



Stoppen met roken. Het kan!

Een getuigenis van Stefaan

Stefaan, jij bent gestopt met roken en vindt dat meer mensen dat zouden moeten doen.

Stefaan: Inderdaad

Hoe ben jij zelf er toe gekomen om te stoppen?

S: Bij een longtest die ik een drietal jaar geleden onderging, was een eerste conclusie dat ik COPD (chronische obstructieve longziekte) zou hebben. Maar achteraf bleek die diagnose niet juist. Ik was op weg om astma te ontwikkelen. Dat wilde ik voorkomen.

Liever zonder sigaretten en gezonder.

Ik heb me dan een datum ingeprent en me voorgenomen om tegen die datum te stoppen met roken. Een paar dagen voor die datum heb ik naar Tabakstop gebeld en gezegd dat ik hulp nodig had. Zo kreeg ik pleisters toegestuurd.

Toen de datum er was, ben ik effectief gestopt met roken en ben ik pleisters beginnen gebruiken. In het begin rookte ik nog een klein beetje. Geleidelijk ben ik dan elektronisch gaan roken, en daarna nam ik muntsnoepjes waar nog wat nicotine in zat. Uiteindelijk ben ik volledig kunnen stoppen.

Ben je dan zelf zonder verdere hulp gestopt?

S: De tabakoloog belde me om de week of twee weken, met de vraag of ik nog de neiging had om te roken, of het lukte...

De eerste twee, drie maanden waren wel redelijk zwaar. Ik heb mensen in mijn omgeving wel verwittigd en gezegd dat ik ging stoppen met roken en dat ik misschien chagrijnig zou worden of agressief uit de hoek kon komen.

En is dat ook gebeurd?

S: Ja. Maar gelukkig begrepen ze het en hebben er rekening mee gehouden. Ik kreeg wel veel steun van iedereen en dat is wel enorm belangrijk. Zonder steun lukt het niet.

"Liever zonder sigaretten en gezonder".





"Mijn uithoudingsvermogen is serieus verbeterd".



Heb je nevenwerkingen gehad van het stoppen met roken?

S: Ik ben 15 kilogram bijgekomen, maar die zijn er ondertussen weer af. In het begin at ik meer dan goed was. Na een tijdje is dat verminderd en ben ik weer normaal beginnen eten.

Voel je nu het verschil met je ademhaling?

S: Het is nu bijna 2 jaar dat ik gestopt ben. In het begin voelde ik een druk op mijn borst en had ik veel slijm. Maar sindsdien kan ik veel beter ademen. Mijn uithoudingsvermogen is serieus verbeterd. Ik ga nu meer wandelen. Vroeger kon ik dat veel minder.

En voel je het verschil in je portemonnee?

S: Ik zat op een bepaald moment aan 90 sigaretten, soms 100 per dag. Per maand gaf ik 300 tot 350 euro uit aan sigaretten. Met dat geld kan ik nu af en toe mezelf verwennen. Een gebakje gaan eten, iets kopen voor in mijn huis, ...

Ik voel me stukken beter. De geur van die sigaretten in mijn huis is ook weg. Nu kom ik in een fris huis toe, geen stank, geen walm,...

Als mensen er aan denken om te stoppen met roken, heb jij dan goede raad voor hen?

S: Als je echt wil stoppen, kies dan een datum. Stel je ook de vraag: 'Waarom wil ik stoppen?' Je moet een motief hebben, en je daaraan vast houden. 'Daarom wil ik het doen!'

En je hebt hulp nodig?

S: Ik had echt wel hulp nodig, want met 90 tot 100 sigaretten kwam ik van heel ver. Ik moet eerlijk zeggen dat ik had gedacht dat het me niet zou lukken. Maar als ik ergens voor ga, dan doe ik het ook. En met de hulp van de tabakoloog ben ik zo ver geraakt.