

• Tabakoloog Luc Timmermans helpt Temsenaars stoppen met roken op marktdag

# “Verslaving zit voor negentig procent tussen de oren”

•••  
**Temse**

**De gemeente Temse pakt deze week uit met een uniek concept in het Waasland. Tabakoloog Luc Timmermans geeft professionele hulp bij het stoppen met roken.**

• De tabakoloog gaf vrijdag acte de présence op de wekelijkse markt in Temse. Wat is precies een tabakoloog? “Sinds 2004 is er een tweejarige interuniversitaire opleiding voor tabakoloog”, legt Timmermans uit. “Ik heb die gevolgd nadat ik al zes jaar aan rookstopbegeleiding deed. Het voordeel van een erkenning als tabakoloog is dat het ziekenfonds een groot deel van de consultaties terugbetaalt.” Timmermans behaalde al positieve resultaten. “Ik volg de mensen persoonlijk op. Elk geval is anders, maar ik ben er trots op dat gemiddeld 60 procent van wie me consulteert, blijvend stopt met roken. Ik bel de mensen ook regelmatig op. Elk jaar krijg ik met Nieuwjaar telefoon van een man die ik heb geholpen.”

## “Bij een pintje”

In acht gesprekken peilt Timmermans naar mogelijke valkuilen. “Eerst wordt het rookgedrag besproken. Roken is slechts voor 10 procent nicotine-afhankelijkheid en voor 90 procent gedrag”, weet hij. “Er zijn situaties waarin mensen bijna automatisch naar een sigaret grijpen.” Dat beaamt de 73-jarige Robert Verduyven uit Temse, die een afspraak met de tabakoloog vastlegde. “Bij een pintje voor de televisie steek ik ’s avonds



**Tabakoloog Luc Timmermans controleert de longen van ex-roker Roger De Jongh met de CO-meter. FOTO STEFAAN VAN HUL**

een sigaret op. Ik wil stoppen met roken omdat ik betere zwemprestaties wil leveren. Ik werd in 2008 Belgisch kampioen in mijn categorie en ik voel nu dat mijn conditie vermindert.”

“Deze eerste actie op de markt is meteen een succes”, vertelt Mieke Van Croonenburg van het Lo-

kaal Gezondheidsoverleg (LOGO) Waasland, een van de partners in dit project, samen met het gemeentebestuur, de huisartsenkring en het OCMW. “De afspraken stromen binnen en veel mensen die al zijn gestopt met roken, betuigen hun waardering voor de job van tabakoloog.” Zo ook

## Stoppen kan ook in AZ Nikolaas

••• Luc Timmermans heeft vanaf deze week op woensdag een vaste consultatiedag in het AZ Nikolaas, campus Temse. Op voorhand een afspraak maken is vereist. Op dinsdag 21 september geeft hij in de raadzaal van het oud-gemeentehuis rookstopmomenten van 19 tot 19.30u en van 20 tot 20.30u. Een consultatie kost 30 euro. De eerste wordt volledig terugbetaald. Van de tweede tot achtste consultatie wordt 20 euro terugbetaald, behalve voor zwangere vrouwen. Die 30 euro terugkrijgen. ILPR  
 rookstop@aznikolaas.be,  
 0470-04.78.16, www.tabakstop.be

Roger De Jongh, die op de markt een test met de CO-meter ondergaat. “Ik heb 46 jaar gerookt”, vertelt hij. “Op een dag ben ik gewoon gestopt. De goede resultaten bij deze test spreken voor zich.”

## “Vuiligheid”

Ook Christel Giacomini legde een sessie bij de tabakoloog vast. “Ik heb al vanalles geprobeerd: pillen, lasertherapie, en zovoort. Allemaal duur en tevergeefs”, zucht zij. “Ik heb zelfs kanker gehad en dan nog liet ik mijn sigaret niet. Hoewel ik weet dat het alleen tussen de oren zit.” Dan komt de vraag aan Timmermans: hebt u zelf gerookt? “Ja”, lacht hij. “Die vraag krijg ik vaak. Ik ben al lang geleden gestopt. Gelukkig maar, want het is een vuiligheid.” **ILSE PRINSEN**