

• Gemeente zoekt minstens honderd rokers

Campagne moet inwoners doen stoppen met roken



Een marktactie luidde dinsdag de 'Kom op en stop' campagne in. Tabacoloog Luc Timmermans (tweede van links af) legt uit wat het doel is. FOTO'S STEFAAN VAN HUL

Beveren

De gemeente Beveren lanceerde dinsdag een campagne die mensen moet aanzetten om te stoppen met roken. Een marktactie luidde dit initiatief in.

• De campagne *Kom op en stop* wil zoveel mogelijk mensen mobiliseren om te stoppen met roken. Tegen 31 mei, de Werelddag zonder Tabak, wil de gemeente minstens honderd 'stoppers' hebben warm gemaakt.

Op de wekelijkse markt stond een tentje met info over de actie. Mensen konden er meteen een afspraak met tabacoloog Luc Timmermans maken. "Ik doe al jaren aan rookstopbegeleiding en heb een speciale opleiding gevolgd", legt hij uit. "Daardoor ben ik erkend tabacoloog. Het voordeel is dat het ziekenfonds een groot deel van de consultaties terugbetaalt." Timmermans behaalde in Temse al positieve resultaten. "Elk geval is anders, maar gemiddeld 60% van wie me consulteert, stopt blijvend met roken."

Op de markt konden rokers ook een CO-meting laten uitvoeren, die de hoeveelheid CO in de longen meet. Rokers hebben immers meestal te veel CO in de longen.

Levenskwaliteit

De consultaties bij de tabacoloog bestaan uit acht gesprekken. "Eerst bespreken wij het rookgedrag. Roken is slechts voor 10% nicotineafhankelijkheid en voor 90% gedrag", vertelt hij. "Er zijn bepaalde situaties waarin mensen bijna automa-

MARTINE ROOMS

"Vastbesloten om te stoppen"

•• "Op het moment dat ik zwanger werd, ben ik gestopt met roken. Met de doop van mijn baby ben ik weer begonnen. Ik ben in de vorige vakantie opnieuw begonnen met roken, na zeven jaar te zijn gestopt, zonder hulpmiddelen. Iemand daagde mij uit op het moment dat ik trek had in een



sigaret. Sindsdien ben ik weer vertrokken. In combinatie met stress is het moeilijk om het op te geven. Maar nu wil ik er weer werk van maken. Ook al rookt mijn man." ILPR

ANDREA VAN GESTEL

"Al jaren zeker pakje per dag"

•• "Ik ben al 37 jaar een verstokte roker. Ik rook minstens een pakje sigaretten per dag. Ik heb al enkele malen geprobeerd om ermee te stoppen, maar dat heeft nooit lang geduurd. Ik heb zopas een afspraak met de tabacoloog vastgelegd, want ik wil zo snel mogelijk van de sigaret af. Van-



wege mijn gezondheid en ook voor mijn portemonnee. Mijn man rookt zeer weinig en die zal geen problemen hebben om het roken mee op te geven." ILPR

tisch naar een sigaret grijpen." Ook de huisartsenvereniging schart zich achter dit initiatief. "Wij kunnen deze campagne alleen maar toejuichen", zegt dokter André Bolsens. "Stoppen met roken verbetert de levenskwaliteit enorm."

Wie wil stoppen met roken en

daarin wil worden begeleid, kan zich registreren op de gemeentelijke website. Er is een infosessie op donderdag 19 mei in CC Ter Vesten om 18 of om 20u.

ILSE PRINSEN

www.beveren.be/komopenstop