

Test zelf uw nicotineafhankelijkheid

FAGERSTRÖMTEST

Hoe snel na het wakker worden rookt u uw eerste sigaret?

- Na 5 minuten. 3 punten
- Tussen 6 en 30 minuten. 2 punten
- Tussen 31 en 60 minuten. 1 punt
- Na 60 minuten. 0 punten

Vindt u het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar het verboden is?

- Ja. 1 punt
- Nee. 0 punten

Welke sigaret van de dag zou u het moeilijkst kunnen missen?

- De eerste. 1 punt
- Een andere. 0 punten

Hoeveel sigaretten rookt u per dag?

- 10 of minder. 0 punten
- 11 tot 20. 1 punt
- 21 tot 30. 2 punten
- 31 of meer. 3 punten

Rookt u in de voormiddag meer dan na de middag?

- Ja. 1 punt
- Nee. 0 punten

Rookt u ook als u zo ziek bent dat u bijna de hele dag in bed moet blijven?

- Ja. 1 punt
- Nee. 0 punten

Resultaten:

0 tot 3 punten: u bent niet of weinig afhankelijk.

4 tot 6 punten: u bent afhankelijk.

7 tot 9 punten: u bent sterk afhankelijk.

+ dan 10 punten: u bent zeer sterk afhankelijk.

Een pakje kost me euro.

Ik rook pakje(s) sigaretten/tabak per week.

Ik geef dus wekelijks euro uit aan sigaretten/tabak.

Per maand geef ik euro uit aan sigaretten/tabak.

Per jaar geef ik euro uit aan sigaretten/tabak.

Met dat geld zou ik mezelf graag
..... cadeau doen.

1. Ik ben 40 of ouder.
2. Ik rook.
3. Ik ben sneller buiten adem dan de anderen.
4. Ik geef regelmatig fluimen op.
5. Ik hoest regelmatig.

Interpretatie van de score:

Als u op minstens 3 vragen «ja» hebt geantwoord, kunt u beter een afspraak maken bij uw huisarts voor een spirometrie. Die test helpt COPD op te sporen en de ziekte dus in een vroeg stadium te behandelen. Uw ziekenfonds komt tussen in de kosten van het onderzoek.

HET IS NOOIT TE LAAT OM TE STOPPEN MET ROKEN.

UW GEZONDHEID KAN ER ALLEEN
MAAR BETER OP WORDEN!

VRAAG ADVIES AAN UW ARBEIDSGENEESHEER.



vzw CESI
Konrad Adenauerlaan 8
1200 BRUSSEL
Tel. 02 771 00 25
risicobeheersing@cesi.be

www.cesi.be

Morgen stop ik met roken!

EN WAAROM NIET?

«Ik voel me verlost sinds ik gestopt ben!»

«Met twee stoppen voor ons drietjes.»

«Het is alsof ik een tweede leven begonnen ben
sinds ik gestopt ben.»

«De sigaret, mijn beste vijand.»

«De tijd gaat op in rook ...»



Waarom stoppen met roken?



NA DE LAATSTE SIGARET ...

20 min.

De bloeddruk en de hartslag zijn terug normaal.

8 u.

De zuurstoftoevoer in de cellen verbetert.

24 u.

Het risico op een hartinfarct daalt, alle nicotine is uit het lichaam verdwenen. De longen beginnen het slijm en de rookresten af te voeren.

48 u.

De smaak- en reukzin verbeteren.

2 WEKEN TOT 3 MAANDEN

De vermoeidheid en de hoest verminderen.
Het ademen wordt gemakkelijker.

1 JAAR

Het risico op een hartinfarct is met de helft gedaald.
Het risico op een beroerte is gedaald tot dat van een niet-roker.

5 JAAR

Het risico op longkanker is met de helft gedaald.

10 tot 15 JAAR

De levensverwachting is gestegen tot nagenoeg die van iemand die nooit heeft gerookt.

Waarom hulp vragen?

STOPPEN MET ROKEN IS EEN HELE PRESTATIE!
SLECHTS 3% VAN DE ROKERS SLAAGT ERIN!

STOPPEN MET ROKEN IS NOOIT GEMAKKELIJK.
DE SIGARET WERKT **STERK VERSLAVEND**:

- **OP HET GEDRAG**
Gewoontes en omgeving.
- **LICHAMELIJK**
Uw lichaam heeft behoefte aan nicotine uit tabak.
- **PSYCHOLOGISCH**
De sigaret zelf speelt ook een rol in het beheersen van emoties.

STOPPEN MET ROKEN KAN GEPAARD GAAN MET ONTHOUDINGSSYMPTOMEN VAN UITEENLOPENDE AARD EN DUUR,
DAT ZIJN **ONTWENNINGSVERSCIJNSELEN**:

- prikkelbaarheid, sombere (zelfs depressieve) stemming, verminderde concentratie, agressiviteit, problemen om in te slapen, slapeloosheid, ongedurigheid, zenuwachtigheid, driftbuien, hoofdpijn, zweten.
- Meer eetlust, zin om te roken (craving).

ROOKSTOPBEGELEIDING VERLICHT DE SYMPTOMEN EN HELPT TERUGVAL VERMIJDEN.

Wie kan u helpen?

U KUNT HULP VRAGEN AAN EEN TABAKOLOOG.

WAT DOET EEN TABAKOLOOG?

De tabakoloog analyseert samen met de roker:

- Zijn verschillende afhankelijkheidsproblemen.
- Zijn geschiedenis als roker.
- Zijn vorige pogingen om te stoppen.
- Zijn medische achtergrond.

Hij volgt de roker regelmatig op om zijn kansen op een geslaagde rookstop te verhogen:

- Hij stemt de behandeling en follow-up individueel af op elke roker.
- Hij helpt de roker zijn motivatie te versterken en herval te vermijden.
- Hij biedt een individuele en aangepaste totaalaanpak, met geneesmiddelen, vervangmiddelen, maar ook met advies en psychologische ondersteuning.
- Hij kan eventueel tests gebruiken om de psychologische, gedrags- en fysieke afhankelijkheid te meten.

ANDERE HULPMIDDELEN:

Rookstopteams van Tabakstop en zelfstandige tabakologen.

U kunt de lijst krijgen bij Tabakstop op

0800/111 00

www.tabakstop.be

Het gratis nummer is bereikbaar van maandag tot vrijdag, van 15 tot 19 u.