

## Temse stop ermee.... Met roken!

Op 17 september 2010 werd tijdens een marktactie het startschot gegeven voor de campagne "Temse stopt met roken". Gemeente, OCMW, AZ Nikolaas, de huisartsenkring Temse en Logo-Waasland sloegen de handen in elkaar om rokende Temsenaren aan te moedigen om te stoppen. Concreet start vanaf dan de mogelijkheid om in rookstopbegeleiding te gaan bij een erkende tabakoloog in een consultatielokaal in AZ Nikolaas campus Temse. Ook de artsen van Temse informeren patiënten over rookstopmogelijkheden en sturen patiënten door naar de rookbegeleiding. De ziekenfondsen voorzien gedeeltelijke terugbetaling van rookstopconsultaties bij erkende tabakologen.



Intussen hebben al meer dan 25 kandidaat-stoppers zich aangeboden bij de tabakoloog. Mevrouw Van Zeveren is één van hen en doet haar verhaal: na 30 jaar roken en enkele stoppogingen, was ze ten einde raad. Hoe zou het ooit nog lukken? "Tijdens een informatiesessie in de raadszaal van de gemeente Temse, werd ik overtuigd door de tabakoloog Luc Timmermans om in rookstopbegeleiding te gaan." Zo vertelt Mevrouw Van Zeveren: "immers, de tabakoloog maakte duidelijk dat stoppen met roken maar voor 10% lichamelijke verslaving is en voor de rest vooral inhoudt dat je je gedrag moet leren aanpassen. Daarin kan je best begeleid worden."

Luc Timmermans maakt duidelijk dat de roker niet meteen hoeft te stoppen bij de eerste consultatie. "Als tabakoloog begrijp je de roker en zijn problemen om te stoppen met roken. Ik ga samen met de roker op zoek naar de gepaste oplossing en timing. Samen zoeken we naar stimulansen om gemotiveerd te stoppen met roken ... Tijdens een eerste consultatie vraag ik om een vragenlijst in te vullen en meet ik het CO-gehalte (koolstofmonoxide). Bij rokers is het CO-gehalte hoger (vaak te hoog) dan bij niet rokers. Zo wordt de roker met de neus op de feiten gedrukt. Bovendien wordt ook gepeild naar de motivatie om te stoppen."

Voor Mevrouw Van Zeveren viel het super mee. "Na 3 consultaties en hulp van medicatie rook ik niets meer. Raar maar waar het valt zéér goed mee. Het is eigenlijk ongelooflijk maar ik mis geen sigaret! Had ik ooit geweten dat het zo gemakkelijk kon had ik het al veel eerder gedaan!"

Mevrouw Van Zeveren geeft dit initiatief een 9/10 ..... De reportage op TV, waarbij sprake was dat "gans Temse stopt met roken" was wel wat overdreven maar ook al slaagt men erin om 100 mensen van het roken af te helpen, het blijft een lovenswaardig initiatief.

Binnenkort wordt nog meer zichtbaarheid gegeven aan de campagne door extra affiches in het straatbeeld, in de winkels, op plaatsen waar veel mensen samen komen ... "Als het gemeentebestuur resultaten wil boeken, moet men nog meer naar buiten komen en op dezelfde nagel blijven slagen. Met mondelinge reclame zal ik mijn steentje wel bijdragen....", aldus Mevrouw Van Zeveren.