



# Werelddag zonder Tabak

22% van de Belgische bevolking rookt. Op 31 mei, Werelddag zonder Tabak, werden rokers in het ZOL gesensibiliseerd om te stoppen met roken. Dit initiatief, dat ook in 45 andere Belgische ziekenhuizen plaatsvond, wil in herinnering brengen dat een roker bijna 3 keer meer kans heeft om definitief te stoppen als hij farmacologische hulpmiddelen gebruikt en zich laat coachen door een tabacoloog. Slechts 3 tot 5% van de rokers die proberen te stoppen zonder ondersteuning, houden langer vol dan 6 tot 12 maanden.

**T**abak doodt jaarlijks meer dan 7 miljoen mensen wereldwijd. Aandoeningen van de longen zijn in België de op twee na meest dodelijke. Maar stoppen met roken kan een verschil maken. Om rokers te overtuigen om te stoppen, bood het ZOL op de Werelddag zonder Tabak gratis testen aan om de verslavingsgraad te bepalen en de toestand van de longen te meten. "Nadien horen we vaak dat mensen door die specifieke dag gestopt zijn", verklaart pneumoloog dr. Marc Daenen. "Sommige mensen kunnen de klik à la minute maken. Anderen zijn bijvoorbeeld 6 maanden later gestopt, maar zeggen dat het nadenken over stoppen, begonnen is op de Werelddag zonder Tabak."

Na de testen kreeg elke roker een persoonlijk paspoort en de aanbeveling om deze resultaten te laten analyseren door een professional. Zo kan bekeken worden welke hulp en steun de roker nodig heeft voor een rookstop. "Vaak zien we mensen terug bij de pneumoloog na de CO-meting of na de longfunctiemeting", aldus tabakoloog An Coenen.

"Mensen moeten zich niet schamen", vult dr. Daenen aan. "Ze denken vaak dat wij hen een schuldgevoel zullen geven over hun rookgedrag, maar onze aanpak is niet beschuldigend of aanvallend. Roken moet gezien worden als een ziekte en verslaving, waarbij je geholpen kan worden. Door dit zo te benaderen, willen we de drempel om deel te nemen verlagen."

Volgende tests werden op Werelddag zonder Tabak aangeboden in het ZOL:

- Fagerström-test: aan de hand van 6 vragen wordt de fysieke afhankelijkheid bepaald en worden de gewoonten van de roker in beeld gebracht.
- Meting van koolstofmonoxide in de longen
- Evaluatie van de werkelijke longleeftijd via een ademtest.

# 1 op 5

mensen in België rookt

# 73%

van de rokers heeft er spijt van dat ze ooit zijn beginnen roken

# 65%

wil stoppen met roken



“

Als huisartsen alle rokers vanaf een bepaalde leeftijd elk jaar een spirometrietest zouden laten afleggen, zouden veel mensen vroeger kunnen geholpen worden. Maar dit is nog te weinig ingeburgerd.

dr. Marc Daenen

De ZOL-tabacologen gaven info over roken en rookstop. Ook vertegenwoordigers van de Vlaamse patiëntenvereniging COPD waren aanwezig.

### **Drie maanden zonder tabak verhoogt de longcapaciteit al met 30%**

Dit jaar focust de Werelddag zonder Tabak op het verband tussen roken en aandoeningen van de longen, met name longkanker en COPD (Chronisch Obstructief Longlijden). De symptomen van COPD – aanhoudende hoest en kortademigheid – lijken onschadelijk in het begin. Echter, indien onbehandeld, kan COPD leiden tot onomkeerbaar verlies van de ademhalingsfunctie van de patiënt.

In België schatten we het aantal mensen met COPD op 400.000. Tot op heden is er geen behandeling om deze ziekte te genezen: stoppen met roken blijft de beste manier om de ontwikkeling van COPD te vertragen. "COPD is niet meteen zichtbaar. Het is een sluipende ziekte die doorheen de tijd verergert", aldus dr. Daenen. "Symptomen zijn bijvoorbeeld rokershoest en kortademigheid, maar die worden vaak beschouwd als louter effecten van het roken. Hierdoor gaan mensen pas heel laat naar de huisarts. Screening is daarom heel belangrijk. Via spirometrie – een test waarbij patiënten in een toestel moeten blazen – kan de

huisarts dit controleren. Als huisartsen alle rokers vanaf een bepaalde leeftijd zo'n test zouden laten afleggen, zouden veel mensen vroeger kunnen geholpen worden. Maar dit is nog te weinig ingeburgerd."

“

Rokers die zich laten begeleiden door een tabakoloog om te stoppen met roken hebben drie keer meer kans op succes.

**An Coenen**

Tabaksrook irriteert de cellen van de kleinere luchtwegen en hoesten wordt al snel de enige manier om slijm en deeltjes uit de tabaksrook uit de longen

te verwijderen. Deze voortdurende irritatie transformeert geleidelijk de cellen van het slijmvlies van de luchtwegen, met het risico op het ontwikkelen van longkanker. Stoppen met roken is de eenvoudigste manier om het ontstaan van longkanker te voorkomen.

### **Passief roken**

Roken beïnvloedt niet alleen de gezondheid van de roker. Passief roken kan ook aan de basis liggen van vele ziekten bij niet-rokers. Passief roken verergert bestaande longziekten en de eventuele complicaties die hiervan het gevolg zijn. Passief roken is schadelijk voor hart, bloedvaten én longen. Bij zwangerschap leidt het tot een lager geboortegewicht en het is de grootste risicofactor voor vroegtijdig overlijden bij zuigelingen.

Dr. Marc Daenen: "Passief roken is minder schadelijk dan actief roken, maar het beschadigt eveneens de longen en verhoogt de kans op COPD, astma en andere longproblemen. Ook hartproblemen zoals een hartinfarct kunnen worden veroorzaakt door passief roken. Een opvallend voorbeeld van de invloed van passief roken is dat de kans op een hartinfarct bij horecapersoneel gedaald is in landen met een rookstop. Dat is geen toeval." ■

**Meer info: [www.dagzondertabak.be](http://www.dagzondertabak.be)**

**<1%**

van de niet-rokers sterft aan longkanker

**80%**

van de mensen die aan COPD sterven, zijn rokers

**90%**

van de sterfgevallen door longkanker zijn rokers