



STOPPEN KAN. ECHT!

Stoppen met roken heeft altijd zin. Makkelijk is het niet, maar u bewijst er uw gezondheid en uw omgeving een grote dienst mee. U hoeft het ook niet alleen te doen: in het UZA kunt u onder professionele begeleiding voorgoed vaarwel zeggen aan de sigaret.

ROOKVRIJ ZIEKENHUIS

Het UZA is volledig rookvrij, zoals de wet oplegt. Dat betekent dat er nergens in het ziekenhuis mag worden gerookt, ook niet in toiletten, traphallen of in de inkomhal. Patiënten die willen roken, kunnen daarvoor terecht in de rookcabine. Die bevindt zich aan de achterkant van het ziekenhuis en is te bereiken via route 12.



In het UZA zijn verschillende tabakologen actief: dr. Bjorn Dieriks en verpleegkundigen Michel Wouters, Karine Colebrants en Lieve Van Dyck hebben zich gespecialiseerd in de rookstopproblematiek. Zij geven advies en informatie, de arts schrijft onder meer ook rookstophulpmiddelen voor, maar rokers kunnen bij het vierkant ook terecht voor een individueel rookstopprogramma van zes maanden. Dat geeft de grootste kans op succes.

Je doet het niet alleen

Het rookstopprogramma bestaat uit negen gesprekken van maximaal anderhalf uur gespreid over zes maanden. 'Als voorbereiding op de rookstop zijn er twee gesprekken,' zegt Karine Colebrants. 'Dan wordt de aanpak besproken en of er medicijnen of andere hulpmiddelen zullen worden gebruikt. Na de eigenlijke rookstop volgen nog zeven gesprekken. Zes maand na de stop is het laatste gesprek. Veel mensen slagen erin om op die manier te stoppen, doordat ze gedragsveranderingen aangeleerd krijgen en heel wat nuttige tips meekrijgen.'

De meeste mensen die het rookstopprogramma volgen, gebruiken ook een hulpmiddel dat het stoppen wat makkelijker maakt. Het gaat om nicotinevervangers (pleisters, kauwgom, zuigtabletten of inhalers, vrij verkrijg-

Met een individueel rookstopprogramma heb je de meeste kans op succes.

baar in de apotheek) en rookstopmedicatie op voorschrift. 'Momenteel schrijven wij twee medicijnen voor,' zegt Dieriks. 'Zyban® bestaat al het langst. Het werkt goed maar het wordt afgeraden voor bepaalde groepen, zoals mensen die al een beroerte of een psychische aandoening hebben gehad. Een nieuwer medicijn is Champix®. Dat kunnen we aan meer mensen voorschrijven. In sommige gevallen is een gedeeltelijke terugbetaling mogelijk.'



Het UZA-rookstopteam staat in voor professionele rookstopbegeleiding.

- Beide medicijnen werken in op de hersenen en zorgen ervoor dat de roker minder zin heeft in sigaretten.

Valkuilen herkennen

Het belang van een goede begeleiding bij het stoppen is niet te onderschatten. Tijdens de sessies leert een roker immers ook heel wat over zijn eigen rookgedrag. Colebrants: 'We testen de nicotineafhankelijkheid van de persoon, de motivatie om te stoppen, het rokersprofiel... Vindt de roker steun in zijn sigaret, of is het meer een gewoonte, of een stimulans, of een ritueel? Zo kun je beter op voorhand inschatten wat de moeilijke momenten zullen zijn.' Sommige mensen stoppen op die manier heel vlot, anderen herwallen. 'Dat is nog geen ramp. Je kunt

Je kunt op voorhand inschatten wat moeilijke momenten zullen zijn.

er altijd iets uit leren. Ben je hervallen op een feestje, of bijvoorbeeld in een stress-situatie? Dan kun je zoeken naar een strategie om de volgende keer niet in die valkuil te trappen.'

Op zoek naar informatie, advies of begeleiding bij het stoppen met roken? Bel 03 821 35 37 (Karine Colebrants / Lieve Van Dyck) of mail rookstop@uza.be. De persoonlijke rookstopbegeleiding in 9 sessies in het UZA kost 120 euro.



ROKEN SCHAADT INDERDAAD

Zou u vrijwillig een mengsel van 4000 chemische stoffen inademen? Rokers doen het elke dag, met een hele reeks negatieve gevolgen voor de gezondheid. Er zijn de typische gezondheidsklachten zoals aanhoudende vermoeidheid, herhaalde neus- en keelinfecties, hoesten en opgeven van slijmen, verlies van eetlust en afnemende smaakzin, vergeling van vingers en tanden, veroudering van de huid (meer en diepere rimpels), irritatie van de ogen, kortademigheid, rauwe stem, tandvleesontsteking...

Roken veroorzaakt echter ook ernstige ziektes en gezondheidsproblemen:

- » 30% van de overlijdens door kanker, 75% van de overlijdens door luchtwegenaandoeningen en 25% van de overlijdens door hart- en vaatziekten zijn het gevolg van roken
- » naast longkanker geeft roken u ook een groter risico op leukemie, kanker van de mond, lippen, keel, maag, blaas, lever, nieren, alvleesklier, baarmoederhals
- » roken is de voornaamste oorzaak van chronisch obstructieve longziekten (COPD)
- » een roker heeft 2,5 keer meer kans om te sterven aan een hartziekte
- » roken geeft u een grotere kans op osteoporose en bij rokende vrouwen treedt de menopauze vroeger in
- » roken doet de vruchtbaarheid van mannen en vrouwen afnemen en kan leiden tot impotentie bij mannen
- » verder hebben rokers een grotere kans op maag- en darmzweren, diabetes, gehoorverlies, psoriasis, tandverlies en oog-aandoeningen

De gevolgen van roken tijdens de zwangerschap:

- » verhoogd risico op miskraam of vroeggeboorte
- » lager geboortegewicht
- » grotere kans op afwijkingen zoals open verhemelte
- » kinderen wiens moeder rookte tijdens de zwangerschap hebben een grotere kans op diabetes

Er bestaat geen drempel waaronder roken veilig is. Volledig stoppen is de enige oplossing. Stoppen met roken is de beste gezondheidsbeschermende maatregel die u voor uzelf kunt nemen.

(Bron: Stichting tegen kanker)

INFO Tabak Stop Lijn: 0800 111 00 of tabakstop@kanker.be | Voor iedereen met vragen over roken
www.rookstopcoach.be | Online rookstopprogramma
www.feelfree.be | Rookstopprogramma voor jongeren
www.kanker.be > Preventie > Tabak | www.vig.be > Thema's & doelgroepen > Tabakspreventie | www.vrgt.be/rookstop