



# MARIJKE

## ZATERDAG 1 JANUARI 2011

Dit jaar stop ik met roken. Ik rook al sinds m'n elfde en zit aan een pakje per dag. Waarom ik wil stoppen? Uit angst om ziek te worden én om verlost te zijn van die vreselijke geur in huis. Vorig jaar lukte het bijna. Zes weken niet gerookt, puur op wilskracht. Tot iemand me in een moeilijke periode een sigaret aanbod. Prompt was ik weer vertrokken.

Rookstopbegeleidster Karine: 'Stoppen lukt het best als de roker het echt zelf wil. Druk van de omgeving, bijvoorbeeld van de partner, familie of de arts, werkt niet altijd. Al kan een acuut gezondheidsprobleem een roker wel over de streep trekken.'

ik voldoende gemotiveerd ben. Ik blijk zwaar verslaafd, maar ook erg gemotiveerd. Hij legt me uit hoe de medicatie werkt. Diezelfde dag start ik ermee.

Rookstopbegeleidster Karine: 'De meeste patiënten kiezen voor extra ondersteuning met middelen die de drang om te roken verminderen. Al is dat geen must. Sommigen proberen het liever zonder of mogen om medische redenen geen ondersteunende middelen gebruiken.'

## 'Dit was de laatste'

## DINSDAG 5 JULI

Tweede gesprek met Michel. Vrijdag wordt mijn stopdag. Vanaf dan mag ik niet meer roken. Als ik het kwaad heb, mag ik bellen.

## WOENSDAG 6 JULI

Ik besluit al een dag vroeger te stoppen. Ik doe al mijn asbakken weg en rook bewust mijn laatste sigaret. Door de medicatie smaakt het al niet meer zoals voordien. Een last valt van mijn schouders. Deze keer moet het lukken!

## DONDERDAG 7 JULI

De eerste rookvrije dag. Ik denk de hele dag aan sigaretten. Als ik na mijn werk in de auto stap, wil ik er een opsteken. Thuis aan de computer ook. Pffff.

## VRIJDAG 8 JULI

Elke dag dat ik niet rook, zet ik zes euro opzij. Als ik over zes maanden nog niet gerookt heb, beloon ik mezelf met een citytrip.

Rookstopbegeleidster Karine: 'Het rookstopprogramma van de dienst longziekten start met een intakegesprek en een medische controle bij de longarts. Daarna volgen de eigenlijke begeleidingsgesprekken, waarvan er maximaal acht worden terugbetaald. Wie wil, kan ook een afspraak maken voor een eenmalig adviesgesprek.'

## DINSDAG 10 MEI

Ik hoor van een collega dat haar man gestopt is met behulp van het medicijn Champix. Dat wil ik ook proberen. Ik schrijf mij in voor het rookstopprogramma.

## MAANDAG 27 JUNI

Mijn eerste gesprek met rookstopbegeleider Michel Wouters. Hij achterhaalt hoe groot mijn verslaving is en of

Verpleegkundige Marijke Andries (50) is vastbesloten: na bijna veertig jaar roken, bant ze de sigaret definitief uit haar leven.

Vol goede moed stapt ze in het UZA-rookstopprogramma.

U leest hier haar dagboekverslag, met commentaar van rookstopbegeleidster Karine Colebrants.



# STOPT MET ROKEN!

## MAANDAG 11 JULI

Ik hou vol. Fysieke ontwenningsverschijnselen heb ik niet, maar het is moeilijk om je gewoontes te doorbreken. Mijn sigaretje na het eten mis ik echt. Hele bussen luchtverfrisser ten spijt ruik ik in mijn huis nog altijd sigarettenrook. Volgens mijn vrienden zit het tussen mijn oren.

### Applaus van de collega's

## WOENSDAG 13 JULI

Toen ik vandaag tegen mijn collega's zei dat ik nog altijd niet had gerookt, kreeg ik een groot applaus. Die steun is veel waard. Mijn twee collega's die nog roken, beginnen nu ook te twijfelen.

## WOENSDAG 20 JULI

Mijn derde gesprek met Michel. We overlopen op welke momenten ik het moeilijk heb. Via onze sessies leer ik de mechanismen achter mijn rookverslaving begrijpen. Dat helpt om mij ertegen te verzetten. Omdat het zo goed gaat, hoef ik de komende weken niet terug op gesprek.

## DONDERDAG 28 JULI

De drang wordt minder groot. Zo heb ik in de auto geen trek meer in een sigaret. Als de zin toch opsteekt, is dat gevoel na vijf minuten voorbij.



KARINE

Rookstopbegeleidster Karine: 'De kans op succes hangt af van de motivatie van de patiënt. Is hij echt overtuigd, dan is er een behoorlijke kans op slagen. Ook als de patiënt bijvoorbeeld minder gaat roken of niet meer rookt in het bijzijn van zijn kinderen, is er een zekere winst geboekt. Eens iemand zes maanden is gestopt, is de kans op herval vrij klein. Maar het blijft altijd oppassen. Eén sigaret is bijna altijd genoeg om volledig te hervallen. De patiënt zegt beter tegen zichzelf: ik heb die sigaret niet nodig, want ik ben gestopt.'

## DONDERDAG 11 AUGUSTUS

Al vijf weken niet gerookt! Soms gaan er een paar dagen voorbij zonder dat ik aan roken denk. Deze keer gaat het echt lukken!

**Acht weken na haar stopdag liet Marijke ons weten dat ze nog altijd niet opnieuw had gerookt. Proficiat, Marijke!**

