

## ROKEN ANNO NU

“IK DEED WEL  
STOER, MAAR  
IK SCHAAMDE  
ME KAPOT”

Dat roken slecht is, weten we. Hoe slecht, daarover bestaat nog altijd veel onwetendheid. Artsen voeren actie om roken definitief de wereld (of in elk geval Nederland) uit te helpen. Hoe staat het ervoor? Journalist en voormalig rookster Caroline Griep geeft een update.

Drie keer naar de cursus ‘Stoppen met roken’ van Allen Carr, lasertherapie, acupunctuur, nicotinepleisters, Zyban en Champix op doktersrecept en de e-sigaret. Dat was vijf jaar geleden, en nóg lukte het me niet om te stoppen, terwijl het mijn grootste wens was. Elke ochtend nam ik me voor die dag niet te roken en elke ochtend liep ik in een rechte streep naar de tabakswinkel als ik de hond uitliet. Die jarenlange strijd zal voor veel rokers herkenbaar zijn. De bijbehorende frustratie en het verdriet waarschijnlijk ook. De buitenwereld zag alleen mijn onnozele bravoure, ik was het type dat riep: ‘Buiten staan de gezelligste mensen’, maar vanbinnen schaamde ik me kapot. Hoe was het mogelijk dat ik, verder toch een verstandige vrouw en moeder van een puberdochter, er maar niet in slaagde er een punt achter te zetten?

**E-sigaret: géén alternatief**

Roken is allang geen pretje meer, zoals in de vorige eeuw werd gedacht. Op YouTube staat het filmpje *Lof der tabak* uit 1958, een regelrechte ode: “Meet uzelf een goede gewoonte aan.” Onvoorstelbaar. Wie anno 2020 een sigaret wil opsteken, moet

meestal op zoek naar een plek waar het nog mag en wordt met de nek aangekeken. Niet zo vreemd, want roken is een enorm maatschappelijk probleem dat veel te lang is genegeerd. Alleen al in ons land overlijden elk jaar 20.000 rokers aan de gevolgen, wereldwijd gaat het om miljoenen. Ook de e-sigaret, die ruim tien jaar geleden op de markt werd gebracht als ‘gezond alternatief’ en als hulpmiddel om te stoppen, is niet zo onschuldig als gedacht. Dampen of vaperen, zoals elektronisch roken wordt genoemd, lijkt de oorzaak te zijn van steeds meer gevallen van mysterieuze longklachten. In de Verenigde Staten zijn er zelfs al mensen aan overleden. Bovendien houdt je je verslaving er gewoon mee in stand.

Artsen zijn het zat om veel te veel patiënten te zien (over)lijden aan de gevolgen van roken en nemen hun voortouw. Longartsen Wanda de Kanter en Pauline Dekker lopen hierin al jaren actievoerend voorop met onder andere hun Stichting Rookpreventie Jeugd. Hun streven: voorkomen dat er nieuwe rokers bij komen door ervoor te zorgen dat onze kinderen er niet aan beginnen. Voorgestelde maatregelen zijn onder meer forse accijnsverhoging, tabaksvrije school-

**STOPPEN VERGOED!**

Sinds 1 januari mogen zorgverzekeraars geen eigen risico meer in rekening brengen bij eerstelijns stoppen-met-rokenprogramma's. De zorg wordt vanaf 2020 volledig vergoed uit de basisverzekering bij gecontracteerde zorgaanbieders, dit is vastgelegd in het Nationaal Preventieakkoord. Medicatie wordt alleen vrijgesteld van het eigen risico als deze wordt gecombineerd met een erkend stopprogramma. Onvoldoende bewezen methoden, zoals hypnotherapie, acupunctuur en lasertherapie, worden niet vergoed vanuit de basisverzekering. Wie een aanvullende verzekering voor alternatieve geneeswijzen heeft, komt mogelijk wel voor vergoeding in aanmerking.

**EEN (E-)SIGARET**

Fabrikanten stoppen meer dan 620 supplementen in een sigaret, o.a. ammoniak (voor snellere opname van nicotine), smaakstoffen als appelsap en drop (om het voor jongeren aantrekkelijk te maken), broomhexine (hoestdemper), benzopyreen, cadmium, mierenzuur, acetonitril, methanol, fenol en arsenicum. De meeste stoffen zijn giftig en kankerverwekkend. E-sigaretten verdampen een vloeistof die vaak nicotine en een smaakstof bevat. De schadelijke stoffen in e-sigaretten zijn onder meer: nicotine, propyleenglycol, glycerol, aldehyden, nitrosamines en metalen. Inhalatie kan leiden tot irritatie en schade aan de luchtwegen, hartkloppingen en een verhoogde kans op kanker.

Bron: LEF

pleinen, vermindering van het aantal verkooppunten en rookwaren in winkels uit het zicht houden. Naar hun mening zijn tabaksfabrikanten de bron van alle kwaad, omdat die sigaretten met opzet zo verslavend mogelijk maken. Ook de e-sigaret – razend populair onder jongeren – moet volgens Nederlandse longartsen worden verboden vanwege het snel toenemende aantal gezondheidsklachten. Door het vaperen extra aantrekkelijk te maken met lekkere smaakjes en kleurtjes probeert de tabaksindustrie de verliezen van de teruglopende sigarettenverkoop te compenseren. Slim en doortrapt.

Er is door de politiek lang getreuzeld om stappen te zetten, uit angst om de stem van de rokende kiezer te verliezen en onder invloed van de machtige tabakslobby. Het argument was steeds dat roken een vrije keuze was, waarmee de overheid zich niet diende te bemoeien. Maar ook Den Haag is er inmiddels van doordrongen dat het toch echt een ernstige verslaving is, met verstrekende gevolgen voor de volksgezondheid en zorg. Door het Nationale Preventieakkoord van 2018 zijn er inmiddels maatregelen genomen die moeten bijdragen aan een rookvrije generatie in 2040. Of die ver genoeg gaan, daarover zijn de meningen verdeeld, maar het is een begin.

**Onwetendheid over de gevolgen**

Geïnspireerd door de missie van Dekker en De Kanter nam huisarts Ilona Stadius Muller het initiatief voor Het Amsterdams Rookalarm. Zij vindt het erg zorgwekkend dat de meeste mensen geen idee hebben dat roken niet alleen slecht voor je longen is: “Iedereen weet dat het longkanker kan veroorzaken, maar andere vormen zijn veel minder bekend, zoals keel-, slokdarm- en blaaskanker, er zijn wel zestien soorten. En ouderen zijn meestal wel op de hoogte van het risico op hart- en vaatziekten, maar hebben er vaak geen weet van dat roken een negatief effect heeft op de werking van medicijnen en ziektes als reuma en diabe-

tes. Ook de hormoonhuishouding raakt erdoor verstoord: het beïnvloedt de vruchtbaarheid en vergroot bij zwangerschap het risico op vroeg- of doodgeboorte, daarom is het zo belangrijk dat jonge vrouwen op tijd stoppen. Het verergert trouwens ook overgangsklachten. En het HPV-virus, dat baarmoederhalskanker kan veroorzaken, ruimt zichzelf veel minder goed op in het lichaam als je rookt.” En ze is nog lang niet klaar: “Er is aangetoond dat je als roker via de huid gifstoffen doorgeeft aan je baby. Astma, oorontstekingen bij kinderen, longontstekingen, moeilijker herstellen van griep en verkoudheden, versnelde veroudering van de huid en uit onderzoek

**“Het is belangrijk om er vertrouwen in te hebben dat je een niet-roker kunt zijn”**

blijkt dat er een relatie is met psychische aandoeningen: het zijn allemaal dingen die mensen niet beseffen. Die onwetendheid mogen we niet langer negeren. Zelf heb ik nooit enige gêne gehad om er met mijn patiënten over te praten, maar ik weet van collega's dat ze lang het idee hadden dat mensen niet op bemoeienis zaten te wachten. Het is heel goed dat dat nu verandert. Iedereen die wil stoppen, verdient hulp en ondersteuning. Het klinkt misschien gek, maar ik heb er lol in om die te bieden, want als arts kun je echt het verschil maken.” Gelukkig zijn er steeds meer effectieve mogelijkheden om stoppen te ondersteunen. Wondermiddelen bestaan nog altijd niet, maar je hoeft het niet langer alleen te doen. Huisartsen, praktijkondersteuners en andere behandelaars en coaches staan klaar om te adviseren en begeleiden. Dat kan individueel, maar ook in groepen of online. Bovendien, en dat is zeer goed nieuws en een belangrijk signaal, worden ►

**Wist u dat...**

...het aantal rokers niet alleen in Nederland daalt, maar in de hele westerse wereld? In Nederland rookt dagelijks 17% van de mensen van 15 jaar en ouder, blijkt uit cijfers uit 2017, 10 jaar geleden was dat nog 23%.

...de vraag naar hulp bij stoppen met roken explosief is gestegen? Bij zorgverzekeraars VGZ, CZ en Menzis klopten in 2012 zo'n 3200 Nederlanders aan voor een vergoeding voor een stoppen-met-rokencursus of medicatie. In 2018 waren dat er maar liefst 40.000.

...eenderde van de rokende Nederlanders van 18 jaar of ouder in 2016 een serieuze stoppoging heeft gedaan? Vooral de zorgen om de gezondheid van hun kinderen (91%) en de eigen gezondheid (87%) zijn voor rokers redenen om te (willen) stoppen met roken.

...stoppen op alle leeftijden een positief effect heeft? Wie rond zijn vijftigste stopt, halveert het sterfterisico. Een op de vier zware rokers overlijdt voor de 65e verjaardag. Van zware rokers (meer dan twintig sigaretten per dag) is de levensverwachting gemiddeld 13 jaar korter dan van nooit-rokers.  
*Bronnen: CBS, RIVM, Trimbos Instituut*

behandelingen door de zorgverzekeraars sinds 1 januari vanuit de basisverzekering vergoed.

**Een verslavingsziekte**

Hoewel sommige mensen het vast moeilijk vinden om toe te geven, wil elke roker diep in zijn of haar hart graag stoppen, daarvan is Statius Muller overtuigd. Om wat voor reden dan ook. Maar al ken je alle redenen om te stoppen, hoe krijg je dat voor elkaar als je écht alles al hebt geprobeerd en je jezelf inmiddels ziet als een hopeloos geval zonder ruggengraat? Longarts Wanda de Kanter: "Als je roken niet als een verslaving ziet, ga je denken dat je een loser zonder wilskracht bent." Ilona Statius Muller: "De gedachte is inderdaad nog vaak: ik moet dit toch gewoon zelf kunnen? Als je het in je eentje voor elkaar krijgt om te stoppen, is dat fantastisch, maar de meeste mensen lukt dat niet. Het is een verslavingsziekte, daar is de wetenschap het over eens, en dat benadruk ik altijd om het schuldgevoel en de schaamte eraf te halen. Mensen hebben

**De drang om te roken duurt drie minuten en dan is-ie weer weg**

gemiddeld drie tot zeven pogingen nodig om succesvol te stoppen, dus je bent echt geen uitzondering als het niet in één keer lukt. Daar hoeft je je niet voor te schamen; dat je ermee bezig bent, is al heel goed."

Wat ook niet helpt, is de ingesleten overtuiging dat roken een vrije keuze zou zijn. Psycholoog Joris Dullaert is gespecialiseerd in gedragsverandering en ontwikkelde het onlineprogramma WeQuit. Hij legt uit waarom dat een misverstand is: "Er valt helemaal niets te kiezen. Als puber zijn je hersenen nog niet volgroeid en wil je gewoon lekker roken, meedoen met je

leeftijdgenoten. Je kiest er niet voor om verslaafd te raken, je kunt de gevolgen simpelweg nog niet beredeneren of overzien. En als volwassene ben je vervolgens totaal afhankelijk van die sigaretten."

Toegeven dat je verslaafd bent en jezelf daarin serieus nemen, zijn belangrijke eerste stappen om succesvol te stoppen. En dan? Dullaert: "Op basis van wilskracht slaagt maar ongeveer vijf procent van de stoppogingen. Met medicatie stijgt dit percentage, omdat pleisters en pillen ervoor zorgen dat je direct na het stoppen minder ontwenning ervaart. Om op de lange termijn gestopt te blijven, moeten medicatie en gedragsondersteuning worden gecombineerd. Dan heb je de grootste kans van slagen."

**Persoonlijk stopplan**

Over hoe je aan de juiste mindset komt, is Dullaert helder: "Die komt niet uit jezelf, daarom is het zo belangrijk ondersteuning te zoeken, bij je huisarts of bij een programma als WeQuit, waar we een persoonlijk stopplan opstellen en er online videogesprekken met een psycholoog plaatsvinden." Kies een positieve insteek om jezelf te motiveren, zegt hij: "Bij stoppen wordt de angst voor longkanker of andere nare ziektes vaak benadrukt, dat kan afschrikken. Je kunt het ook zien als kiezen voor een gezonde levensstijl, goed voor jezelf zorgen, jezelf bevrijden van je verslaving. In die aspecten zit een grote sleutel tot succes die vaak onderbelicht blijft. Het is belangrijk om er vertrouwen in te hebben dat je een niet-roker kunt zijn. Als je elke dag naar jezelf in de spiegel kijkt en zegt: ik kan niet stoppen, ik ben nu eenmaal een roker, dan is de kans op verandering minimaal. Als je denkt: ik kan het, ik ga het gewoon doen, dan is de kans veel groter dat je met je hondje naar het park loopt in plaats van naar de tabakswinkel. Dan sta je al met 1-0 voor."

**ZIJ ROKEN NOOIT MEER**

**Mirjam:** "Mij lukte het uiteindelijk doordat ik dacht dat ik een hartaanval had. Bleek gelukkig niet zo te zijn, maar die angst zorgde ervoor dat het stoppen eindelijk lukte."

**Susanne:** "Na honderd pogingen ben ik nu ruim vijf jaar echt gestopt. Het was keihard werken, maar het is me gelukt met een boek, coach, acupunctuur en pleisters. Ik ben zelfs gaan breien, maar dat was geen succes. Ik ga nooit meer roken, want dat stoppen wil ik nooit meer meemaken."

**Nora:** "Onze dochters en hun echtgenoten zijn allemaal flinke rokers. Hun eigen kinderen en wij hadden er een hekel aan. Ze zijn op ons aandringen op cursus gegaan, die wij hebben betaald. Ze zijn alle vier gestopt en roken nu bijna een jaar niet meer. Geweldig toch!"

**Joan:** "Ik wilde na ruim veertig jaar roken echt stoppen. Hoesten, rochelen, stinken en een verkleurd huis, plus dat het me eigenlijk niet meer zo smaakte, zorgden ervoor dat ik naar de huisarts ging en Champix-pillen vroeg. De combinatie van 'pillen en willen' werkte."

**DE E-SIGARET LIJKT DE OORZAAK TE ZIJN VAN STEEDS MEER GEVALLEN VAN MYSTERIEUZE LONGKLACHTEN**

Dat klinkt fijn, maar die gedragsverandering is er natuurlijk niet van de ene dag op de andere. Om te beginnen is het zaak om vóór het stoppen tot in detail te ontrafelen wat roken voor je betekent, wanneer je het doet en wat je valkuilen zijn. Dullaert: "Veel rookmomenten zijn onlosmakelijk verbonden met triggers zoals koffie, alcohol, gezelligheid, stress, emoties, mensen, plekken of situaties. In ons programma brengen we deze momenten in kaart: schrijf ze op, denk erover na, probeer ze op een andere manier in te vullen. Drink 's ochtends thee in plaats van koffie, maak een ommetje, bel iemand, doe een boodschap. Het kan ook helpen om een tijdje geen alcohol te drinken, als de combinatie drank-sigaretten moeilijk voor je is. In de onlinegroep leren we gedachten formuleren die helpen om na een eventuele misstap door te gaan. Je kunt ook ervaringen en tips uitwisselen met lotgenoten. Dat werkt. En besef: de drang om te roken duurt drie minuten en dan is-ie weer weg."

**Slecht voorbeeld**

Voor rokende ouders is het een pijnlijk onderwerp: het slechte voorbeeld dat je geeft. Ilona Statius Muller windt er geen doekjes om: "Als je als ouder rookt, is de kans echt groter dat je kind dat ook gaat doen en daar niet meer van afkomt, zeker niet als het verslavingsgevoelig is. Op de lagere school kun je kinderen er wat dingen over uitleggen, dat komt dan meestal wel binnen. Maar uit onderzoek blijkt dat voorlichting op de middelbare school bij pubers de interesse voor roken eerder aanwakkert. Toch kun je als ouders duidelijk zeggen: ik wil het niet hebben. Dat betekent niet dat je het kunt voorkomen, maar

je kunt wel uitstralen, ook als je zelf rookt, dat je ze deze verslaving niet toewenst." Na al mijn pogingen lukte het me om te stoppen toen ik ernstig ziek bleek te zijn. Borstkanker. Dat was geen stok, maar een boomstam achter de deur. Toch, toen ik beter was, stak het nicotinemonster de kop weer op: het wilde dolgraag terug naar hoe 'ons' leven ooit was. Dat wilde ik ook, maar zonder sigaretten. Dus zocht ik professionele hulp, in mijn geval gedrags therapie, zonder hulpmiddelen, want na mijn ziekte rookte ik nog maar af en toe. Opgelucht en bevrijd ben ik nu. En dat al vier jaar. □

**MEER WETEN?**

WeQuit.nl is een van de erkende behandelingen die nu door zorgverzekeraars 100% wordt vergoed. Het is een nieuw concept waarbij rokers individueel of in groepjes van drie online samenkomen met een psycholoog en in zes videogesprekken alle tips en tricks krijgen om langdurig te stoppen.

**Ter oriëntatie**

- ikstopnu.nl
- ikstoppermee.nl
- thuisarts.nl

**Over alle acties**

- artsenslaanalarm.nl
- stichtingrookpreventiejeugd.nl
- tabaknee.nl
- amsterdamsrookalarm.nl