

‘Stap voor stap naar de laatste sigaret’

Met de start van het nieuwe jaar worden het weer drukke tijden op de Stoppen met roken polikliniek van het Zaans Medisch Centrum. Rookstop coaches Linda Brandjes en Carla van der Spek begeleiden jaarlijks zo'n honderd mensen in hun lang gekoesterde wens om te stoppen. “De meeste aanmeldingen krijgen we in januari.”

Linda en Carla zien ernaar uit om in 2021 weer veel Zaankanters te kunnen helpen. Linda: “Goed om te weten: mensen hoeven niet direct te stoppen. Stap voor stap bereiden we hen voor op de laatste sigaret. We proberen de afhankelijkheid van nicotine af te bouwen met bijvoorbeeld nicotinepleisters en medicijnen die de trek in een sigaret verminderen en stemmingswisselingen beperken.”

Carla: “Daarnaast vragen we mensen om hun gewoontes aan te passen. Bij een kop koffie hoort vaak een sigaret, maar wat als je nou eens minder of geen koffie meer drinkt. Zo maken we dat moment van stoppen iets beter haalbaar. Voor de een ligt dat moment wat verder weg, de ander wil liever gister nog stoppen.”

Motivatie voor stoppen met roken

In het voorbereidende traject is er veel aandacht voor de motivatie, vertelt Linda: “Waarom wil iemand stoppen? De een doet het voor de kinderen of kleinkinderen. De ander wil aan de conditie werken of langer leven. We willen die motivatie helder hebben, zodat mensen er bij een moeilijk moment op kunnen terugvallen. Het sterkt ze om de draad weer op te pakken.”

De rookstopcoaches zijn absoluut niet van het straffende vingertje. Carla: “Als puber koos je er zelf niet voor om een leven lang verslaafd te raken. We vragen mensen daarom juist om een terugval met ons te delen. Daarvoor hebben we ook, zeker in het begin, intensief contact – in het ziekenhuis, aan de telefoon of via beeldbellen. Samen onderzoeken we waarom iemand op dat moment de sigaret niet kon weerstaan. Mensen vinden het prettig om een stok achter de deur te hebben.”

‘Mensen vinden een stok achter de deur prettig’

Rookvrije generatie

Carla en Linda ervaren het als bijzonder dat zij mensen mogen begeleiden in het stoppen. Linda: “Veel mensen komen niet zomaar naar onze polikliniek. Voor hen is het een uiterste stap. Zij worstelen echt met hun verslaving. Het is zo mooi dat je deze mensen mag ondersteunen.” Carla voegt toe: “Bijzonder is ook dat we met ons werk een beetje bijdragen aan een toekomst met een rookvrije generatie.”

Of je na de Stoppen met roken polikliniek ook daadwerkelijk van je rookverslaving af bent? Linda: “Net als bij alle andere poli's in Nederland rookt een kwart van de mensen na een jaar niet meer. Dat is een mooi resultaat, zeker als je je realiseert dat de succesvolle stoppers ook anderen inspireren.”



Rookstopcoaches Linda Brandjes (links) en Carla van der Spek: “Stoppen met roken blijft iets dat je zelf moet doen. Wij kunnen wel voor een goede voorbereiding en een intensieve begeleiding zorgen.”

Aanmelden voor de Stoppen met roken poli?

Carla en Linda benadrukken dat iedereen die wil stoppen, terecht kan bij de poli van het Zaans Medisch Centrum. “Het enige wat je nodig hebt, is een verwijzing van je huisarts of behandelaar. En het mooie is: de zorgverzekeraar vergoedt één stoptraject per jaar uit de basisverzekering.” Meer informatie is te vinden op www.zaansmedischcentrum.nl/stoppenmetroken.

Tips om te stoppen

Voor alle mensen die in het nieuwe jaar zelf willen stoppen met roken, hebben Carla en Linda nog wel een tip: “Zet de voordelen en nadelen van het roken eens voor jezelf op een rij en streep ze tegen elkaar weg. Wedden dat je meer voordelen overhoudt.” ■

Kijk voor praktische informatie en bereikbaarheid op www.zaansmedischcentrum.nl/stoppenmetroken



Bezoekadres
Zaans Medisch Centrum
Koningin Julianaplein 58
1502 DV Zaandam