

Stoppen met roken is als leren fietsen: je moet een aantal keer vallen voor het lukt.

Voor Roger (73) was roken lang vanzelfsprekend. Zo veel mensen deden het vroeger. En via een nonkel die in een sigarettenfabriek werkte, kreeg hij gratis afgekeurde sigaretten. Na verschillende stoppogingen zwoor hij begin de jaren 80 sigaretten voorgoed af. Hij kreeg een chronische bloedvatenontsteking. Als hij bleef roken, zou zijn lichaam sneller aftakelen, zei de dokter.

Dat was voor mij een shock. Zó veel rookte ik toch niet? Wel werkten mijn benen tegen. Stappen, lopen of sporten was soms moeilijk. En mijn ademhaling was niet zo goed. Door het advies van de dokter ben ik beginnen beseffen dat ik moest stoppen.

Volledig stoppen met roken was lastig voor Roger. Hij minderde eerst, maar voelde nog altijd die drang naar nicotine. Het waren de voordelen van rookstop die hem uiteindelijk de stap deden zetten.

Ik weet dat nog goed: het was zondagavond, vijf voor middernacht. Ik stak nog een laatste sigaret op. Het is zover: ik begin eraan.

Roger voelde zich al snel gezonder

Rogers raad voor mensen die willen stoppen met roken? Zoek steun bij iemand. Lieve, de vrouw van Roger rookte niet en was zijn grootste supporter.

Mijn vrouw had alle gordijnen gewassen. Die stonken naar de nicotine, want ik rookte binnen. En alles wat me zou kunnen verleiden om te roken, verdween uit het huis. Alle tabak, maar ook alle asbakken ...

Bovendien dronk hij elke ochtend rustig een glas fris water.

Dat koude water verzachtte de drang naar een sigaret. Het vulde mijn maag en passeerde mijn longen. Na elk glas kon ik weer even verder.

Rogers ziekte stabiliseerde, hij kreeg meer eetlust en voelde zich gezonder.

Na drie weken hadden we een sportproef in het leger. Ik voelde dat het al beter ging. Dat motiveerde me om verder te doen. Nu, meer dan 40 jaar later, ondervind ik nog steeds de voordelen ervan en vooral dan op medisch vlak.