

**Uw arts of uw apotheker kan u helpen te stoppen met roken**

### Verwijzing naar arts

In de volgende gevallen mag u niet of alleen na overleg met een arts nicotinevervangende producten gebruiken: Indien u zwanger bent of borstvoeding geeft; indien u een hartinfarct of beroerte heeft gehad; indien u angina pectoris heeft of indien u ernstige hartritmestoornissen heeft.

### Stoppen met roken met behulp van uw arts

Wanneer het stoppen met roken op eigen kracht of met behulp van de nicotinevervangende preparaten geen succes heeft, kan de arts overwegen om bupropion (Zyban) voor te schrijven. Dit geneesmiddel moet voorgeschreven worden door een arts omdat het van oorsprong een antidepressivum is. Het bleek tevens effectief te zijn tegen de ontwenningssverschijnselen bij het stoppen met roken. Het slagingspercentage van een behandeling met Zyban ligt tussen de 20 en 30%. Naast het gewenste effect kunnen er bij het gebruik van Zyban verschillende bijwerkingen en/of wisselwerkingen optreden.

Nieuw is het middel varenicline (Champix). Het slagingspercentage van Champix ligt tussen de 40-45%. Dit is een relatief hoog percentage. Champix heeft een dubbele werking: het vermindert de hunkering naar sigaretten en blokkeert het aangrijpingspunt van nicotine zodat de aangename ef-

fecten van roken verminderen. Dit laatste kan vooral ook helpen bij een terugval.

Zowel Zyban als Champix moeten door een arts worden voorgeschreven, maar worden niet vergoed door de zorgverzekeraar.

Wilt u een persoonlijk advies of heeft u nog vragen na het lezen van deze folder dan kunt u terecht bij onderstaande apotheken.

#### Informatie:

Stivoro informatielijn: 0900 9390  
[www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl)



#### Apothekers Combinatie IJsselmond

Brun Aqua    Wilhelminalaan 18    tel 33 125 25

Ebbingepoort    1e Ebbingestraat 19    tel 33 124 75

De Wetering    Silene 2a    tel 33 225 50

IJsselmuiden    Hogehuisstraat 23    tel 33 143 27

[www.acy.nl](http://www.acy.nl)

**Stoppen met roken**

# Stoppen met roken

Steeds meer mensen worden zich bewust van de gevaren van roken: hart- en vaatziekten, longziekten en kanker. De meeste mensen die roken onderkennen deze gevaren, maar stoppen niet. Roken is immers verslavend, zowel geestelijk als lichamelijk, en roken kan bij plotseling stoppen dan ook ontwenningssverschijnselen geven. Deze ontwenningssverschijnselen variëren van persoon tot persoon. Veel voorkomende ontwenningssverschijnselen zijn concentratiestoornissen, slapeloosheid, geïrriteerdheid, gewichtstoename en drang om te roken. De grootste veroorzaker van deze ontwenningssverschijnselen is de nicotine. Nicotine heeft een stimulerend effect op het centrale zenuwstelsel. Dit licht euforisch effect blijft na het roken van een sigaret echter maar een half uur werkzaam. De teerproducten die aanwezig zijn in een sigaret zijn de veroorzakers van de schadelijke effecten in het menselijk lichaam.

## Stoppen met roken zonder medicatie

Het beste is om te proberen te stoppen met roken zonder medicatie. Dit vraagt heel wat wilskracht en doorzettingsvermogen, maar is zeker de moeite waard. Er zijn wel wat middelen die u kunnen helpen. Het belangrijkste is dat u voor extra lichaams-

beweging zorgt en veel verblijft in de buitenlucht, minimaal twee liter water drinkt en zorgt voor een gezond voedingspatroon (veel fruit, vezelrijke voeding). Probeer zoveel mogelijk alcohol, koffie en thee te vermijden, deze stoffen maken de lust tot het roken van een sigaretje groter. Wanneer de zin in een sigaret heel erg groot wordt, kan men het beste zoveel mogelijk afleiding zoeken. De zin in een sigaret is namelijk meestal al na een paar minuten weer verdwenen.

Verder is er een aantal methoden beschreven die het stoppen met roken zouden vergemakkelijken zoals: boeken geschreven door ex-rokers (bv *stoppen met roken*+Allen Carr), laserbehandeling en acupunctuur. Deze behandelingen zijn voor veel mensen al een goede steun in de rug geweest. ***Wilskracht en doorzettingsvermogen blijven echter de belangrijkste factor .***



## Stoppen met roken met behulp van nicotinevervangers

Nicotinevervangers worden in verschillende toedieningsvormen aangeboden. Pleisters, kauwgom, zuigtabletten/oplosttabletten. Deze middelen zijn zonder recept verkrijgbaar in de apotheek. Alle vormen van deze nicotinevervangers zijn effectief gebleken, persoonlijke voorkeur en de hoeveelheid sigaretten die

gerookt worden bepalen de therapie. Indien u besluit een nicotinevervanger te gebruiken leest u dan zorgvuldig de bijsluiter door.

Nicotinell TTS pleisters werken volgens een afbouwschema en dienen 1 x per 24 uur te worden vervangen. Deze pleisters worden geadviseerd als de rookbehoefte zowel overdag als  $\phi$  nachts onderdrukt moet worden.



Nicorette pleisters werken eveneens volgens een afbouwschema. Deze pleisters worden  $\phi$  morgens aangebracht en dienen voor het slapen gaan weer verwijderd te worden. Deze pleisters kunnen worden geadviseerd als de rookbehoefte alleen overdag onderdrukt moet worden.

- Kauwgom gebruikt men wanneer er behoefte aan roken is. Afhankelijk van de sterkte van de kauwgom en het aantal sigaretten dat men rookt zal dit variëren van ongeveer 8 tot 12, maximaal 20 stukjes kauwgom per dag. Voor de juiste werking van deze kauwgom is het van groot belang dat de kauwgom langzaam gekauwd wordt.
- Zuigtabletten/oplosttabletten worden opgezogen onder de tong. Ook hier is het aantal tabletten afhankelijk van de sterkte van de tablet en de hoeveelheid sigaretten die men rookt. Dit zal variëren van 8 tot 12 tabletjes per dag.