

## BEÏNVLOEDING VAN HET ROOKGEDRAG

Prof. Dr. Ir. A.W. van den Ban

Roken is één van onze belangrijkste gezondheidsproblemen volgens de Gezondheidsraad, de Wereld Gezondheidsorganisatie en tal van andere medische deskundigen. Califano heeft als Minister voor Volksgezondheid, Onderwijs en Welzijn in de Verenigde Staten bijvoorbeeld gezegd: "Er kan geen twijfel over bestaan dat roken een vertraagde methode is om zelfmoord te plegen" en "Roken is de belangrijkste doodsoorzaak in Amerika, die voorkomen kan worden". Deze uitspraken en het beleid dat hij hierop baseerde, hebben hem zijn baan gekost, want de tabakslobby heeft veel invloed in de Verenigde Staten. U hoeft niet bang te zijn voor uw baan als u uw patiënten helpt niet te gaan roken of met roken te stoppen. Dit kan hun gezondheid belangrijk ten goede komen. Men schat wel dat een kwart van de sterfte aan hartaanvallen en een 80% van de sterfte aan longkanker voorkomen zou kunnen worden, als Nederlanders niet meer rookten.

Op dit gebied is de laatste jaren in Nederland veel bereikt. Het percentage mannen dat rookt is de laatste 13 jaar gedaald van 81% tot 52% maar bij de vrouwen is er nog geen sterke daling. Zeven jaar geleden schatte de Gezondheidsraad het aantal sterfgevallen ten gevolge van het roken op 12.000 per jaar. Door de vermindering van het aantal rokers moet dit aantal sterfgevallen gedaald zijn, vermoedelijk tot een 10.000. Dit is een daling van een 2000 sterfgevallen per jaar, dus evenveel als het aantal doden ten gevolge van verkeersongelukken.

We kunnen echter nog niet tevreden zijn, want Nederland hoort nog steeds tot de landen met het hoogste tabaksverbruik per hoofd. U ziet in uw eigen praktijk dat er veel mensen zijn die roken en daardoor ziek worden. Als u hun rookgedrag kunt beïnvloeden, levert u een grote bijdrage tot de verbetering van hun gezondheid. Hoe kunt u dit doen?

Helaas is het voor mij gemakkelijker te zeggen wat u kunt doen om te bevorderen dat uw patiënten gaan roken of blijven roken dan het tegengestelde. Uw daden hebben namelijk meer invloed dan uw woorden. Als u zelf rookt, vooral als u dat doet in het bijzijn van uw patiënten, zullen de jongeren geneigd zijn uw voorbeeld te volgen, vooral als zij u als een goede arts beschouwen en zal het voor de rokers moeilijker worden er mee op te houden. "Als de dokter zelf rookt, dan kan dat toch niet zo erg zijn als ze wel zeggen". Kunnen we ontkennen dat iemand die bevordert, dat mensen roken, daarmee bevordert dat mensen sterven?

Vooraf onder de jongeren is het aantal rokers al sterk afgenomen. Dat is belangrijk, omdat zij vooral gaan roken onder invloed van hun omgeving: vriendjes die roken, ouders en leraren wier voorbeeld zij volgen e.d. Deze beïnvloeding is vooral sterk bij die jongeren die weinig aanzien hebben in hun groep en die hopen zich dit aanzien te verwerven door zich te gedragen als grote mensen. Als u wilt voorkomen dat uw patiënten gaan roken, helpt het weinig om hen bang te maken voor de ziekten die zij hierdoor mogelijk over 40 jaar kunnen krijgen. Het opbouwen van weerstanden tegen de beïnvloeding door hun omgeving lijkt een effectievere strategie, b.v. door met hen te bespreken hoe zij druk van vriendjes om te gaan roken kunnen weerstaan, in welke opzichten zij het voorbeeld van hun ouders wel zullen volgen en in welke opzichten niet. Als zij op deze wijze bewuster kiezen om al dan niet te gaan roken, zullen veel minder jongeren gaan roken dan thans.

Stoppen met roken is voor de meeste rokers niet moeilijk, maar wel om te blijven stoppen. Als u bij een routinecontrole, elke roker aanraadt met roken te stoppen, leert de ervaring dat op langere termijn 10 tot 25% deze raad opvolgt. Doet u dit echter op een moment waarop zij open staat voor deze informatie dan kunt u veel meer succes bereiken. Dit kan b.v. zijn omdat een ziekte geconstateerd is, die het roken extra gevaarlijk maakt, omdat een vrouw in verwachting is en toch graag een gezonde baby krijgt, omdat een patiënt die na een hartaanval moet stoppen met roken van zijn gezinsleden steun nodig heeft, die daarom ook gaan stoppen.

Bij pogingen om te vermageren wordt de laatste tijd veel gebruik gemaakt van de zelfcontrole methode, die meer effect heeft dan vroegere vermageringsmethoden. De grondgedachten hiervan kunt u ook toepassen als u rokers wilt helpen te stoppen. Daarbij schrijven zij eerst een week lang op hoeveel zij roken, wanneer zij roken en in welke stemming zij roken, zodat zij zich meer bewust worden van hun eigen rookgedrag. Tegelijkertijd maken zij een lijst van de voordelen, die het heeft om met roken te stoppen en vragen mensen uit hun omgeving deze lijst aan te vullen, om zo de motivatie om te stoppen te versterken en om hierbij steun van hun omgeving te krijgen. Het is in de regel effectiever om plotseling met roken te stoppen dan om het roken geleidelijk te verminderen. Daarbij kunt u de rokers dan voorbereiden op de ontwenningverschijnselen, waarvan ze last kunnen krijgen en met hen bespreken hoe zij situaties kunnen vermijden waarin zij gemakkelijk weer gaan roken of hoe zij de verleiding kunnen weerstaan om weer te gaan roken, als hun b.v. een sigaret wordt aangeboden. Het spelen van een dergelijke situatie en het daarna analyseren van dit spel zo veel mogelijk door de ex-roker zelf, zal meer effect hebben dan een goedbedoeld advies.

Kinderen kunnen bij het stoppen met roken soms een belangrijke steun zijn, b.v. als zij vragen: "Moeder, waarom mag ik niet snoepen en jij wel roken, terwijl ik mijn tanden wel schoon kan poetsen en jij je longen niet?" Dit kind heeft er dan nog niet op gewezen dat zijn ziektekansen toenemen, omdat hij moet leven in de door het roken van zijn moeder verontreinigde <sup>lucht, die</sup> is -

De tandartsen hebben in Nederland veel acties ontketend om het snoepgebruik te beperken. Mede hierdoor is de toestand van de kindergebitten nu veel beter dan 20 jaar geleden. Artsen zouden ook dergelijke acties kunnen ontketenen om het roken te beperken, b.v. op een huishoudschool of een MAVO waar veel gerookt wordt, of in een sportvereniging, waar men zijn prestaties wil verbeteren. Het is veel moeilijker om alleen het niet roken vol te houden dan om dit samen met anderen in je omgeving te doen.

Een argument dat artsen vaak horen om niet met roken te stoppen is: Mijn grootvader rookte altijd en is 85 jaar geworden; waarom zou ik dan stoppen met roken. Het probleem is dat weinig Nederlanders geleerd hebben in kansen te denken. Wel is het mogelijk aan te sluiten bij de ervaring die zij hier toch mee hebben, b.v.: Als je geblindoekt een drukke straat over steekt, heb je kans veilig de overkant te bereiken, maar ik raad je niet aan dit te proberen.

Ik kan me voorstellen dat u gehoopt had dat ik u duidelijker aanwijzingen kon geven hoe u het roken bij uw patiënten kunt beperken. Dat ik dat niet kan, ligt er ten dele aan dat er op dit gebied internationaal nog slechts betrekkelijk weinig goed onderzoek is gedaan. Het komt echter ook doordat ik geen specialist ben op dit gebied, maar voorzover mij bekend bestaan dergelijke specialisten in Nederland niet.

Het roken is in Nederland mede verantwoordelijk voor omstreeks 10% van de sterfgevallen en omstreeks 10% van de kosten van de gezondheidszorg. Een dergelijk belangrijk probleem kan alleen opgelost worden als er een team van specialisten hier langere tijd aan gaat werken. Dan worden zij ook door hun buitelandse collega's geïnformeerd over hun onderzoek. In de wereld zijn enkele tienduizenden publikaties verschenen over de oorzaken en gevolgen van het roken en over de methoden om het roken te beperken. De resultaten van al dit onderzoek dringen echter slechts langzaam tot Nederland door, omdat het onderzoek op dit gebied in ons land weinig planmatig is en met zeer beperkte middelen wordt aangepakt. Typerend is dat ik het Verslag van het Wereldcongres over Roken en Gezondheid nergens kon lenen. Als ik vanuit een landbouwkundige achtergrond naar de gezondheidszorg kijk, vraag ik me wel ernstig af of het onderzoek daar niet systematischer gericht zou kunnen worden op de problemen, waarvan we kunnen verwachten dat hun oplossing de grootste bijdrage zal leveren tot de verbetering van onze gezondheid.

Het roken en vooral de methoden om het roken te beperken vormt zeker één van deze problemen.