > Gebruik eventueel nicotinevervangers.
- > Blijf vooral aan lichaamsbeweging doen: wandel of doe aan sport.
- > Verander je eetgewoonten.
- > Wend je eventueel tot een rookstopbegeleidingscentrum.

Zodra je stopt met roken, ben je geestelijk tevreden,

### ONTHOUDINGSVERSCIJNSELEN AANPAKKEN

Jacques Prignot, longspecialist, *Emeritus hoogleraar aan de U.C.L.*

De onthoudingsverschijnselen die optreden na het stoppen met roken (hoofdzakelijk door een nicotinegebrek in de hersenen) kunnen gecompenseerd worden door een medicamenteuze nicotinesubstitutie.

Dat vermindert de onthoudingsverschijnselen en houdt nagenoeg geen gezondheidsrisico's in; deze zijn voornamelijk toe te schrijven aan de 4.000 andere producten in tabaksrook. Bovendien is het nicotinegehalte in het organisme lager dan dat bereikt met roken. Hierdoor kan de roker zich concentreren op het bedwingen van de gedragselementen van zijn verslaving.

Nicotinesubstitutie medicijnen zijn zonder recept verkrijgbaar in de apotheek en worden gebruikt in de vorm van transdermale pleisters (met een werkzaamheid van 16u of 24u) of aanpasbare toedieningsvormen (kauwgom, inhalator, sublinguale of zuigtabletten). De voorkeur van de ex-roker bepaalt de keuze van de nicotinesubstitutie, want de verschillende toedieningsvormen zijn even doeltreffend (verdubbeling van het aantal geslaagde rookstop pogingen). Gewoonlijk geeft men ze gedurende de eerste twee of drie maanden na het stoppen met roken, maar bij sommige erg verslaafde rokers en in geval van herval, zal een langdurige toediening nodig kunnen zijn om een blijvend succes te garanderen.

met de steun van

**nicorette**

**maar je lichaam kan nog 15 dagen lang om nicotine vragen.**

Hoe groter de verslaving, hoe hoger de dagelijkse dosis. Ex-rokers hebben dikwijls de neiging hun nicotinesubstitutie te onderdosereren, waardoor zijn doeltreffendheid vermindert. Ze moeten één pleister per dag gebruiken of ongeveer 1 dosis van de aanpasbare toedieningsvormen per uur dat ze wakker zijn. In geval van zwangerschap of bij cardio-vasculaire aandoeningen is het raadzaam een tabakoloog of een hulpcentrum voor rokers te raadplegen.

Nicotine wordt ook gebruikt (vooral in de vorm van kauwgom of inhalator) als nicotinesupplement, bij de tijdelijke onthouding opgelegd door het rookverbod in ziekenhuizen, vliegtuigen, de werkplaats, enz. of het verbod dat de rokers zichzelf opleggen (bijvoorbeeld in de aanwezigheid van kinderen): ze vervangt een gedeelte van hun sigaretten om de ongemakken van de onthoudingsverschijnselen te vermijden. Deze vermindering van het dagelijkse aantal sigaretten verhoogt de kans op een volledige rookstop in een tweede stadium dankzij een verhoogde motivatie. Aangezien de roker zijn gebruik automatisch aanpast om de gewenste nicotineconcentratie in de hersenen te verkrijgen, bestaat er geen risico voor overdosering, zelfs in geval van gelijktijdig gebruik van sigaretten en een nicotinesupplement.

Jacques Prignot, longspecialist,  
*Emeritus hoogleraar aan de U.C.L.*

**Het is raadzaam een 'rookstopconsulent'  
of een rookstopcentrum te raadplegen**

## GENEESMIDDELEN

Soms kunnen bepaalde geneesmiddelen (tegen angsten of depressie) hulp bieden; raadpleeg je huisarts of een rookstopconsulent.

## ENKELE ANDERE METHODEN

Cognitieve gedragstherapie kan psychologische steun bieden. Bij Rookstopcentra kan je terecht voor individuele consultaties en eventueel ook groepsbijeenkomsten ter ondersteuning. Naargelang het Centrum bestaat het team uit een arts, een psycholoog/-oge, een diëtiste en een kinesitherapeut(e).

Hypnose en sofrologie, acupunctuur en aanverwante methoden (oor-acupunctuur, mesotherapie (d.m.v. injecties in de huid), lasermethode) en homeopathie kunnen eveneens helpen.

Het 5-dagenplan: hierbij kunnen deelnemers al op de avond zelf van de eerste dag stoppen met roken. Ze krijgen voedingstips en na het Plan zijn er bijeenkomsten om de balans op te maken.

**De combinatie van een geneeskundige behandeling en nicotinevervangers is door-slaggevend voor het succes van een 'zachte' ontwenning.**

**Er zijn van die momenten die als een valstrik werken en die je weer zin in roken kunnen geven. Je moet die momenten leren herkennen, wil je niet in de val trappen.**

**Er zijn ook alternatieven. Kies er een aantal die goed bij je passen. Hieronder volgt een reeks ideeën:**

- > Ontspan je en haal langzaam en diep adem. Wees je bewust van je ademhaling: fluit en zing.
- > Drink een groot glas water. Eet een vrucht. Neem suikervrije kauwgom of een suikervrij snoepje.
- > Telefoon met iemand.
- > Denk aan iets prettigs.
- > Maak een wandeling in het bos, op de buiten of in je eigen wijk en doe alles zoveel mogelijk te voet  
Ga 's morgens fietsen of zwemmen: rond 8 uur, voordat de schoolklassen komen. Het brengt je in topvorm voor de hele verdere dag. Je krijgt meer soepelheid, een betere lichaamsconditie, een betere ademhaling en een gevoel van welbehagen
- > Doe iets met je handen: speel met een bal of krabbel wat op papier.
- > Ga niet in je luie stoel zitten en mijd een tijdje de plaatsen waar je gewend was te roken. Eet in een andere kamer of aan een andere tafel.
- > Blijf zoveel mogelijk in ruimten waar een rookverbod geldt.
- > Vermijd stimulerende middelen voor het slapengaan (alcohol, koffie). Indien je minder goed slaapt, neem dan een warm bad of drink een glas warme melk. Kijk geen TV vanuit je bed.
- > Minder concentratievermogen kan normaal zijn als je nog maar pas met roken bent gestopt. Schep regelmatig een luchtje en neem meer nachtrust.

- > Relaxerende en verkwikkende massages of Shi-a-tsu: het masseren van bepaalde drukpunten, een soort digipunctuur, gebaseerd op dezelfde principes als acupunctuur van Aziatische oorsprong. Deze techniek zorgt voor ontspanning en evenwicht van lichaam en geest. Het zorgt eveneens voor het doorstromen van energie in het lichaam...
- > Schenk jezelf een gevoel van welzijn.  
Doe elke dag aan een andere lichamelijke activiteit. Schrijf je in bij een fitnesscentrum: doe aan gymnastiek, stretching of Tai Ji Quan, enz.... (In elke wijk is er wel een fitnesscentrum voor ieders smaak en ieders budget, zowel overdag als 's avonds)
- > Iedereen kan op welke leeftijd dan ook aan yoga doen. Yoga zorgt voor lichamenlijk en geestelijk evenwicht. Het kan doeltreffend werken wanneer je met roken gestopt bent en met ontwenningverschijnselen te kampen hebt. Het herstelt je normale gewicht. Bij yoga gaat het nooit om prestatievermogen. Alles is gebaseerd op de ademhaling.

**Bedenk compensaties voor de subjectieve gewaarwording van het verlies van rookgenot.**

**Zoek activiteiten die je plezier en bevrediging verschaffen. Ze vormen een uitstekende afleidingsmanoeuvre en verhogen je levenskwaliteit.**



### DE GEVOLGEN VAN ROKEN

Hieronder volgt een opsomming van alle organen -van top tot teen- die door roken worden aangetast: een lijst waar je wel even stil van wordt...

#### hersenen

cerebrovasculaire accidenten te wijten aan verstopte slagaders. Geleidelijke sclerose of verharding van de hersenslagaders kan eveneens een factor zijn van vroegtijdige geestelijke aftakeling.

#### ogen

rook irriteert de ogen en ligt aan de oorsprong van conjunctivitis of oogbindvliesontsteking

#### mond en keel

kanker: tongkanker komt vaak voor bij pijp-en sigarenrokers/-rooksters en er bestaat een verhoogd risico's op keelkanker bij overmatig alcoholverbruik.

#### strottehoofd en luchtpijp

kanker: de deeltjes van de rook zetten zich af op dit onderste gedeelte van de keel. De stembanden worden eveneens aangetast met als gevolg dat de stem verandert en bij zware rokers hees wordt.

#### slokdarm

kanker: de slokdarm wordt onrechtstreeks aangetast door giftige stoffen, die zich afzetten in mond en keel. Slokdarmkanker hangt voornamelijk samen met het gecombineerd verbruik van sigaretten en alcohol.

#### hart

kransslagaderaandoeningen. Tabak veroorzaakt een versnelling van de hartslag, beïnvloedt de arteriële bloeddruk en tast de kransslagaders aan.

### **longen en bronchiën**

roken veroorzaakt longkanker, longemfyseem en chronische bronchitis.

### **maag**

maagzweer en duodenumzweer (twaalfvingerige darm, het bovenste gedeelte van de dunne darm aansluitend op de maag).

### **urinewegen**

nier- en blaaskanker. De door de longen en vervolgens door de nieren gefiltreerde giftige stoffen van rook stapelen zich in de blaas op.

### **baarmoeder en eierstokken**

steriliteit, moeizame zwangerschap, miskraam, vertraging in de groei van de foetus, vroegtijdige menopauze en verviervoudigd risico op baarmoederhalskanker.

### **zaadballen**

verminderde vruchtbaarheid.

### **botten**

osteoporose na de menopauze veroorzaakt door verminderde productie van oestrogenen.

### **perifere slagaders**

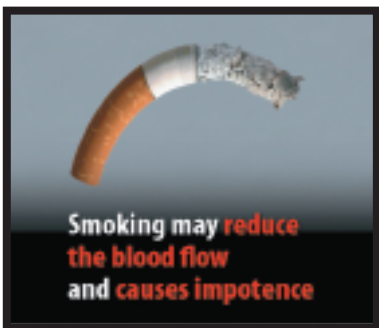
slagaderontsteking aan de benen en aan de geslachtsorganen die tot impotentie bij de man kunnen leiden (80% van impotente mannen zijn rokers).

### **huid**

tabaksrook tast de elastische vezels van de huid aan, werkt rimpelvorming in de hand en leidt tot een grauwe gelaatskleur.



Roken kan de bloedsomloop verminderen en veroorzaakt impotentie



Roken kan de bloedsomloop verminderen en veroorzaakt impotentie



Bescherm kinderen: laat hen niet uw rook inademen



Bescherm kinderen: laat hen niet uw rook inademen

### De Europese Unie intensifieert haar antirook-campagne.

42 waarschuwingen en treffende beelden werden speciaal ontworpen voor sigarettendoosjes om zo de boodschap "roken is dodelijk" extra kracht bij te zetten.

Foto's: Central Audiovisual Library of the European Commission



Roken kan het sperma beschadigen en vermindert de vruchtbaarheid



Roken verouderd uw huid



Roken veroorzaakt dodelijke longkanker

## GROEPSESSIES VOOR INDIVIDUEN

### > Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding. (V.R.G.T.)

Coördinatiecentrum Rookstop - 03/287.80.10  
[www.vrgt.be/coördinatiecentrum-rookstop](http://www.vrgt.be/coördinatiecentrum-rookstop)

### > Liga Leven en Gezondheid

02/511.36.80 of Dhr. Melis 016/69.68.44 tussen 19u en 21u,  
A. Vermeulen 050/37.30.99 - M. Jeurissen 011/87.34.19

### > Het Tabaksontwenningscentrum van De Vrienden van het Instituut Bordet

Mevr. Hilde Vandecasteele 02/534.54.68  
[www.bordet.be/tabaksontwenningscentrum](http://www.bordet.be/tabaksontwenningscentrum)

### > ISW KULeuven

016/20.85.96 - [www.isw.be/ISW training centre](http://www.isw.be/ISW-training-centre)

### > Virga Jesse Ziekenhuis Hasselt

Rookstopinfolijn 011/30.83.78  
[www.virgajesse.be/rookstopinfo](http://www.virgajesse.be/rookstopinfo)

### > De Christelijke Mutualiteiten

Cursus: 'Stoppen met roken... en volhouden!' 02/246.48.64  
[www.cm.be/stoppen met roken... en volhouden](http://www.cm.be/stoppen-met-roken...-en-volhouden)

### > Onafhankelijke Ziekenfondsen

Rookstopcursussen in groep  
02/778.92.11 - [www.mloz.be/gvo](http://www.mloz.be/gvo)

### > Liberale mutualiteiten

02/542.86.00 - [www.mut400.be](http://www.mut400.be)

### > Socialistische mutualiteiten

015/28.03.60 - [www.socmut.be](http://www.socmut.be)

### > Neutrale mutualiteiten

Geen info over rookstopbegeleiding  
[www.neutrale-ziekenfondsen.be](http://www.neutrale-ziekenfondsen.be)

### > VRGT: coördinatiecentrum rookstop

03/287.80.10 - [www.vrgt.be/coördinatie](http://www.vrgt.be/coördinatie)

## **STOPPEN MET ROKEN ONDER MEDISCHE BEGELEIDING**

### **> Ziekenhuis Oost-Limburg**

Cognitieve gedragstherapie, ism pneumoloog  
Schiepse Bos 6 - 3600 Genk - 089/32 56 84 - An.coenen@zol.be

### **> Universitair Ziekenhuis Gent**

Anti-rook-consultaties: een combinatie van gedragstherapie, hypnose en farmacotherapie  
Prof. Dr. Boudrez - 09/240.33.32  
www.uzgent.be/anti-rookkliniek

### **> Universitair Ziekenhuis VUB Campus Jette**

Een combinatie van een motivatiegesprek, farmacologische ondersteuning en follow-up van de longfunctieverbeteringen  
Dr. Meysman Marc, Afdeling Longziekten  
02/477.60.10 (secretariaat - specifiek Rookstop vermelden)

### **> Universitair Ziekenhuis Antwerpen**

Raadpleging Longziekten Prof. De Backer  
Rookstoparts: Dr. Dirk Van Ranst  
Intensieve begeleiding: Dhr. Michel Wouters  
Advies en informatie: Mevr. Karine Colebrants  
03/821.35.37 - www.uza.be

### **> Universitair Ziekenhuis Gasthuisberg Leuven**

Dienst Pneumologie Prof. Dr. K. Nackaerts  
Afspraken via raadpleging - 016/34.47.75 - www.uzleuven.be

### **> Virga Jesseziekenhuis Hasselt**

ReGo (revalidatie en gezondheidscentrum)  
Informatie: Sonja Reckers 011/30.83.77 - www.virgajesse.be

## **STOPPEN MET ROKEN BINNEN BEDRIJVEN**

U kan uw bedrijfsgeneesheer aanspreken.  
Volgende instanties hebben een aanbod:

### **> Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding (V.R.G.T.)**

www.VRGT.be - 03/287 80 10

> **Het Tabaksontwenningscentrum van De Vrienden van het Instituut Bordet**

www.bordet.be - 02/534 54 68

> **ISW KULeuven**

www.isw.be - 016/20 85 96

**TABAK STOP LIJN** voor vragen en advies in verband met tabak en stoppen met roken... Voor al uw vragen over roken en stoppen met roken, kunt u de telefonische hulplijn bellen op nummer 070/227 227 (0,174 €/min.), elke werkdag van 8 tot 19 uur.

Het **"5 DAGEN-PLAN"**: Dit wordt georganiseerd door de Liga Leven en Gezondheid (02/511 36 80).

**SOFROLOGIE**: Belgische Vereniging voor Sofrologie en Relaxatie (SBSR): 081/21 14 20, www.sbsr.be

**HOMEOPATHIE**: Unio Homeopathica Belgica : 02/346 18 26

**ACUPUNCTUUR**: Belgische Vereniging der Geneesheren-Acupuncturisten, 02/569 62 45, www.acupunctuur.be

**HYPNOSE**: Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose Vereniging, 015/24 51 83, www.vhyp.be

**LASERTHERAPIE**: Stop Smoking Laser, 0495/50 11 33 in Sint-Genesius-Rode en Doornik, www.stop-smoking-laser.com

**TAI-JI-QUAN**

**Tai-Ji-Quan** - Secretariaat: 02/347 16 76

**Ecole de Tai-Ji-Quan/School** - Secretariaat: 02/648 38 09

**YOGA** - Secretariaat: 02/648 38 09 – 02/673 42 63 (Brussel)

**SHI-A-TSU** - Secretariaat: 02/375 33 64 (Brussel)

**Websites**

www.stopsmoking.be

www.hopitalerasme.be (rubriek voorlichtingsbrochures)

www.fares.be

www.oivo-crioc.org

www.komopenstop.be/stop/begeleiding.asp

## Onze publicaties

### Collectie "Uw hart, een levenspartner"

- > Zittend leven is risico's lopen
- > Diabetes
- > Obesitas
- > Voeding, lekker en gezond
- > Met een gerust hart op reis
- > Chirurgie van het hart, recentste ontwikkelingen
- > Chronisch hartfalen

### Je hart openhartig

#### Driemaandelijkse nieuwsbrief

- > Ons Hart nr 0
- > Ons Hart nr 1 - Voorkamerfibrillatie
- > Ons Hart nr 2 - Harttransplantatie
- > Ons Hart nr 3 - Kindercardiologie
- > Ons Hart nr 4 - De Jacqueline Bernheimprijs
- > Ons Hart nr 5 - Tabak

### Redactie

Claudine DEMARBAIX, *Geaggregeerde in de Kinesitherapie*

### Met dank aan

Martial BODO en Catherine PRIMO van het *Tabaksontwenningscentrum van De Vrienden van het Instituut Bordet* vzw  
Jacques PRIGNOT, *Emeritus hoogleraar aan de UCL*  
Marcel FRYDMAN, *Emeritus hoogleraar aan de UMH*

### Grafische vormgeving

Eliane FOURRÉ

### Verantwoordelijke uitgever

Diane CULER, 11 Tenbosstraat, 1000 Brussel

### Nederlandse vertaling

Atoutexte

### Mei 2005

De teksten uitgegeven door het Fonds voor Hartchirurgie mogen slechts worden gereproduceerd na voorafgaande schriftelijke toestemming van de vzw en steeds met vermelding van de bron, het adres en de datum.

## ZONDER ONDERZOEK, GEEN VOORUITGAANG

Het door het Fonds gefinancierde medisch onderzoek draagt bij tot een betere zorgverlening van hartpatiënten.

Dankzij dit onderzoek is er grote vooruitgang geboekt op het gebied van cardiologie, hartchirurgie en transplantatie van organen in de borstholte.

Ter verbetering van de preventie en diagnose alsook van het onderkennen en behandelen van hart- en vaataandoeningen zijn echter nog tal van stappen nodig.

Dit alles vereist spitstechnologie, geavanceerde apparatuur en researchwerkers en dus óók steeds meer financiële investeringen die slechts mogelijk zijn met uw vrijgevigheid.

### **Fonds voor Hartchirurgie vzw**

Tenbosstraat 11  
1000 Brussel  
T. 02 644 35 44  
F. 02 640 33 02  
info@fcc-svh.org  
ING 310-0333527-30