



Je weet niet wat je mist als je doorgaat met roken

Veel mensen zijn op 1 januari gestopt met roken. De bevlogen longartsen Pauline Dekker (links) en Wanda de Kanter (rechts) van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk: 'Iedereen kan stoppen met roken, maar dat lukt vaak niet in één keer. Als je weer bent gaan roken, is dat geen reden om te somberen. Roken is waanzinnig verslavend. Gemiddeld doen mensen meer dan vijf stoppogingen voordat het lukt.'

Pauline: Wanda en ik hebben allebei fors gerookt. We zijn ooit begonnen om erbij te horen. Dan realiseer je je niet dat je eraan vast zit. Roken is verslavender dan heroïne, omdat je inhaleert en de nicotine binnen zeven seconden in je hersenen zit.

Toch is onze boodschap: iedereen kan stoppen met roken. Van de honderd Nederlanders roken er bijna dertig. Er zijn er ook dertig die in het verleden hebben gerookt, maar die is het gelukt om te stoppen. Je weet niet wat je mist als je doorgaat met roken. Veel mensen die zijn gestopt voelen zich beter en rustiger en krijgen een betere conditie.

'Wanda: 'Het is geen persoonlijke tekortkoming als een stoppoging mislukt. Mensen zeggen mij: Ik word gek van het roken. Mijn lichaam hunkert naar nicotine, terwijl het me eigenlijk niets oplevert. De verslaving is zo heftig, dat je er écht van overtuigd bent dat roken helpt tegen stress en dat je er creatiever en geconcentreerder van wordt. Maar het zijn juist de ontwenningverschijnselen die stress opleveren.'

Wakker geschud

Pauline: 'Als ik weer een patiënt spreek die veel te jong kanker heeft gekregen

of ernstige COPD, dan denk ik: nu weet ik weer waarom ik het doe!' Wanda: 'Op een gegeven moment ben ik echt wakker geschud: ik ben als longarts vier dagen per week bezig met aandoeningen die door roken komen en maar één dag met andere longaandoeningen. En dat geldt niet alleen voor mij, maar voor alle longartsen in Nederland. En dan heb ik het nog niet over de schade aan hart en bloedvaten. De helft van de rokers gaat dood door het roken; vaak op een hele nare manier. Als arts ben je bezig met schade opruimen. Waarom zetten we ons niet in om schade te voorkomen?'

Wegens noodlottige verslaving veel te jong overleden

Pauline: 'De beeldvorming over roken wordt bepaald door doortrapte beïnvloeding door de tabaksindustrie. Dokters moeten het leed door roken zichtbaar maken. Je hoort bijna wekelijks in de media over de minder dan 800 Nederlanders die overlijden bij verkeersongelukken. In rouwadvertenties staat: Wegens een noodlottig ongeval veel te jong overleden. Je hoort bijna nooit dat jaarlijks meer dan 20.000 Nederlanders overlijden door roken. Je leest nooit: Wegens een

noodlottige verslaving veel te jong overleden. Je leest niet over longkanker, maar dan staat er dat het een uitzaaiing naar de hersenen of botten was. De sigaret zou nu nooit meer toegelaten worden op de markt.

Als longarts is het heel moeilijk om een afspraak te maken met de minister van Volksgezondheid, maar politici hebben wel contacten met de tabaksindustrie. Ze ontvangen toch ook geen drugsdealers? Het is te zot voor woorden dat je sigaretten bij de supermarkt kunt kopen! Het is aangetoond dat kinderen die vaak met hun ouders meegaan naar de supermarkt, vaker verslaafd raken.'

Je rookt niet uit vrije wil

Wanda: 'Je rookt niet uit vrije wil. Roken is verslavender dan heroïne. Je hebt maar één moment waarop je kunt kiezen: als je begint en dat is vaak als je veertien of vijftien bent. Uit onderzoek naar het puberende brein weten we dat het deel van je hersenen dat weloverwogen beslissingen maakt dan wegens reorganisatie tijdelijk buiten gebruik is. En daarna ben je verslaafd. Daar zit niet voor niets het woord slaaf in, dat heeft weinig met vrije wil te maken. Ons advies aan ouders van pubers is om streng te zijn.'

Ze moeten de functie van het geweten, dat tijdelijk niet werkt overnemen. Je moet grenzen aangeven: je mag gewoon niet drinken en niet roken. Klaar! Natuurlijk zal het gebeuren dat ze het een keer stiekem doen, maar als je toestemming geeft, gaan ze het alleen maar méér doen. Als je erachter komt op het moment dat je kind dagelijks rookt, heeft verbieden geen zin. Dan moet je in gesprek gaan: waarom rook je? Wat brengt het je? Zou je willen stoppen?'

Het is vijf voor twaalf

Pauline: 'Als ik vroeger een patiënt met COPD bij me had, zei ik: Uw longfunctie ziet er niet best uit. Het is vijf voor twaalf. Ik kan er omheen praten, maar als u doorgaat met roken, eindigt u in een rolstoel vanwege de benauwdheid. Ik zou absoluut meteen stoppen met roken.'

Een patiënt begon dan tegen te sputteren over de luchtvervuiling die ook effect heeft bijvoorbeeld en over andere rokers die nergens last van hebben. Het enige waar de patiënt dan om vroeg was een recept voor puffjes en hij of zij bleef gewoon doorroken. Ik kwam over als een bitch. Ik had wel gelijk, maar het heeft geen zin om botweg te hameren op het belang van stoppen.'

Waarom roken?

'Elk mens is anders. Daarom heeft iedereen andere redenen om te stoppen. We voeren nu een gesprek op een motiverende manier en dat zet

mensen in beweging. Ik vraag eerst of de patiënt het goed vindt om het over roken te hebben. Die vraag zorgt dat je geen welles-nietesgesprek krijgt. Als iemand er niet over wil praten, komt het misschien een volgende keer. Als iemand het wel goed vindt, begin ik niet over de gevaren, maar ik vraag waarom iemand rookt. Dan krijg je antwoorden als: het is ontspannend, gezellig, lekker, een beloning, een rustmoment, het helpt me door een moeilijke periode heen.'

Waarom stoppen?

'Dan stel ik de gekke vraag hoe graag iemand wil stoppen. Een nul is: ik wil nooit stoppen. Een tien is: ik wil heel graag stoppen. Dan is het vaak verrassend dat mensen nogal eens op vijf of zes uitkomen. Iedereen heeft er zijn eigen redenen voor: ik hoest de longen uit mijn lijf; ik ben veel verkouden; ik zorg alleen voor mijn kinderen en ze kunnen me niet missen; het stinkt; je huid wordt er ouder van. Ik heb ook patiënten die stoppen omdat roken zo duur is en iemand die stopte omdat de vitrage zo vies bruin werd. Ik kon het niet nalaten om haar te vragen: hoe denkt u dat uw longen eruit zien? Dat interesseerde haar niet, want dat kon je niet zien. De redenen doen er niet toe, als het iemand maar motiveert om te stoppen.'

Goed voorbereid

Wanda: 'Het is aan te raden om je goed voor te bereiden op het stoppen. Dan weet je wat je te wachten staat en kun je van tevoren rustig nadenken

over wat je doet op moeilijke momenten. Als je impulsief stopt, gaat het op zo'n moeilijk moment vaak mis. Wat doe je als na drie maanden je kat doodgaat? Als je daar vooraf niet over nagedacht hebt, heb je twee problemen: een dode kat én je rookt weer. Die dode kat kan natuurlijk iets heel anders zijn, bijvoorbeeld ruzie met je partner, maar je hebt je dan vooraf voorgenomen: ook als ik grote stress heb, blijf ik van de sigaret af!'

Nederland stopt! Met roken!

De bevlogen longartsen Pauline Dekker en Wanda de Kanter hebben het boek 'Nederland stopt! Met roken' geschreven. Iedereen kan stoppen met roken. Als je maar gemotiveerd bent en de juiste methode gebruikt. Die is voor iedereen anders. Nederland stopt! Met roken is een eyeopener. Als je het boek leest, weet je hoe de rookverslaving werkt en hoe je je onbewuste hunkering de baas kunt worden. En hoe het zit met roken en concentratie bijvoorbeeld. En je leest wat je van nicotinepleisters en pillen kunt verwachten en wat niet. Het boek is echt een aanrader, ook voor mensen die eigenlijk nooit lezen. Het is een zapboek, geschreven in begrijpelijke taal; je kunt hier en daar een stukje lezen. Er staan ervaringen in van rokers en van mensen die het is gelukt om te stoppen.

Het StoppenStappenPlan helpt je om goed voorbereid te stoppen, zodat je kans van slagen het grootst is.

KORTINGSBON

Als u deze bon inlevert, betaalt u bij de boekhandel geen € 19,95, maar slechts € 16,50 voor het boek Nederland stopt! Met roken van Pauline Dekker en Wanda de Kanter. Een stap dichterbij een rookvrije toekomst voor de prijs van minder dan vier pakjes sigaretten!

Nederland stopt! Met roken
Pauline Dekker en Wanda de Kanter
ISBN 9789072219329
Normale prijs: €19,95
Actieprijs (van 1 februari t/m 1 mei 2011) €16,50
Actiecode: 90183522

