

ROKEN STEEDS MEER EEN TABOE

UITGEROOKT

Roken wordt steeds duurder en mag op steeds minder plekken. Dit jaar werd ook bekend dat roken nog ongezonder is dan we al dachten. Stoppen is geen sinecure, maar gelukkig bestaan er effectieve stopmethoden.

De cijfers liegen er niet om. Een kwart van de Nederlandse volwassenen rookt. Van de totale ziektelast komt 13% door roken. Roken kost jaarlijks 20.000 levens en is daarmee de belangrijkste doodsoorzaak die te voorkomen is. Niet-rokers leven gemiddeld tien jaar langer dan rokers. De overheid hield zich tot voor kort nog redelijk afzijdig, maar met het aantreden van het nieuwe kabinet staat het antirookbeleid volop op de politieke agenda. In het Nationale Preventieakkoord van staatssecretaris Blokhuis (Volksgezondheid) staan vergaande maatregelen om het roken verder uit het openbare leven terug te dringen. Het is de bedoeling dat alle bedrijven, horecazaken en openbare gebouwen straks hun rookruimten opdoe-

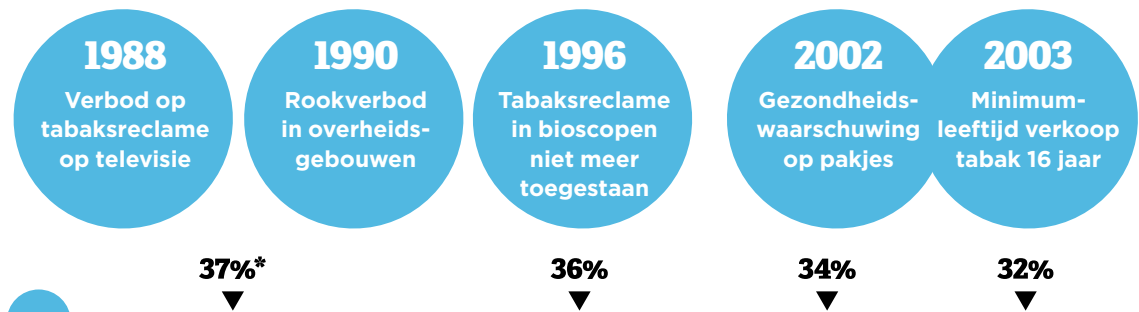
ken. Speeltuinen, scholen en sportclubs worden volledig rookvrij. Vanaf 2020 mogen rookwaren in supermarkten niet meer worden uitgesteld en verdwijnen de sigarettenautomaten. Verder wordt de prijs van een pakje sigaretten stapsgewijs verhoogd naar €10 in 2023. Uit onderzoek blijkt dat vooral dat effectief is: een prijsverhoging van 10% vermindert het aantal rokers met 3 tot 5%. Het uiteindelijke doel is een drastische vermindering van het huidige aantal rokers en een toekomstige generatie die rookvrij opgroeit. Een groeiend aantal bedrijven en instellingen wil niet wachten tot het zover is en komt nu al in actie. Roken is taboe verklaard op de terreinen van honderden scholen, sportclubs en zieken-

EFFECTIEF STOPPEN

Stoppen met een hulpmiddel vergroot de kans op succes. Deze methoden zijn bewezen effectief:

- Nicotinevervangende middelen, zoals pleisters, kauwgom, tabletten en inhalatoren helpen om de nicotine-inname stapsgewijs af te bouwen.
- De geneesmiddelen bupropion, nortriptyline en varenicline verminderen ontwenningssverschijnselen.
- Individuele begeleiding of telefonische ondersteuning door een professional.
- Bepaalde groepstrainingen, zoals 'Rookvrij! Ook jij?'
- Sommige zelfhulpboeken en -websites.
- Rook je per dag meer dan tien sigaretten? Dan is een combinatie van begeleiding en medicijnen verstandig, volgens het Trimbos-instituut voor verslavingszorg.

Antirookmaatregelen tot nu toe



* Percentage Nederlanders boven de 16 jaar die roken

huizen. Drogisterijketens Trekpleister en Kruidvat zijn bezig de sigarettenverkoop in hun winkels af te bouwen en ook Lidl kondigde – als eerste supermarkt – aan dit te gaan doen.

SLAGINGSKANS

Dit jaar werd ook bekend dat sigaretten al jaren veel hogere gehalten aan giftige stoffen bevatten dan tot nu toe uit metingen bleek. In de filters van de meeste sigaretten blijken minuscule gaatjes te zitten die in de klassieke meetopstelling valse – schone – lucht aanzuigen, waardoor de gifgehalten lager zijn. Maar neem je van zo'n filter-sigaret een trekje, dan knijp je de gaatjes dicht en krijg je meer giftige stoffen binnen. Wel 2 tot maar liefst 26 keer zo veel, ontdekte het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), dat hiervoor de nieuwe meetmethode 'Canadian Intense' gebruikte. De Europese Unie blijft ondanks dit opmerkelijke verschil vasthouden aan de oude meetmethode; de nieuwe zou te weinig meerwaarde hebben.

Kortom: roken wordt steeds duurder, het mag op steeds minder plaatsen en is nog ongezonder dan we al dachten. Niet verbazingwekkend dus dat in 2019 weer naar schatting 1 miljoen Nederlanders zullen proberen te stoppen. Dat gaat lang niet iedereen (in één keer) lukken. In 2017 slaagden 110.000 men-

sen erin om blijvend te stoppen. Er bestaan tientallen stopmethoden. Stoppen onder begeleiding heeft over het algemeen meer kans van slagen dan op eigen houtje proberen. Als bij een stoppen-met-roken-training ook een financiële beloning in het vooruitzicht wordt gesteld, is de slagingskans hoger, bleek onlangs uit onderzoek.

Dit kan met name interessant zijn voor werkgevers die hun werknemers willen motiveren te stoppen. Bewezen effectieve methoden om te stoppen (zie het kader hiernaast) worden vergoed vanuit de basisverzekering. Van andere methoden, zoals acupunctuur en hypnotherapie, is volgens deskundigen onvoldoende bewezen dat ze werken. Deze worden soms wel vanuit de aanvullende verzekering vergoed. Opvallende nieuwkomer onder de stopmethoden is de e-sigaret. Stoppen met sigaretten en overgaan op dit 'dampen' is weliswaar minder ongezond, maar het nadeel is dat de nicotineverslaving in stand blijft. Beter is het volgens de professionals om helemaal te stoppen.

EIGEN SCHULD?

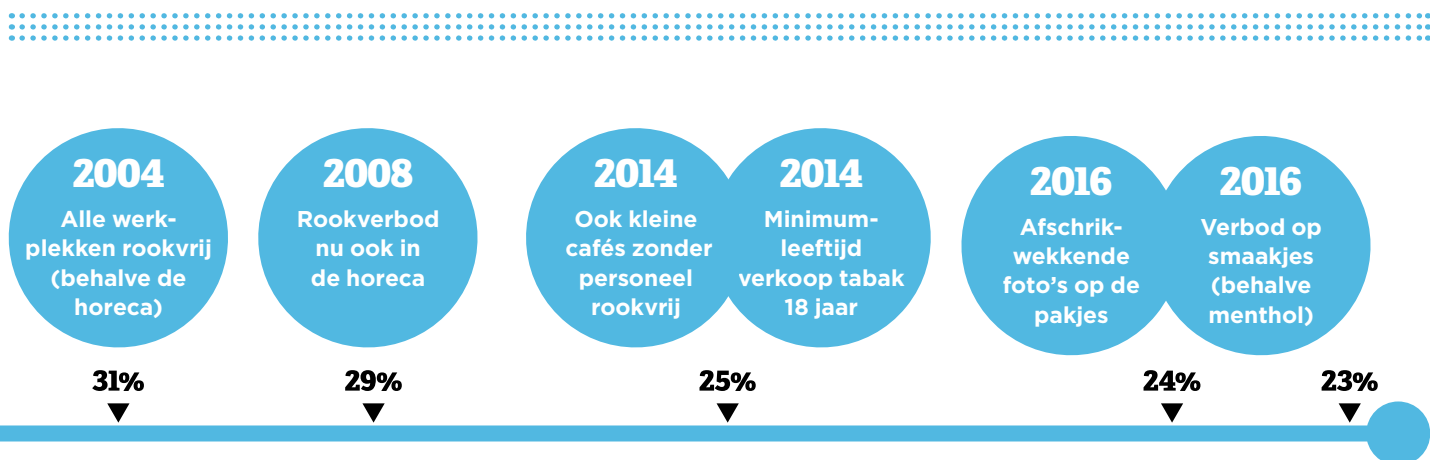
Er is onmiskenbaar een trend om roken niet langer te beschouwen als 'eigen schuld, dikke bult', maar als een verslaving. Een die er vaak al op jonge leeftijd ongemerkt insluipt. De longartsen en antitabaksactivisten Wanda de

» Sigaretten bevatten al jaren veel meer gifstoffen dan tot nu toe uit metingen bleek

Kanter en Pauline Dekker en advocaat Benedicte Ficq hebben ongetwijfeld bijgedragen aan dit kantelende beeld. Binnen de alliantie Nederland Rookvrij strijden zij voor een rookvrije generatie. Ficq en een groep gemeenten, organisaties en burgers hebben in 2018 aangifte gedaan tegen de tabaksindustrie, maar het gerechtshof maakte begin december bekend dat het openbaar ministerie niet hoeft te vervolgen. <<

STOPPERS GEZOCHT

Ben je van plan om op 1 januari te stoppen met roken? Dan komen wij graag met je in contact. Doe mee aan ons ervaringsonderzoek naar stopmethoden. Stuur voor 10 januari een mailtje naar stoppenmetroken@consumentenbond.nl



SMAAKT DIT NAAR MEER?

Maak het jezelf gemakkelijk.
Word lid en ontvang toegang tot alle tests
en tips van de Consumentenbond.



consumentenbond