

Een 'stop met roken'-cursus

G.J.C.M. VAN LIESHOUT
J.N.J. BOESTEN

Het succes van veel 'stoppen met roken'-cursussen is betrekkelijk gering. Om de druk op de deelnemers aan deze cursus zo groot mogelijk te maken, werd in dit geval gekozen voor een cursusduur van 6 maanden (in plaats van 6 weken), een groot aantal bijeenkomsten, een intensieve begeleiding met een sterke sociale controle en een betrekkelijk hoog cursusgeld. Bij het einde van deze cursus waren 33 van de 47 deelnemers niet opnieuw begonnen met roken, en na een jaar waren dat er nog 27 (57 procent).

Van Lieshout GJCM, Boesten JNJ. Een 'stop met roken'-cursus. Huisarts Wet 1990; 33(9): 358-9.

G.J.C.M. van Lieshout, huisarts te Mill;
J.N.J. Boesten, huisarts te Mill.

Correspondentie: G.J.C.M. van Lieshout, Arubaweg 10, 5451 GM Mill.

Inleiding

In oktober 1987 werd in onze gemeente een vak- en consumentenbeurs gehouden met als thema 'kwaliteitszorg en milieubeheer'. Wij besloten als huisartsen aan deze beurs deel te nemen met een stand onder het motto: 'Ook Boes-Hout zegt roken is slecht'. Met demonstraties van de robotroker en 'Nicotientje' (de rokende pop) toonden wij aan het publiek de schadelijke effecten voor het 'milieu intérieur' van het actief en passief roken. Verder was onze stand rijkelijk voorzien van voorlichtingsmateriaal, stickers, affiches, folders en blikken frisse lucht. Tijdens de beurs werd het publiek in de gelegenheid gesteld zich in te schrijven voor een 'stop met roken'-cursus die op 1 januari 1988 van start zou gaan.

De Stichting 'Leven en Gezondheid' geeft al jaren dergelijke cursussen met een duur van zes weken, net als wijlen J.T.C. Bakker, een anti-rookmagiër op het NHG-congres over preventie in 1986.¹ In overleg met Bakker besloten wij tot een intensieve cursus van zes maanden, in de hoop zo een hoger percentage definitieve stoppers te bereiken.

Cursus en deelnemers

Deelnemers voor de cursus werden gewonnen via de beurs, door 'reclame' in de praktijk en via een advertentie. De groep van 47 cursisten bestond uit 32 vrouwen en 15 mannen van gemiddeld 40 jaar (range 20-67), met een gemiddeld lichaamsgewicht van 70,1 kg (range 58-84). Uit de tevoren thuis ingevulde vragenlijst bleek onder andere dat 60 procent meer dan 20 sigaretten per dag rookte; tevens dat men gemiddeld al 20 jaar (range 5-48) rookte en al twee maal (range 0-8) eerder had geprobeerd te stoppen. De deelnemers betaalden voor de cursus NLG 150,-, waarvan zij bij slagen NLG 50,- zouden terugkrijgen.

In de loop van zes maanden vonden achttien bijeenkomsten plaats. Er was een sterke sociale controle: bij verhindering was men verplicht zich af te melden, bij twee keer afwezigheid werd door één van ons opgebeld (ook al had men zich afgemeld) en de namen van de deelnemers

werden vermeld in de plaatselijke krant.

Op 30 december 1987, een dag vóór het definitieve stoptijdstip, vond een kennis-makingsavond plaats. Hierop betaalde men het cursusgeld, werd men gewogen en werd schriftelijke en mondelinge informatie verstrekt over de te verwachten ontweningsverschijnselen. Een recept voor Nicorette werd facultatief verstrekt.

Op 31 december 1987, middernacht dienden de deelnemers abrupt te stoppen met roken. In de volgende bijeenkomsten bespraken zij in steeds dezelfde – spontaan geformeerde – groepjes hun wederwaardigheden en gaven zij elkaar steun; wij gingen intussen de groepjes langs en discussieerden mee. Steeds werd plenair samengevat wat aan de orde was gekomen, zoals slaapstoornissen, chagrijnigheid en buikpijn. Afwezigen en afvallers werden ook plenair besproken, waarna de aanwezigen opnieuw bemoedigd konden worden.

De cursisten konden hun persoonlijke ervaringen in een eigen schrift noteren. Soms werden deze ervaringen ook anoniem besproken in een plenaire zitting. De eerste maand werden films vertoond over de lichamelijke gevolgen en de verslavingsaspecten van roken. Maandelijks werd iedereen gewogen. Naar aanleiding van de vrijwel universele gewichttoename werd halverwege de cursus een informatie-avond door een diëtiste gehouden.

Resultaten

Op 30 juni 1988 bleken 33 van de 47 deelnemers niet gerookt te hebben: 70 procent! Hier moet aan toegevoegd worden dat dit cijfer gebaseerd op opgaven van de cursisten zelf. Deze 33 geslaagde cursisten kregen NLG 50,- terug. Gemiddeld was het lichaamsgewicht toegenomen van 70,1 naar 73,0 kg (range - 1,2 kg tot + 10 kg).

Uit de bijgehouden notities bleek het volgende:

- slechts 1 persoon had totaal geen problemen gehad tijdens de cursus;
- de 'gezakten' waren voorspelbaar; zij hadden het roken niet abrupt kunnen stoppen of hadden soms nog gerookt;
- enkele van de gezakten waren weer gaan roken en dus met de cursus gestopt wegens emotionele moeilijkheden;

- de meeste uitval trad op na 8 tot 12 weken;
- gemeten aan de hoeveelheid en de ernst van de afkickverschijnselen, moest werkelijk worden gesproken van een verslaving.

Tijdens het geslaagden-bal werd besloten om op 28 december 1988 nogmaals bij elkaar te komen en te kijken hoe het resultaat er dan uit zou zien. Zes geslaagden bleken opnieuw te roken, zodat een jaar na het begin van de cursus 27 deelnemers nog steeds niet rookten: een succespercentage van 57 procent.

Beschouwing

Als belangrijkste factoren voor het welslagen van de cursus werden door de geslaagden op het eindevaluatie-formulier genoemd:

- het groepsgebeuren, de steun van en aan elkaar;
- de begeleiding door ons;
- de duur van de cursus.

Ons resultaat is veel beter dan de resultaten die beschreven zijn in het literatuuroverzicht van Roodenburg.² Ook Arentz haalt ons resultaat bij lange na niet.³ Toch heeft bij ons geen selectie vooraf plaatsgevonden: wie zich opgaf, deed ook mee. Wel zal het cursusbedrag à NLG 150,- selecterend hebben gewerkt in die zin, dat niet goed

gemotiveerden zich niet zullen hebben opgegeven.

Voor onze cursus is alles aangepakt wat de motivatie zou kunnen verhogen, zoals een 'oplaadtijd' tussen opgave en start van de cursus, het invullen van een vragenlijst en rooksituatielijst, schriftelijke mededelingen over data met de aansporing dat het nu wel moest lukken, enzovoort. Bij zo'n aanpak hoort ook een royaal bedrag en niet 'no cure no pay', zoals bij Arentz.³ Dat patiënten aldus hun eigen huisarts betalen voor preventieve activiteiten in de avonden, is voor ons volstrekt ondergeschikt aan het doel: stoppen met roken. Dát brengt gezondheid op en spaart de deelnemers geld. Uit het feit dat men gemiddeld al tweemaal tevergeefs had geprobeerd te stoppen, moge blijken dat wij geen groep hadden die ook zonder de cursus gemakkelijk gestopt zou zijn.

Een moeilijk punt blijft dat wij 'slechts' zijn afgegaan op de mondelinge mededeling dat men gestopt was. Russell *et al.* en Jamrozik waarschuwen al dat er veel verschil kan bestaan tussen gerapporteerd en feitelijk gedrag bij stoppen met roken.⁴⁻⁷ Wij vertrouwen er echter op dat 'leugenaars' bij onze intensieve opzet onvermijdelijk betrapt zouden zijn. Bovendien kwamen de meeste deelnemers uit onze gemeente en hadden wij ook buiten de cursus 'zicht' op hun gedrag. Wij denken dat de

sociale controle van groot belang is geweest voor het welslagen van de cursus. Degenen die het niet haalden, werden overigens liberaal tegemoet getreden.

Als volgens het NHG-congres 1986 de belangrijkste preventieve activiteit van huisartsen een kruistocht tegen het roken moet zijn, dan zijn de resultaten van deze cursus bemoedigend te noemen.

Literatuur

- ¹ Bakker JTC, Hoevenaars JAM, De Jong CAJ. Huisarts en stoppen met roken: mogelijkheden en effecten van stop-met-roken interventies. *Med Contact* 1988; 43: 915-7.
- ² Roodenburg P. Roken en het stopadvies. *Huisarts Wet* 1987; 30: 280-3.
- ³ Arentz DH. Een cursus 'Stoppen met roken'. *Huisarts Wet* 1988; 31: 11-3.
- ⁴ Russell MA, Wilson C, Taylor C, Baker CD. Effect of general practitioner's advice against smoking. *Br Med J* 1979; ii: 231-5.
- ⁵ Russell MA, Merriman R, Stapleton J, Taylor W. Effect of nicotine chewing gum as a adjunct to general practitioner's advice against smoking. *Br Med J* 1983; 287: 1782-5.
- ⁶ Jamrozik K, Vessey M, Fowler G, et al. Controlled trial of three different antismoking interventions in general practise. *Br Med J* 1984; 288: 1499-503.
- ⁷ Jamrozik K, Fowler G, Vessey M, Wald N. Placebo controlled trial of nicotine chewing gum in general practise. *Br Med J* 1984; 289: 794-7. ■