

Jos en Janneke (huisartsen)

(medische) informatie en andere zaken ...



Het Hellup de roker sterft (letterlijk) uit!

Recentelijk zat ik televisie te kijken en zag collega-huisarts Hilly ter Veer fanatiek campagne voeren in een Fries dorp vergelijkbaar met Vinkel. Zij ging op de barricade om haar patiënteneeropteattenderen dat roken onwijs slecht is voor de gezondheid. Dit lijkt een spreekwoordelijke open deur intrappen. Diverse instanties, vrijwilligers en horecaondernemers ondersteunden deze dokter in haar streven om hun dorp als eerste gemeente in Nederland rookvrij te maken. Geweldig initiatief! Toch denk ik dat deze “heisa” niet noodzakelijk is om uiteindelijk hetzelfde doel te bereiken. Ik denk namelijk dat het probleem zich vanzelf gaat oplossen.

Het kan natuurlijk aan de jaarwisseling liggen met haar jaarlijks terugkerende goede voornemens. Toch heb ik stellig de indruk dat meer en meer Vinkelnaren de weg weten te vinden naar mijn spreekkamer. Zij komen met een gezamenlijke missie: “ik wil stoppen met die stinksigaretten”. Sinds de roker als boeman gezien wordt, is roken namelijk niet meer gezellig. Kou kleumend voor d’n Driehoek zie ik het clubje, steeds verder uitgedund, hun sjekkie wegpaffen. Waar vroeger bier en sigaretten hand in hand gingen lijkt dit niet meer onlosmakelijk met elkaar verbonden. De sigaretten stonden vroeger zelfs tussen de blokjes kaas en de borrelnootjes op tafel tijdens feestjes bij mijn oma. Pak en beet 25 jaar geleden. Dit is nu totaal onvoorstelbaar en niet meer uit te leggen aan de “jeugd”.

Naast de rokers-discriminatie is er ook sprake van een flinke portie angst. Waar vroeger de diagnose longkanker als grootste angst werd beschreven, kennen steeds meer mensen het ziektebeeld COPD. Deze chronische longaandoening zorgt voor voortdurende ontstekingen in de longen en de rek raakt

eruit. Een uitgerekt elastiek, daar kun je het mee vergelijken. Belangrijkste symptomen zijn het gebrek aan conditie, veel hoesten, benauwdheid en regelmatig ontstekingen. Er zijn steeds meer medicijnen en puffers nodig om de klachten onder controle te houden. Mensen met (ernstig) COPD zijn letterlijk uitgerookt, ze hebben geen puf om een flink hijs “over de longen” te paffen. Dit zorgt voor fors verlies aan kwaliteit van leven en gemiddeld 10 jaar levensverkorting. U leest ‘t goed: 10 jaar!

Zoals ik al zei: er komen steeds meer mensen op mijn spreekuur omdat ik ze dan kan laten stoppen met roken. Er zou namelijk een pilletje te krijgen zijn zodat je nooit meer hoeft te roken. Dit is pertinent onjuist. Stoppen met roken is verrekte moeilijk, helemaal als je dit als sinds je 13e dagelijks doet. Stoppen met roken valt of staat bij maar één ding: MOTIVATIE. Niet willen is niet kunnen. Het pilletje helpt niet als men niet echt wil. Dus wel willen maar niet kunnen, geeft mij de MOTIVATIE om de patiënt te begeleiden richting een rookvrij bestaan EN een extra vakantie. Want men bespaart namelijk gemiddeld 1200 euro per jaar bij het stoppen. Angst om ermee te stoppen is ook een feit. Bang om in gewicht aan te komen. Elk pondje gaat door het mondje, dus ik betrek er graag een diëtiste bij als mensen de ene slechte gewoonte inruilen voor een andere. Je hoeft echt niet aan te komen als je stopt met roken.

De motivatie om daadwerkelijk te stoppen is 90% van het succes, 10% is slechts het aandeel van de medicatie met mij als motivator (of voor sommigen een stok achter de deur). Deze pil is met nadruk geen pepermuntje. Ze heeft namelijk flinke bijwerkingen (onrust, maagdarmklachten, nachtmerries)

die overwonnen moeten worden met een gezonde portie motivatie. We monitoren deze bijwerkingen wekelijks en zullen zo nodig aanpassingen doen aan de dosering. Naast bijwerkingen zijn ze ook best prijzig, ongeveer net zo duur als dagelijks een half pakje oproken. De medicamenteuze behandeling duurt maximaal 6 weken. Sommige zorgverzekeraars zijn genegen om u financieel te ondersteunen bij uw stoppoging. Let op: de medicatie is niet voor iedereen geschikt want het kan bijten met uw andere medicijnen.

Stoppen met roken is besmettelijk. Ik zie steeds meer mensen die zijn gestuurd door mensen die met behulp van medicatie zijn gestopt. Dit sneeuwbal effect zal de komende jaren alleen maar uitbreiden. Ook de jeugd lijkt steeds minder geïnteresseerd in een stoere peuk. Ik geloof echt dat landelijke campagnes, de duurdere pakjes sigaretten en een rookvrije horeca de basis hebben gelegd waarop wij voortborduren.

Ik wil iedereen uitnodigen om samen met mij de uitdaging aan te gaan om in 2017 van deze ongezonde gewoonte af te komen. Natuurlijk heb ik makkelijk praten. Ik heb nooit gerookt en ik weet niet wat het hebben van een verslaving precies inhoudt. Kom desondanks vrijblijvend op mijn spreekuur en we gaan bekijken wat voor u de voor- en nadelen zijn van het stoppen met roken. Een belangrijke voorwaarde voor een succesvolle poging is rustig vaarwater. Iedereen is onderhevig aan stress, maar iemand die lekker in zijn vel zit stopt sneller en langduriger. Ooh ja...je wordt er ook zichtbaar knapper van (al na een paar weken)!

Tot snel... Groeten Jos

PS: naast longziektes geeft roken ook een veel hoger risico op hart- en vaatproblemen zoals een beroerte of hartinfarct!