

STOPPEN MET ROKEN

DEZE KEER GAAT HET VAST LUKKEN



Oktober wordt voor de zesde keer omgedoopt tot Stoptober. De campagne daagt rokers uit om 28 dagen lang geen sigaret op te steken. Dat stoppen erg moeilijk is, blijkt ook uit ons onderzoek: van de 105 deelnemers, waren er slechts 13 een half jaar later nog steeds gestopt. Hoe lukt het je wél?

Een nieuw jaar, nieuwe kansen: onze 105 deelnemers grepen de jaarwisseling aan om te stoppen met roken. 'Ik heb in de loop der tijd diverse stoppogingen gedaan. Eén keer 16 jaar volgehouden, maar nu wil ik echt definitief stoppen,' laat een deelnemer weten. En een ander: 'Ik ga proberen te stoppen. Niet alleen voor de gezondheid, maar vooral ook voor het geld.'

Uit cijfers van het Trimbos-instituut blijkt dat ruim 22% van de Nederlanders rookt. Dit komt neer op ongeveer 3 miljoen rokers, waarvan er jaarlijks rond de 1 miljoen een serieuze stoppoging doen. Ze willen wel, maar toch lukt het veel rokers niet om definitief van hun verslaving af te komen; gemiddeld lukt dat pas na drie stoppogingen en vaak gaan er jaren overheen.

Welke methode?

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat de kans op succes het grootst is als er begeleiding is van een coach of als de roker deelneemt aan een groepstraining. Deze begeleiding gecombineerd met een hulpmiddel, zoals nicotinevervangers of medicijnen, geeft de beste resultaten. Desondanks wil de helft van ons panel op eigen kracht stoppen. 'Alles staat of valt met de motivatie. En daar helpen al die middelen niet aan mee,' schrijft een panellid. Een ander laat weten: 'Belangrijkste is dat je er geestelijk klaar voor bent. Ik ga lolly's gebruiken om mijn mond en vingers van de shagjes af te leiden.' 17 panel-

leden willen zich, al dan niet in combinatie met nicotinepleisters, -kauwgom, -tabletten of een geneesmiddel, laten begeleiden. Dan krijg je gesprekken met een coach, bijvoorbeeld over wat je kunt doen op de momenten dat de drang naar een sigaret groot is. De coach kan de huisarts zijn, maar ook een praktijkondersteuner, verpleegkundige of psycholoog. Bij de geneesmiddelen gaat het vaak om middelen met de stof varenicline, nortriptyline of bupropion. Deze zorgen ervoor dat de ontwenningverschijnselen verminderen. Verschijn-

het boek 'Stoppen met roken' van Allen Carr. De werkzaamheid hiervan is niet wetenschappelijk bewezen, maar prima natuurlijk als je er baat bij hebt. Verder wordt het middel Tabex een aantal keer genoemd door onze panelleden. In andere landen staat dit middel bekend als bewezen stopmethode, maar in Nederland is het nog niet geregistreerd en daarom niet via de legale weg verkrijgbaar.

Toch niet de laatste...

Voor veel panelleden is het niet de eerste keer dat ze een stoppoging doen. '40 jaar zware shag is wel genoeg geweest. In het verleden heb ik het geprobeerd met acupunctuur,

last van eetbuien of meer trek in snoep, en ook prikkelbaarheid en onrust kwamen voor. Daartegenover stonden wel ook positieve lichamelijke effecten. Meestgenoemd werd het beter kunnen proeven en ruiken, en sommigen gaven aan minder last te hebben van hoesten en slijm in de luchtwegen.

13x succes

Van de 28 'succesvolle' panelleden gebruikten er 12 een stopmethode, het merendeel een nicotinevervangend middel. Toen wij de groep twee maanden later weer een vragenlijst stuurden, waren de niet-rokers uitgedund tot 20 en nog eens drie maanden later waren er nog maar 13 niet-rokers. Stress, smoesjes en geen ruggengraat waren de meestgenoemde oorzaken om toch weer terug te vallen in de oude gewoonte. Van de 13 die een half jaar zonder sigaret hebben gedaan, verwachten er 11 definitief te zijn gestopt, ook al is het niet altijd makkelijk. 'Ik denk nog dagelijks aan de sigaret, maar de nadelen weerhouden me om er weer een op te steken', laat een panellid weten. Acht panelleden hebben op eigen kracht weerstand geboden aan de sigaret, twee hadden de e-sigaret als vervanger, één had baat bij Tabex, één bij nicotinepleisters en één deed wat volgens de wetenschap de meeste kans maakt: een online hulpprogramma gebruiken gecombineerd met nortriptyline.

radicaal stoppen, nicotinepleisters en zuigtabletten. Ik moet er nu maar eens van af. Hoe? Dat weet ik nog niet.' Dat het roken afzweren erg moeilijk is, blijkt als we na een maand degenen die de intentie hadden te stoppen, vragen hoe het met ze gaat. Van de 105 zijn er 23 ondanks hun voornemen nooit gestopt en 54 zijn alweer begonnen, vaak alle hulpmiddelen ten spijt.

Een greep uit de reacties: 'Ik ben weer gaan roken; acupunctuur, pleisters, kauwgom en spray hebben mij niet kunnen weerhouden', 'Ik ben verslaafd', 'Ik ben zwak' en 'De drang werd te sterk door stress'. De maand januari zijn 28 panelleden zonder sigaret doorgekomen, maar niet zonder ontwenningverschijnselen. Ruim de helft had

POSITIEVE EFFECTEN

Stoppen met roken geeft ontwenningverschijnselen, maar ertegenover staan belangrijke positieve effecten:

NA 2 DAGEN: alle nicotine is uit je lichaam; je proeft en ruikt beter.

NA 3 DAGEN: je hebt meer energie.

NA 1 MAAND: je conditie is beter en je beweegt makkelijker; ook gaat je huid er beter uitzien.

NA 1 JAAR: het risico op hartkwalen is met de helft verminderd.

NA 10 JAAR: de verhoogde kans op longkanker is gehalveerd.

NA 15 JAAR: de kans op een hartaanval of beroerte is even groot als bij iemand die nooit heeft gerookt.

VERGOEDING

Om de drempel voor het zoeken van hulp bij het stoppen te verlagen, wordt begeleiding één keer per jaar vergoed vanuit de basisverzekering. Dit geldt voor begeleiding op locatie, per telefoon of online. Als de behandelaar medicijnen nodig vindt, krijg je die ook vergoed, mits je eigen risico al op is. Voor begeleiding geldt vaak dat je eigen risico niet wordt aangesproken als je naar een zorgverlener gaat waar de verzekeraar afspraken mee heeft.

Jaarlijks doen 1 miljoen rokers een poging om te stoppen

selen zoals geïrriteerdheid, rusteloosheid, moeite met concentreren en angst, zijn het sterkst 24 tot 48 uur na het stoppen. In de daaropvolgende weken nemen ze langzaam af. De e-sigaret als stopmethode wordt niet aangeraden, omdat ook een e-sigaret schadelijke stoffen bevat en het rookgedrag in stand houdt. Sommigen zoeken hun heil in acupunctuur, lasertherapie of

50%

VAN DEGENEN DIE BLIJVEN
ROKEN, STERFT AAN DE
GEVOLGEN HIERVAN