



'Tijdens moeilijke momenten kun je terugvallen op anderen die zijn gestopt'

# Stoppen? Doe het samen!



**Michael Brouwer is huisarts in gezondheidscentrum Waterwijk van Zorggroep Almere in Almere. Binnen het huisartsenvak - wat hij het mooiste vak vindt dat er bestaat - besteedt hij ook zorg en nazorg aan mensen die willen stoppen met roken.**

## Verleiding en valkuilen

**Michael Brouwer:** "Een goed voornemen om te stoppen met roken is snel gemaakt. Toch kan de verleiding om na een geslaagde stoppoging weer te roken lang aanhouden. Dan is het belangrijk te weten wat je valkuilen zijn. Een sigaret bij de koffie of borrel, na het eten, bij een tegenslag of juist op een feestje: voordat je het weet loert het gevaar er weer eentje op te steken. Roken is een diep ingesleten gebruik waarbij het tijd en moeite kost om dit weer uit te slijten."

## Intensievere zorg

"Zelf ben ik naast huisarts sinds een aantal jaren ook kaderarts geestelijke gezondheidszorg (GGZ). Mijn interesse voor en kennis over GGZ zet ik op meerdere manieren in. Zo werkte ik de afgelopen tijd met collega's samen aan een verbetering en intensivering van onze zorg voor mensen die willen stoppen met roken. Het begin hiervan viel samen met Stoptober 2019."

## Waarom stoppen?

"Het is belangrijk om goede zorg te krijgen bij stoppen met roken, bijvoorbeeld door mee te doen aan Stoptober. Deskundige praktijkondersteuners van een huisartsenpraktijk kunnen daarbij goed helpen. Zij kunnen je informeren over nicotinevervangers of medicatie om het stoppen met roken te vergemakkelijken. Het is goed om duidelijk voor ogen te hebben waarom je wilt stoppen en jezelf vragen te stellen als: Hoe ga je om met feestjes? Hoe ga je om met collega's, vrienden, partners die roken? Hoe ga je om met de moeilijke momenten? Als goed duidelijk wordt waarom je wil stoppen en wat de moeilijke momenten zijn, vergroot dat de kans om blijvend te stoppen met roken."



## Geestelijke verslaving

"Iedereen weet dat nicotine heel verslavend is. De lichamelijke verslaving is na een paar weken over. Maar de geestelijke verslaving kan veel hardnekkiger zijn. Hiermee bedoelen we dat in je leven allerlei combinaties kunnen ontstaan tussen bepaalde situaties en roken. Dan 'hoort' de sigaret bij het opstaan, bij de koffie, na het eten, tijdens pauzes, bij een feestje of bij tegenvallers. Deze combinaties zijn in de loop van de jaren diep ingesleten en het kost tijd en het kan moeite kosten om deze patronen te doen uitslijten. Het is fijn als je tijdens moeilijke momenten ook kunt terugvallen op andere mensen die gestopt zijn, zodat je er nooit alleen voor staat. Ervaring leert dat stoppers elkaar goed kunnen ondersteunen."

## Stoptober: doen!

"Het gevoel samen met veel anderen te stoppen met roken kan je stoppoging bekrachtigen. En met bijvoorbeeld de Stoptober-app heb je altijd info en steun op zak."



## Wij helpen

Heb je besloten om te stoppen? Ook je huisarts helpt je een weg te vinden om dit te laten lukken. Begeleiding en eventuele medicijnen die kunnen helpen met stoppen, worden in de meest gevallen volledig vergoed.