

Goede begeleiding verhoogt je kansen om te stoppen met roken

Steeds meer mensen zoeken begeleiding en ondersteuning om te stoppen met roken. Een juiste beslissing, want roken blijft één van de grootste oorzaken van levensbedreigende aandoeningen als longkanker en hart- en vaatziektes. De rookstopkliniek van het OLV Ziekenhuis heeft al jaren een grote expertise.

De rookstopkliniek van het OLV Ziekenhuis bestaat bijna tien jaar. Al die tijd is de instroom van patiënten constant, met gemiddeld drie intakes per week. Wie zich aanmeldt, kan meteen met het programma starten. Pneumologen dr. Evert Munghen en dr. Valerie Adam buigen zich over de medische omkadering en volgen het traject van elke patiënt mee op. Psycholoog en tabakoloog Roel Voorspoels zorgt voor de psychologische en educatieve begeleiding.

“De mensen die naar de rookstopkliniek komen voor begeleiding en ondersteuning, zijn heel divers”, weet Roel Voorspoels. “De grootste groep is tussen de 40 en 60 jaar. Velen hebben al enkele pogingen om te stoppen achter de rug. Ze zijn doorgaans erg gemotiveerd. Sommigen komen op aanraden van hun arts. Anderen vanuit een innerlijke motivatie of omdat ze commentaar krijgen van kinderen en kleinkinderen. Ja, de maatschappelijke druk neemt toe. En dat helpt veel mensen bij hun eigen motivatie.”

Een duidelijk plan

“We volgen de mensen zes maanden op, verspreid over acht sessies”, vervolgt Roel. “De eerste twee tot drie weken dienen als voorbereiding. Samen met de patiënt maken we een duidelijk plan op. We onderzoeken samen de redenen van de afhankelijkheid, zodat de patiënt meer inzicht krijgt in het eigen gedrag. Verder bekijken we welke hulpmiddelen mogelijk zijn, al dan niet met medicatie. Maar we geven ook cognitieve technieken mee, om het denkpatroon dat met het roken samenhangt te doorbreken. ‘Ik kan niet zonder sigaret’ bijvoorbeeld: die gedachte moeten we veranderen in een positievere overtuiging. Daarna leven we toe naar de dag waarop de patiënt effectief stopt met roken.”

“Eens de patiënt gestopt is, spelen we kort op de bal. We bespreken samen hoe het proces verloopt en bereiden ons voor op risico-situaties. We leren de patiënt ook hoe om te gaan met drang. Want iedereen kent moeilijke momenten. De vraag is alleen hoe je daarmee omgaat.”

“Na zes maanden is 45% van de patiënten gestopt. Wie het zes maanden volhoudt, heeft een vrij grote kans om het verder vol te houden. Het is nooit te laat om te stoppen met roken. Maar hoe vroeger je de sigaret afzweert, hoe beter.



Roel Voorspoels en dr. Evert Munghen

Tips voor het stoppen met roken

Er bestaat geen wonderoplossing voor het stoppen met roken. Om uw kansen op slagen te verhogen, laat u zich best intensief begeleiden en ondersteunen door een professioneel team. Weet dat er ook ondersteunende hulpmiddelen zijn die u kunnen helpen om op een veilige en gezonde manier te stoppen.

» Het OLV Ziekenhuis is partner van "Generatie Rookvrij" en heeft zich geëngageerd om daartoe een concreet stappenplan uit te werken. Meer info: www.generatierookvrij.be/partners