

---

# ROOKSTOP EN ARMOEDE: EEN INVESTERING WAARD

---

N.A.V. 31 MEI: WERELDDAG ZONDER TABAK

*Eerst heb ik me er vanaf gemaakt met: "heb al niet veel meer & nu wil je me nog gezond doen sterven!"*

*'t Is nu eenmaal een vaststaand feit dat vooral lager geschoolden, werklozen & armoezaaiers zoals ik (zit als gesjeesde zelfstandige in budgetbeheer & collectieve schuldbemiddeling), meer roken, troost zoeken in een pakke onder 't motto: 'k mag nog iets hebben hé!*

*Enige tijd terug ging bijna één derde van m'n wekelijks budget op aan sigaretten & roltabak!! Meer nog, ik voorzag eerst geld om te kunnen puffen & dan maar schipperen met de overschot om eten & huishoudspul te kopen.*

*Nu nog amper voor te stellen...Ik heb ruim 45 jaar gerookt, dagelijks minstens 2 pakjes groene Michel zonder filter.*

*Ach, nu gaat 't op aan peperduur fruit & groenten!*

*Vivat die verdomde roteuro!!!!*

*Uit: Rookstopverhaal, Walter Mintiens*

Logo Oost-Brabant startte dit jaar met rookstopbegeleiding voor mensen die in armoede leven. In samenwerking met het wijkgezondheidscentrum in Leuven en de OCMW's van Herent en Rotselaar gingen 3 groepjes van start. Uit deze praktijkervaring willen we succesfactoren voor een geslaagde rookstop afleiden.

De patiënten van het wijkgezondheidscentrum zaten al een tijdje op een gezond spoor door hun deelname aan een laagdrempelig project dat fysieke beweging stimuleert. De rokers in Rotselaar kennen elkaar van een cursus budgetbeheer en het groepje in Herent maakt deel uit van de OCMWgroepswerking Marant.

Deze strategieën waren de inzet van het rookstopexperiment:

- rekrutering van deelnemers via kanalen die hen vertrouwd zijn
- voldoende motivatie bij de deelnemers om een rookstop poging aan te vatten
- ontmoeting en ervaringsuitwisseling met soortgenoten
- groepsbegeleiding door een tabakoloog, intensieve voorbereiding op de rookstopdag en hervalpreventie

- gratis rookstopmedicatie of nicotinevervangproducten, indien gewenst

*Eerlijk gezegd rookte ik de laatste tijd al heel wat minder, gewoonweg omdat paffen stilaan onbetaalbaar werd!*

*Typisch voorbeeld van 't hypocriet politiek beleid in Belgische: tabaksindustrie met halfbakken, zogenaamd antireclame opzadelen & langs de andere kant miljoenen aan accijnzen binnenrijven! Volgens mij is er geen pakje minder verkocht sinds dat 3talig zinnetje, roken is dodelijk & zeker niet door een foto van een verrimpelde appel! Weggegooid geld!*

*Nog altijd niet tenvolle overtuigd ben ik naar de volgende bijeenkomst gegaan & 't naamloos koppel had zichzelf opgelost. Enigzins voorspelbaar, hij was al dood maar besepte't niet & zij was gemotiveerd gelijk een vos in een kippenren! Toen waren we nog met vier!*

*De lesgeefster had haar draai gevonden, doorspekte haar uitleg met blaastoestelletjes & liet zich niet van de les houden door onze kwinklagen.*

*'t ijs was gebroken & toen ben ik er volop voor gegaan*

*Uit: Rookstopverhaal, Walter Mintiens*

Inzicht in de eigen tabaksverslaving en geconditioneerde rookgewoonten, het wegwerken van obstakels in de motivatie, reageren op rookdrang en goesting, gewichtscontrole, slaapproblemen, stress beheersen, ... zijn een aantal van de onderwerpen die op hun belangstelling konden rekenen. Eén groep deed extra een beroep op een relaxatiedeskundige, een arts gespecialiseerd in slaapproblemen en een diëtiste. Niet zelden is er sprake van een cumul aan gezondheidsrisico's.

*Op doktersvoorschrift champix® starterspakket gaan halen. Moest bijna 50€ remgeld betalen wat dankzij het project werd terug betaald, anders was ik er niet aan begonnen. In de aanloop hiervan ben ik in feite puur uit gemakzucht een week tevoren gestopt met roken!*

*Heb mezelf aan de waggel gehouden met monologen à la, "ach, zal straks wel een pakske gaan kopen in de kroeg."*

*& eens in mijne luie zetel 't verder blijven uitstellen....*

*Was ik blij dat 'k eindelijk die champix® kon pakken!!!*

*Eerlijk gezegd, toverpillen! Geen afkickverschijnselen, niet kribbig of humeurig, niks, nada! Tussendoor nog wel eens verrekken van goesting naar een pafke maar daar blijft 't bij, in Brussel zouden ze beter 't remgeld van zoiets afschaffen! 't werkt maar 't kost 't vel van je billen!*

*“Associatieroken” was blijven hangen in m'n doorrookt geheugen. Toiletbezoek-pafke, na 't eten-pafke, op de pcwerken-pafke, enz. & dat stramien ben ik als eerst ondersteboven gaan gooien. Door die sigaretten alsmaar langer uit te stellen, heb ik de basis gelegd.*

*Uit: Rookstopverhaal, Walter Mintiens*

De deelnemers kozen zelf een datum voor de rookstop en in 3 à 4 bijeenkomsten bereiden ze zich voor op die belangrijke dag. Door het uitvoeren van een aantal opdrachten ervaren ze al voor de rookstop dat zelfs hardnekkige gewoontes te controleren vallen. Na de rookstop zien we ze wekelijks terug, houden we ontweningsverschijnselen in de gaten en werken we aan de preventie van herval. Gaandeweg en naargelang de groepsdynamiek daalt de frequentie van de bijeenkomsten.

## Resultaten

Plaats	Aantal deeln. aan voorbereidingen	Rookstopdatum	Aantal deeln. aan rookstop	aantal gestopte deeln. op dd. 27 mei
Leuven	6	17 maart	3	2 10 weken gestopt 13 bijeenkomsten
Rotselaar	6	15 april	3	3 6 weken gestopt 9 bijeenkomsten
Herent	5	11 mei	3	3 2 weken gestopt 7 bijeenkomsten

De instroom was klein en de groepjes werden nog kleiner toen de rookstopdatum naderde. Ernstige medische en financiële problemen primeren in de motivatie. Het doormaken van een moeilijke periode werd vaakst als oorzaak genoemd om dan toch niet aan de rookstop te beginnen.

In elke geval is aangetoond dat, ook in slechte levensomstandigheden en mits voldoende motivatie en gratis hulp, rookstop haalbaar is.

## Besluit en aanbevelingen

Van alle risicofactoren voor de gezondheid is roken zonder twijfel de belangrijkste. Roken ligt aan de basis van één kanker op drie en roltabak is nog meer kankerverwekkend dan gewone sigaretten.

Roken komt vaker voor in de laagste opleidingsniveaus. Zowel het percentage rokers, het percentage dagelijkse rokers als het percentage zware rokers is hoger in de laagste opleidingsniveaus dan bij personen met een hogere opleiding. Laaggeschoolden beginnen op jongere leeftijd te roken (gemiddeld 10 maanden vroeger), roken gemiddeld 2 tot 3 sigaretten per dag meer en zijn vaker afhankelijk van tabak dan hooggeschoolden. Specifieke acties gericht op deze bevolkingsgroep zijn dan ook noodzakelijk om de globale prevalentie van het gebruik van tabak te verminderen.<sup>1</sup>

Het Europees congres 'Tabak of gezondheid' (Warschau 2002) raadde aan om van 'stoppen met roken' een topprioriteit te maken. In een rapport van de Europese Commissie dat het tabaksbeleid van Europese landen evalueert, behoort het tot de aanbevelingen dat ... *'Alle lidstaten die dit nog niet hebben gedaan, zouden nationale strategieën moeten uitwerken om mensen te helpen stoppen met roken. Er moeten gezondheidswerkers worden opgeleid en een nationaal netwerk worden uitgebouwd met behandelingen om te stoppen met roken, de toegankelijkheid van nicotinevervangende behandelingen moet worden verbeterd en ongelijkheden in de beschikbaarheid van deze dienstverlening moeten worden weggewerkt.'*<sup>2</sup>

Het is wetenschappelijk bewezen dat rookstopbegeleiding en rookstopmedicatie of nicotinesubstitutie de kansen op een geslaagde stoppoging wezenlijk verhogen. Daarom formuleren we deze aanbevelingen:

- **Uitbreiding van de terugbetaling van rookstopbegeleiding van 8 naar 12 consultaties.**

Sinds 1 oktober 2009 betaalt de ziekteverzekering rookstopbegeleiding door een arts of een erkende tabacoloog terug met een maximum van 8 consultaties in een periode van 2 jaar. Om herval na de rookstop zoveel mogelijk uit te sluiten is gedurende minstens 6 maanden na de rookstop begeleiding aangewezen en is het onze aanbeveling om de terugbetaling uit te breiden naar 12 sessies.

- **Volledige terugbetaling door de ziekteverzekering van nicotinesubstitutie en rookstopmedicatie**

Voor mensen die in armoede leven is de kostprijs van rookstopmedicatie en nicotinesubstitutie een reden om een rookstoppoging uit of af te stellen. Nicotinesubstitutie bijvoorbeeld kost 2 à 3€ per dag. Dit overtreft de prijs van roltabak. Het is belangrijk dat rokers onmiddellijk na de rookstop ook het financiële voordeel van niet-roken ervaren.

---

<sup>1</sup> Gezondheidsenquête 2008

<sup>2</sup> [Europese Commissie, Tobacco or Health in the European Union. Past, present and future. The aspect consortium. Samenvattingen en toelichtingen.](#)

*Ondertussen ben ik zeven weken rookvrij & om 't plaatje compleet te maken, schrans ik doorheen kilo's vers fruit & rauwkost & ben 3kg afgevallen!!*

*en nu is 't aan jullie!!!*

*Uit: Rookstopverhaal, Walter Mintiens*

Met dank aan WGC De Ridderbuurt, OCMW Rotselaar en groepswerking Marant.  
Dit project is gesubsidieerd door de provincie Vlaams-Brabant.