



COLUMN RINIE GEENEN

Rookwolken

Al ruim 25 jaar heb ik niet meer gerookt, een zilveren jubileum. Er waren redenen genoeg om te stoppen. Het bijwonen van een rookvrije bijeenkomst van meer dan twee uur was vanwege de zucht naar een sigaret een kwelling geworden, mijn conditie was slecht, de kans op longkanker en hart- en vaatziekten werd groter, andere mensen hadden last van de rook en ik was een slecht voorbeeld voor mijn kinderen, studenten en patiënten.

Donkere wolken

"Valt het je op dat de zon feller schijnt, als de rook om je hoofd is verdwenen" zong Boudewijn de Groot ooit. Nou, mij viel dat dus niet op. Toen de rook rond mijn hoofd wegtrok, bleek er een donkere wolk voor de zon te zitten. Ik sliep slecht, was somber en wrevelig en kon me moeilijk concentreren. Roken was voor mij een manier van omgaan met stress, een rustpunt in mijn drukke baan, een moment van genot en vaak ook gezelligheid. Ik miste het roken. Maar ik wist dat ik moest volhouden. Als ik zou toegeven aan de verleiding zou ik verloren zijn. En het is me gelukt. Al 25 jaar, 28 dagen, 6 uur en 13 minuten op het moment dat ik dit schrijf. Uiteindelijk mag ik blij zijn. Mijn gezondheid en conditie zijn verbeterd.

Kwaliteit van leven

Mijn persoonlijke ervaring mag natuurlijk niet maatgevend zijn voor een advies. Maar er is gelukkig onderzoek gedaan naar de gevolgen van stoppen met roken voor kwaliteit van leven. Het RIVM vergeleek rokers, ex-rokers en mensen die nooit hadden gerookt. Ik verwachtte dat rokers er lichamelijk het slechtst aan toe zouden zijn. Ook verwachtte ik dat de ex-rokers wat ongelukkiger zouden

zijn, omdat ze het roken misten. Op sociaal gebied had ik minder duidelijke verwachtingen; mijn hooggeleerde, nog rokende, collega zegt altijd dat rokers gezelliger zijn dan ex-rokers.

Mijn verwachtingen klopten niet. De niet-rokers waren er op alle aspecten van kwaliteit van leven beter aan toe dan de rokers: minder hoofdpijn, meer vitaliteit en een betere emotionele en sociale kwaliteit van leven. Vooral ex-rokers die ooit veel rookten waren er beter aan toe in vergelijking met rokers die nu veel roken.

Fibromyalgie

Ik wil geen gefrustreerde ex-roker zijn die de mensen hun peuk niet gunt. Toch kan ik geen goed weerwoord meer bedenken voor welke verstokte roker dan ook. Iemand met fibromyalgie zal zeggen dat er al genoeg stress in het leven zit en eraan toevoegen, dat stoppen met roken nog meer stress zal veroorzaken. Maar dat is geen excuus. Onderzoek bij mensen met fibromyalgie laat zien dat roken samenhangt met meer pijn en somberheid.

Na het stoppen met roken zal het even slechter gaan, maar de kans is groot dat het leven uiteindelijk beter wordt. Neem dus een voorbeeld aan mij! Mijn longen zijn 25 jaar na dato schoon en mijn huid is gezonder dan ooit. Bovendien zie ik er een stuk welvarender uit.

Rinie Geenen

Prof. dr. Rinie Geenen (1955) geeft psychologie-onderwijs aan de Universiteit Utrecht en doet onderzoek naar emotionele, sociale en biologische aspecten van reumatische aandoeningen.

