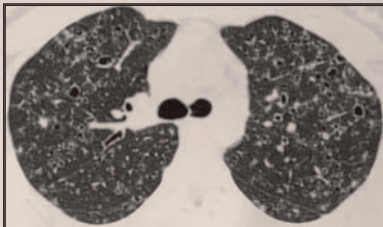

STOPPEN MET ROKEN:

Is Nederland er klaar voor?

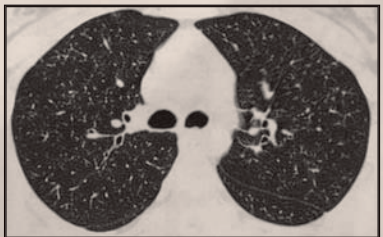
In de spreekkamer worden longartsen continu geconfronteerd met het eindproduct van de ziekte rookverslaving, met name COPD en longkanker, maar ook interstitiële longaandoeningen kunnen mede door roken ontstaan. Circa 80% van de dagelijkse werkzaamheden van werk van longartsen hangt samen met de behandeling van deze longaandoeningen.

COPD en longkanker zijn helaas zelden echt te genezen. Naast deze voor iedereen bekende longaandoeningen, kan roken nog veel meer schade aanrichten in de long. Het ontstaan van interstitiële longaandoeningen tengevolge van of gerelateerd aan het roken is minder bekend. Toch is het belangrijk hier aan te denken. Een aantal voorbeelden zijn respiratoire bronchiolitis (RB-ILD), histiocytosis X en desquamatieve interstitiële pneumonie (DIP). Deze aandoeningen ontstaan door roken bij daarvoor gevoelige personen. Men denkt dat een erfelijke component wel degelijk een rol speelt. Het positieve aan deze aandoeningen is dat, indien de patiënt stopt met roken, de aandoening aanmerkelijk verbetert en zelfs geheel kan verdwijnen. Dat is

Stoppen met roken heeft meer effect op de gezondheid dan welk geneesmiddel dan ook.



1a



1b

CASUS

Een 17-jarige patiënte was wat kortademig en had sinds kort ook wat last van een kriebelhoest. Ze rookte sinds twee jaar een pakje sigaretten per dag. Ze gebruikte behoudens orale anticonceptie geen medicatie. De thoraxfoto liet een diffuus interstitieel beeld zien. Een HRCT liet multipale micronodulaire afwijkingen en cysten zien (figuur 1a). Longfunctieonderzoek vertoonde een licht obstructief en restrictief beeld met een verlaagde diffusie capaciteit. Er werd een video assisted thoracoscopic surgery (VATS) gedaan en enkele long-biopsies genomen. Deze toonden het beeld van Langerhanscellen en eosinofiele granulocyten. De diagnose Langerhanscelgranulomatose werd gesteld. Patiënte werd met klem geadviseerd te stoppen met roken en werd behandeld met anti-oxidanten. Hierop verbeterde haar klinische toestand snel, evenals de longfunctie. Een controle thoraxfoto verricht na 4 maanden liet geen afwijkingen meer zien. Het HRCT beeld was eveneens nagenoeg genormaliseerd (figuur 1b).

belangrijk aangezien dat een patiënt kan motiveren om zijn of haar levensstijl te wijzigen en te stoppen met roken.

Maatregelen om rookverslaving te stoppen en voorkomen

Alle maatregelen van overheidswege, ondersteund door de activiteiten van met name Stivoro hebben er toe geleid dat roken aan het 'denormaliseren' is: met name in de groep hoog opgeleiden zijn heel veel mensen (op een paar die-hards na) gestopt met roken. Daarmee is roken nu vooral het probleem van de lagere sociaaleconomische klasse geworden. Deze groep lijkt lastiger te bereiken met campagnes. Aan de andere kant is de ervaring uit de praktijk dat mensen soms nog maar een heel klein duwtje nodig hebben: blijkbaar is een stopadvies van iemand in een witte jas (autoriteit) toch nog indrukwekkend genoeg om tot stoppen over te gaan. Dit wordt gesteund door de literatuur (Chapman: Public Health Advocacy and Tobacco Control) Als je de tijd hebt om iemand uit te leggen hoe verslaving in elkaar steekt en om wat gedachtekronkels recht te strijken levert dit zoveel inzicht op dat vele patiënten toch in staat zijn het roken te staken. Dit is allemaal erg arbeidsintensief en bovendien bereiken wij hiermee alleen de al zieke rokers mee die in het ziekenhuis zijn. Maar hoe kan je in één keer heel veel mensen bereiken?

Sonja Bakker heeft een hele grote groep kunnen bereiken en, belangrijker, weten over te halen een gezondere levensstijl aan te nemen. Zij heeft voor overgewicht in Nederland wellicht meer betekend dan alle internisten bij elkaar.

Kijkend naar haar succes is het idee voor dit boek ontstaan. Want ja, het werd tijd voor een nieuw stopboek voor rokers. Er is al een boek verschenen ruim 20 jaar geleden over het belang van stoppen met roken van Allen Carr getiteld: 'The easy way to stop smoking'. Dit boek is lastig door te komen en vergt nogal wat doorzettingsvermogen van de lezer. Bovendien stelt hij dat er maar één weg is, de Allen Carr weg, en er is in een boek van 20 jaar geleden natuurlijk helemaal geen update over huidige

'Het leven is echt veel leuker als je stopt met roken. Stoppen doe je mentaal.' *Johan Cruijff*

medicamenteuze ondersteuningsmethode's.

Het boek 'Nederland stopt! Met roken' heeft de volgende kenmerken:

- het is glossy, sexy met veel plaatjes en interviews met BN-ers als rolmodellen: Johan Cruijff, Carolien Tensen, Marco Borsato etc.
- voor wie wil is het een zap boek: de mensen die nog niet zo gemotiveerd zijn kunnen er in bladeren en het allemaal op zich in laten werken
- het is een boek 'voor elk wat wils' - er is niet maar één motivatie, en er is niet maar één manier om te stoppen; immers ieder mens is anders
- er staat ook in hoe je een ander kunt laten stoppen; hoe je als partner, kind, buurman zonder in ruzie te verzanden een roker kan helpen om te stoppen (motivational coachingstechnieken)
- het is gericht op de rokende bevolking, maar hulpverleners kunnen het ook gebruiken. Voor hen is het een update over rookverslaving en stopmethodes, maar ook een verwijsmogelijkheid. Dit laatste omdat nog lang niet iedere huisarts of specialist de beschikking heeft over een praktijkondersteuner met interesse in rookstop begeleiding of rookstoppoli in de buurt

Tijdens interviews met diverse specialisten over rookgerelateerde ziektes op hun vakgebied viel namelijk steeds op dat men zei: 'ja, ik begin er maar niet over want dan krijg ik te horen dat het zo moeilijk is om te stoppen en ik weet niet waar ik ze dan naar toe moet sturen'. Nu kunnen rokers verwezen worden naar dit boek. Het is een handboek voor een rookvrij bestaan. Het vertaalt de jongste wetenschappelijke inzichten naar het leven van alle dag. Ervaring leert dat het veel mensen zoveel inzicht verschaft, dat zij eigenlijk nauwelijks verdere begeleiding meer nodig hebben.

Nederland stopt! Met roken

In dit boek wordt een poging gedaan om Nederlanders over de streep te trekken te stoppen met roken en misschien nog wel veel belangrijker niet-rokers te stimuleren nooit te starten. Want voorkomen is nu eenmaal beter dan genezen! Meer informatie over het boek vindt u op www.nederlandstopt.nu



De longartsen Pauline Dekker (boven) en Wanda de Kanter (onder) signeren hun boek: Nederland stopt! met roken.

WIE DIT BOEK LEEST, STOPT!



- Evidence based
- Door longartsen Pauline Dekker en Wanda de Kanter
- De eye-opener van 2008
- Alle methoden op een rij
- Motivational coaching voor rokers en hun naasten
- Interviews met medisch specialisten en bekende Nederlanders
- 'Receptenblokjes' met info beschikbaar voor de spreekkamer
- Meer informatie of een boek bestellen?
www.nederlandstopt.nu

Nederland stopt! Met roken

Pauline Dekker & Wanda de Kanter
Uitgeverij Thoeris, Amsterdam
ISBN 9789072219329. Prijs € 19,95