



Stoppen met roken? Je kunt het!

Werelddag Zonder Tabak: het Jules Bordet Instituut schept klarheid in clichés en mythes



Brussel, 28 mei 2019 – **Stoppen met roken... Veel rokers denken er eens vluchtig aan, maar hebben meteen honderd excuses klaar om te vluchten voor deze levensbelangrijke persoonlijke uitdaging. Met het oog op de Werelddag Zonder Tabak op 31 mei schept het Jules Bordet Instituut klarheid in de vooroordelen die goede voornemens van de doorsneeroker blijven ondergraven. Samen met**

Martial Bodo, tabacoloog en rookstopbegeleider van het Hulpcentrum voor Rokers van het Jules Bordet Instituut (dé referentie als geïntegreerd centrum voor kankerbestrijding in België), ontwarren we waarheid en verzinsel.

"Stoppen met roken is veel te moeilijk!"

NIET WAAR: "De samenleving en haar gewoonten zijn veranderd. Het is vandaag veel moeilijker te roken dan niet te roken. De sigaret maakt het de roker allerminst gemakkelijk, zowel sociaal als familiaal, professioneel, economisch en medisch. Het lijkt geen enkele twijfel dat de sigaret het leven van een roker veel complexer maakt dan dat van een niet-roker."

"Vanaf een bepaalde leeftijd is het te laat en heeft het geen zin meer om te stoppen!"

NIET WAAR: "Stoppen met roken verhoogt meteen ieders levenskwaliteit. Het gaat niet alleen om de hoger aangehaalde sociale aspecten en evidente economische voordelen; wie stopt met roken, ervaart nagenoeg onmiddellijk belangrijke en direct meetbare fysieke verbeteringen. In de eerste 24 uur herstelt het hartritme zich bijna volledig. De ademhalingskwaliteit verbetert al in de eerste 48 uur. Na 72 uur is er geen spoor van koolstofmonoxide meer terug te vinden in de adem. De ex-roker recupereert op één week al een groot deel van zijn reuk- en smaakvermogen. Dit zijn stuk voor stuk enorme voordelen die de levenskwaliteit van elke

persoon onmiskenbaar verbeteren. Het gaat dus om méér dan dat kleinere risico om een tabakgerelateerde aandoening te ontwikkelen: de levenskwaliteit gaat er snel enorm op vooruit!"

"Als ik stop met roken, word ik onvermijdelijk dik!"

NIET WAAR: "Wie stopt met roken, maar dan compensatie of troost zoekt in véél en fout eten, zal allicht kilo's aankomen. De oorzaak is dan niet het afkicken van tabak, maar een nieuwe slechte voedingsgewoonte waarin men zich laat wegglijden. Wie kiest voor een strategische compensatie voor het bannen van de sigaret, met een kwalitatief en kwantitatief evenwichtige voeding, zal niet bijkomen. Integendeel: wie bij het stoppen met roken de onmiddellijke voordelen van dit stoppen hanteert als een hefboom voor nieuwe activiteiten zoals sport- of vrijetijdsbeoefening, *'voedt'* zich met heel andere weldadigheden dan allerlei voedsel."

"Af en toe eens een sigaretje, dat kan immers geen kwaad."

NIET WAAR: "Om te beginnen is het nuttig te beseffen dat de 'occasionele kleine roker' eigenlijk nauwelijks bestaat: het gaat om amper 3% van alle rokers. De overige 97% tonen farmacologische, psychologische en gedragsverslaving aan de sigaret. Verder tonen onderzoek en de ervaringen van onze artsen aan dat ook die 'kleine rokers' zich blootstellen aan gezondheidsproblemen die rechtstreeks gekoppeld zijn aan dat 'beetje' roken. De sigaret is en blijft een hoogst giftig product waarvoor we niet allemaal gelijk zijn."

Een team van professionele en ervaren rookstopbegeleiders voor rokers die echt willen stoppen met roken...

De beruchte belofte "Morgen stop ik ermee!" moet meer zijn dan een impulsief voornemen van Nieuwjaarsdag of van de Werelddag Zonder Tabak. Elke dag opnieuw nemen rokers de levensbelangrijke beslissing om ermee te stoppen. In de Opsporingskliniek van het Jules Bordet Instituut staat een team van tabacologen of rookstopbegeleiders klaar om hen te steunen en te coachen bij hun plan.

De raadplegingen vinden plaats in de Opsporingskliniek van het Jules Bordet Instituut. Ze staan open voor iedereen en ze worden volledig terugbetaald door het ziekenfonds. De raadplegingen vinden plaats in het Frans, het Nederlands en het Engels.

Perscontact

Jules Bordet Instituut

Martial Bodo

GSM : +32 497 108 100

E-mail : martial.bodo@bordet.be ou martial.bodo@gmail.com

www.bordet.be

Rue Héger-Bordetstraat 1, B-1000 Bruxelles/Brussel
T + 32 (0)2 541 31 11, F + 32 (0)2 541 35 06, BELFIUS: BE72 0910 0972 7816, www.bordet.be

Over het Instituut Jules Bordet

Het Instituut Jules Bordet is een geïntegreerd multidisciplinair centrum en het enige autonome ziekenhuis in België dat volledig gewijd is aan kankerziekten.

Al meer dan 75 jaar biedt het Instituut Jules Bordet zijn patiënten de allernieuwste diagnostische en behandelingsstrategieën aan om actief kanker te voorkomen, op te sporen en te bestrijden. Het Instituut wil 3 missies volbrengen: verzorging, onderzoek en educatie. Door zijn internationale reputatie kan het Instituut beschikken over de grootste deskundigen op het gebied van kanker. Dank zij zijn innovatieve instelling droeg het bij tot de ontwikkeling en de ontdekking van nieuwe belangrijke diagnostische en behandelingstechnieken met als doel de patiënten hiervan zo snel mogelijk te laten genieten.

In mei 2018 werd het Instituut Jules Bordet voor de tweede maal officieel erkend en gecertificeerd door de OECI (Organisation of European Cancer Institutes) als "Comprehensive Cancer Centre" (Geïntegreerd centrum voor de strijd tegen kanker), een kwaliteitslabel dat voorbehouden is aan instituten die multidisciplinaire kankerzorg bieden en die onderzoek en educatie hierbij integreren. Dit is een primeur voor België.

Het Instituut Jules Bordet maakt deel uit van het Iris-netwerk van ziekenhuiscentra en van de Université Libre de Bruxelles. Het Instituut beschikt over 160 bedden die volledig gewijd zijn aan de kankerpathologie. Elk jaar verzorgt het meer dan 6000 gehospitaliseerde patiënten, 81 000 raadplegingen en 15 000 behandelingen van ambulante patiënten. Om ook in de toekomst tegemoet te kunnen komen aan de veranderende demografische omstandigheden en wetenschappelijke ontwikkelingen is de bouw van een nieuw Instituut Bordet gepland op de universitaire campus van de ULB in Anderlecht naast het Erasmus ziekenhuis. De inhuldiging ervan is voorzien in 2020.

www.bordet.be

Over de Vrienden van het Jules Bordet Instituut

De Vrienden van het Jules Bordet Instituut zijn een vzw met als enig doel het ondersteunen en financieren van het onderzoek aan het Jules Bordet Instituut, oncologisch referentiecentrum in België en in het buitenland. 1ste privé-donateur van het Instituut Bordet

"De Vrienden" hebben Bordet in de loop van de laatste 5 jaar bijna 13 miljoen euro bezorgd.

De laatste jaren werd aanzienlijk vooruitgang geboekt op het vlak van oncologie. De biologische oorsprong van kanker wordt steeds beter begrepen. Terwijl men tien jaar geleden slechts sprak over de microscopische analyse van tumoren, heeft men het vandaag over genetisch profiel, sequentiebepaling... Tientallen nieuwe moleculen en nieuwe markers zagen het daglicht waardoor gepersonaliseerde behandelingen mogelijk werden. Deze vooruitgang is grotendeels mogelijk gemaakt door de uitzonderlijke technologische vooruitgang die de laatste jaren werd geboekt. Maar deze nieuwe technieken die het mogelijk maken het oneindig kleine te onderzoeken, kosten steeds meer geld.

Sinds meer dan 40 jaar kan het Jules Bordet Instituut dankzij de hulp van de "Vrienden" zijn baanbrekend onderzoek verder zetten en gebruik maken van spijstechnologieën, en zo aan de patiënten de meest innoverende opsporings- en verzorgingstechnieken aanbieden die leven en hoop geven.

"De Vrienden van het Jules Bordet Instituut" steunen, betekent deelnemen aan talrijke onderzoeksprogramma's die door hen worden gesteund en die allemaal hetzelfde doel hebben, het leven redden.

Wilt u meer weten over de organisatie De Vrienden van het Jules Bordet Instituut, breng dan een bezoek aan de website www.amis-bordet.be.

Om meer te weten te komen over "101 tables pour la vie", raadpleeg de website www.101tables.com.

Rue Héger-Bordetstraat 1, B-1000 Bruxelles/Brussel
T + 32 (0)2 541 31 11, F + 32 (0)2 541 35 06, BELFIUS: BE72 0910 0972 7816, www.bordet.be