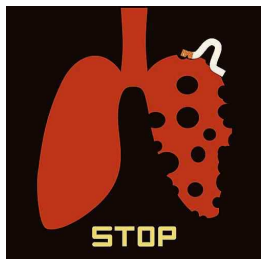


TEKST INKI DE JONGE | FOTO SHUTTERSTOCK

# HELP STOPPER STOPPEN MET ROKEN



**Met de Medische Publicsacademie brengen Dagblad van het Noorden en UMCG wetenschappelijke medische kennis naar een breed publiek. Dinsdag is de lezing over stoppen met roken.**



**H**et is zover. Je bent klaar voor je nieuwe, zuurstofrijke leven en je hebt zojuist je laatste, eh, nou ja, je op één na laatste sigaret uitgedrukt. Stoppen met roken is geen insecure voor de verstopte nicotine-adept. Longarts Huib Kerstjens en psychologe Mariët Hagedoorn van het UMCG praten er dinsdag over, tijdens de Medische Publicsacademie.

Professor Huib Kerstjens dweilt liever niet met open kranen. Soms moet hij zich vermennen tijdens zijn spreekuur op de longklinik van het UMCG. „Dan komt er een uitgemergelde patiënt binnen, amechtig leunend op zijn stok, die zich afvraagt hoe het komt dat hij er zo aan toe is. Of er iets aan te doen is. Ja, zeg ik dan, ik weet dat het komt van het roken. En tja, stoppen zou wel helpen nu. Zo'n advies, daar worden sommige mensen echt kwaad om. *Altijd datzelfde gezek, schreeuwde laatst iemand tegen me. We stonden nog net niet met de neuzen tegen elkaar als in een striperhaal.*”

Die emotionele reacties. „Het is de pure wanhoop”, kenschetst Kerstjens. „COPD-patiënten komen soms veel te laat bij de dokter omdat ze weten dat de afgenomen rek in hun longen van het roken komt. Het schuldgevoel is enorm, en dat zorgt ervoor dat stoppen zo moeilijk bespreekbaar kan zijn.”

Al 35 jaar is Kerstjens longarts, hij heeft in zijn praktijk talloze rokers zien komen en gaan. Hij durft de stelling wel aan dat ze voor het overgrote deel zeer ongelukkig zijn met nicotineverslaving. „80 procent van de rokers wil er heel graag vanaf.”

#### DALING AFGEVLAKT

Kerstjens en zijn collega Mariët Hagedoorn pakken met *stoppen met roken* dinsdag een beladen onderwerp bij de kop. Want de kennis over roken mag in het laatste decennium enorm zijn verbeterd, het roken op veel plekken aan banden gelegd en pakjes rookwaar beplakt met waarschuwingsstickers, dat wil niet zeggen dat Nederland de sigaret heeft

gedoofd. Sterker: uit de leefstijlmonitor van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt dat de daling onder rokers, die de afgelopen tien jaar was ingezet, is afgevlakt. Vooral twintigers roken, zo blijkt.

Professor Hagedoorn: „Kenniss is blijkbaar niet voldoende om tot gedragsverandering te komen. De roker is ingetoverd om te stoppen, maar hij moet die motivatie nog in actie omzetten. De omgeving kan dan een belangrijke rol spelen. Zien roken doet vaak roken.”

Hagedoorn heeft nooit gerookt, Kerstjens wel. „Niet dagelijks, ik hield van een sigaar na een goede maaltijd. Op de dag dat ik longspecialisatie ging doen zei ik: 'nu zal nooit iemand mij meer zien roken.'”

Hagedoorn: „Veel stoppende rokers hebben angst voor een terugval. Sommigen hebben echt veel stoppogingen gedaan voordat het lukt. Wat je vaak ziet is dat ze, als ze toch een sigaret hebben opgestoken, denken: nu is alles verloren. Maar het is beter om op dat moment wat meer zelfcompassie te heb-

antwoordde: 'nee, ik ben een *niet-praktiserende roker*'. Dat is de juiste benaming denk ik. Het blijft bij sommigen langdurig knagen.”

Hagedoorn gaat tijdens de Medische Publicsacademie ook in op de rol van de omstanders. „Hoe je je omgeving kunt betrekken bij het stoppen, daar valt nog veel te winnen. Partners denken vaak dat ze zeuren.” Kerstjens: „Stoppen met roken kan stemmingsproblemen geven. Dan kan de partner de neiging krijgen te denken: ga in godsnaam weer roken.”

Help de stopper te stoppen dus. Hagedoorn: „Als je samen van tevoren zou kunnen praten over wat help, kan dat steun geven en het teamgevoel versterken. Het rechtvaardigt de bemoeienis als een partner meedenkt over de moeilijke momenten op dat feestje. Mensen zouden veel meer kunnen gebruiken van ondersteuning. Coaches, bijvoorbeeld, of online hulpprogramma's. We doen zelf ook onderzoek naar de rol van partners bij het stoppen met roken.”

Kerstjens: „Als iedere roker nu zou stoppen, zou ik over twintig jaar 70 procent minder longpatiënten hebben. Ik zou zoveel liever leed voorkomen dan steeds te lappen als het eigenlijk al te laat is.”

#### LEPE RECLAMES

*Een tevreden roker is geen onruststoker, luidde een oude advertentiekraker.* Een nieuwe reclameslogan, vlak voordat het rookverbod in de horeca van kracht zou worden: *Roken, daar komen we samen wel uit.* Kerstjens kan zich er nog over opwinden. „Die reclame. Die is zo buitengewoon knap gepitcht. Ik vroeg eens aan mijn studenten: 'wie denken jullie dat achter zit?' 'Astmafonds', zeiden ze. Nee. 'De Stichting Sire dan', zeiden ze, 'die voor ideële reclame?' Nee. Uiteindelijk zie iemand: 'zou het de tabaksindustrie kunnen zijn?' Ja dus. Die sponsorede aan de achterkant. En ze maakt nog steeds zo leep haar dodelijke reclames.”

Het UMCG deed vorige maand samen met andere ziekenhuizen en organisaties aangifte tegen vier Nederlandse tabaksfabrikanten wegens poging tot moord. Kerstjens: „De tabaksindustrie heeft gewoon een *nicotine delivery device*. Fabrikanten beweren minder nicotine in de sigaretten te stoppen, maar ze doen er ammoniak in, waardoor er in de longen juist meer nicotine vrijkomt.” Vorige week is gebleken dat het OM de fabrikanten niet zal vervolgen wegens gebrek aan juridische haalbaarheid.

Toch is Kerstjens hoopvol gestemd, want hij ziet voor het eerst in zijn carrière een mentaliteitsverschuiving in de samenleving. „Neem het feit dat de rechter heeft bepaald dat de rookruimtes in de horeca moeten worden gesloten. Of Kruidvat, dat geen sigaretten meer wil verkopen. Zo'n project *Naar een rookvrije generatie* van de gemeente Groningen: prachtig vind ik dat. Niet-roken wordt steeds meer een zaak van publiek belang. Ik hoop dat je zaak dinsdag vol zit met mensen die willen stoppen en denken: misschien is dan nu toch echt het moment.”



## Nog enkele kaarten voor gratis lezing

Over stoppen met roken houden psychologe prof.dr. Mariët Hagedoorn en longarts prof.dr. Huib Kerstjens dinsdag een gratis toegankelijke lezing in het UMCG. Er zijn nog enkele kaarten beschikbaar. Belangstellenden kunnen maandag bellen tussen 15.30-16.30 uur naar 050-3611690.

Dit is de eerste aflevering in de voorjaarsreeks van de Medische Publicsacademie. De komende vijf weken verschijnen in de zaterdagbijlage WKND de volgende artikelen: longtransplantatie (10 maart), oorsuizen (17 maart), depressie bij jongeren (24 maart), dementie (31 maart) en beroeft (7 april). De bijbehorende gratis publiekslezingen zijn telkens op de eerstvolgende dinsdagavond.

De lezing over stoppen met roken heeft nog enkele vrije plaatsen, de andere zijn volgeboekt. Zie ook: [www.medichepublicsacademie.umcg.nl](http://www.medichepublicsacademie.umcg.nl).

“FABRIKANTEN BEWEREN MINDER NICOTINE IN DE SIGARETTEN TE STOPPEN, MAAR ZE DOEN ER AMMONIAK IN

ben. Dus een beetje vergevingsgezind zijn ten opzichte van jezelf. Het is nodig om op zo'n moment niet op te geven.”

Kerstjens: „Geen zelfmedelijden, maar gewoon niet te streng voor jezelf. Hoewel... het begint altijd weer met één sigaret. Wij zitten er als kliniek bovenop, want de hernieuwde verslaving komt razendsnel. Op het moment dat je weer een sigaret rookt, slaan al die nicotine-receptoren op tilt. Ik heb een patiënt gehad die op de vraag 'rookt u?'