

# Gesprek 1

**In het eerste gesprek bespreken we de volgende onderwerpen.  
De belangrijkste informatie kun je hier teruglezen.**

## Motivatie

Motivatie is de wens om iets dat je wil ook daadwerkelijk te doen. Je gaat uit van je eigen kracht en zet jezelf in beweging. Jouw motivatie is één van de belangrijkste zaken tijdens jouw stopproces. Schrijf daarom op wat een rookvrij leven jou oplevert.

Mijn motivatie om rookvrij te worden is:

.....  
.....

## Vertrouwen

Vertrouwen in jezelf is weten dat je doelen kunt bereiken en dat je je niet laat weerhouden door eventuele eerdere angsten, oude overtuigingen, ideeën of oordelen van buitenaf.

Je hebt in de vragenlijst een cijfer gegeven voor je motivatie en vertrouwen. Dit is het startpunt van jouw rookvrije route. Schrijf hieronder jouw cijfers op.

Mijn cijfer voor motivatie: .....

Mijn cijfer voor vertrouwen: .....

## Roken is een verslaving

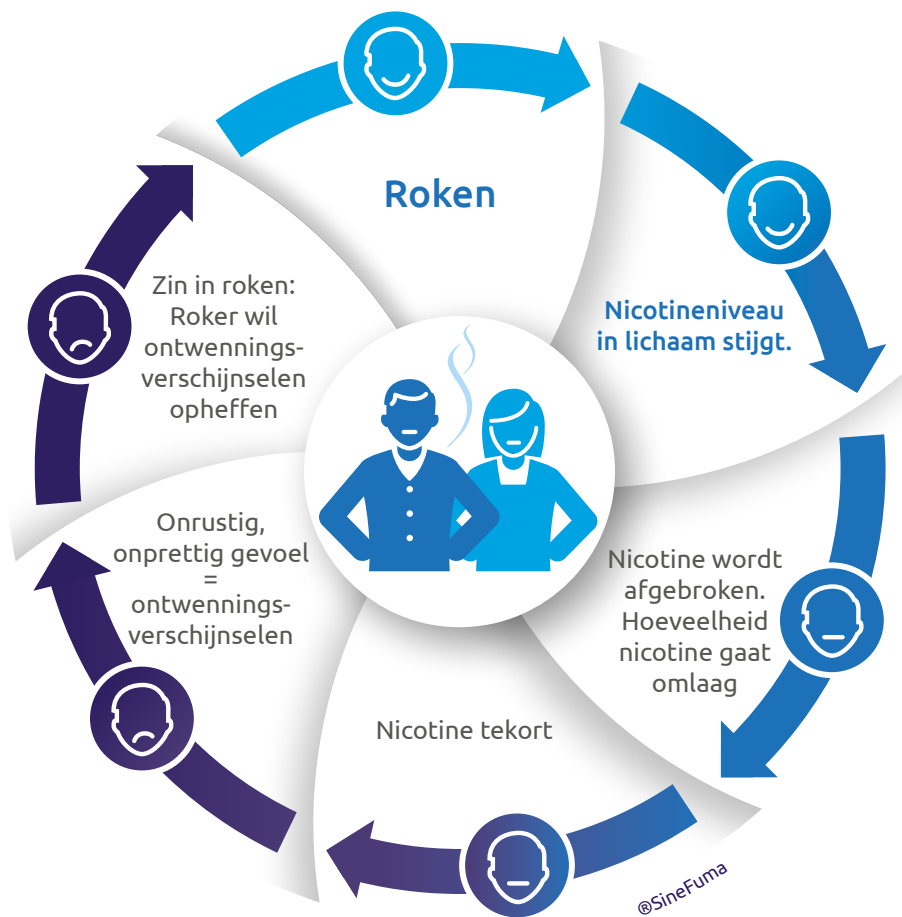
In de sigaret zit de zeer verslavende stof nicotine. Wist je dat nicotine in 7 seconden na een trekje de hersenen bereikt? Hoe sneller de verslavende stof bij de hersenen is, hoe verslavender die stof is. Roken is één van de moeilijkste verslavingen om vanaf te komen.

Na het roken van een sigaret stijgt het nicotineniveau in het lichaam. In de menselijke hersenen zit een 'beloningssysteem'. Dit systeem wordt geprikkeld door nicotine waardoor de stof dopamine wordt afgegeven aan het lichaam. Dopamine wordt ook wel het gelukshormoon genoemd. Dit komt vrij als je leuke dingen doet; bijvoorbeeld eten, sporten, feest, seks én dus óók bij roken!

Daardoor voelen veel mensen zich na het roken van een sigaret goed en daardoor is roken zo verleidelijk. Vervolgens wordt de nicotine in het lichaam afgebroken en gaat de hoeveelheid nicotine in het lichaam omlaag. Hierdoor ontstaat er een nicotinetekort. Dit leidt tot onrustige en onprettige gevoelens. Dat noemen we ontwenningssverschijnselen.

De roker wil deze ontwenningssverschijnselen opheffen. Daardoor gaan rokers steeds opnieuw roken. De roker rookt dus de ontwenningssverschijnselen weg. Rokers houden hierdoor hun verslaving in stand, kun je zeggen.

Vervolgens stijgt het nicotine niveau in het lichaam en begint de cirkel opnieuw. In onderstaand plaatje zie je deze verslavingscirkel.



## Wat zit er in een sigaret?

Een sigaret bevat naast tabak allerlei stoffen die fabrikanten toevoegen, zoals smaak- en geurstoffen. Er zitten ook stoffen in die de tabak vochtig houden en die als bindmiddel of opvulling van de sigaret dienen.

De tabak en veel van de toevoegingen in sigaren en sigaretten zijn schadelijk voor de gezondheid als ze verbranden. Ze verhogen bijvoorbeeld het risico op verschillende vormen van kanker. Ook irriteren of beschadigen ze de luchtwegen en ogen. Door de verbranding krijg je ook teveel koolmonoxide binnen, dit zorgt ervoor dat je minder zuurstof op kunt nemen.

Veel van de toegevoegde stoffen in sigaren en sigaretten, zoals suikers, maken het roken aantrekkelijker.

Dat komt doordat een sigaar of een sigaret er lekkerder door smaakt en ruikt. Ook kunnen ze de rook witter kleuren.

Sommige van die toegevoegde stoffen zorgen ervoor dat rokers sterker verslaafd raken aan roken. Ze zorgen er bijvoorbeeld voor dat het lichaam nicotine beter kan opnemen, waardoor ze het prettige gevoel van de nicotine versterken.

Naast nicotine bevat tabaksrook ruim 6000 andere stoffen. Veel van deze stoffen zijn schadelijk voor de gezondheid. Zeker 70 ervan zijn kankerverwekkend. Hieronder staan een aantal van die kankerverwekkende stoffen afgebeeld.



**Cadmium**  
Batterijen



**Stearinezuur**  
Kaarsvet



**Fosfor**  
Rattengif



**Ammoniak**  
Reinigingsmiddel



**Broomhexine**  
Hoestdemper



**Blauwzuurgas**  
Executie  
gevangenen VS



**Azijnzuur**  
Azijn



**Koolstof-  
monoxide**  
Kleur/  
Geurloos Gas



**Butaan**  
Aansteker vloeistof



**Arsenium**  
Giftige stof



**Nicotine**  
Verslavende stof



**Methanol**  
Raketbrandstof

## De rookvrije route

Je hebt de eerste stap gezet op weg naar een rookvrij leven! Dat is een goed voornemen! Het doel van de gesprekken is het bereiken van de finish van de rookvrije route. Op die finish ben je één maand rookvrij. Een fantastische stap op weg naar een rookvrij leven!

Op de afbeelding zie je links het voor jou bekende pad: een herkenbaar pad van sigaret naar sigaret. Rechts zie je een nieuwe route: de route naar een rookvrije toekomst. Deze nieuwe weg is een mooie uitdaging, ook al is alles nog niet bekend. Tijdens jouw route zal de coach jou helpen om op de rookvrije route te blijven. De

begeleidingsgesprekken dragen bij aan jouw succes om de verleiding van de sigaret (de verslaving) te overwinnen, keer op keer. Daardoor blijf je op het nieuwe rookvrije pad. Je automatische gedrag (aan de linkerkant van de afbeelding) verandert naar nieuw gedrag. Tijdens de gesprekken krijg je handvatten voor jouw unieke stopproces. Tijdens het laatste gesprek ben je vier weken rookvrij! Daarna kun je elke uitdaging aan! Jij kunt met vertrouwen verder op weg naar jouw rookvrije toekomst.



# Rookvrije route



## Het gebruik van hulpmiddelen

Er zijn verschillende, bewezen effectieve hulpmiddelen beschikbaar om te stoppen met roken. Bij het gebruik van een hulpmiddel verdubbelt de kans dat je rookvrij wordt. De meest succesvolle manier om te stoppen is gedragsmatige ondersteuning in combinatie met een hulpmiddel. De hulpmiddelen kunnen verdeeld worden in twee groepen: nicotinevervangers en medicijnen.

Nicotinevervangers worden door de coach uitgeschreven en medicijnen zijn op doktersrecept. Alleen de hulpmiddelen die aantoonbaar effectief zijn worden besproken en geadviseerd. Met de coach bespreek je welk hulpmiddel voor jou het best passend is.

### Nicotinevervangers

Nicotinevervangers zijn onder andere de nicotinepleister, de nicotinekauwgum en nicotinezuigtablet.

Nicotinevervangers helpen om de lichamelijke ontweningsverschijnselen tegen te gaan door de hele dag een gelijkmatige hoeveelheid nicotine af te geven. Deze middelen zijn veel



minder schadelijk dan een sigaret omdat je de teer, koolmonoxide en andere giftige stoffen niet meer inhaleert.

Nicotinevervangers zijn er in verschillende sterktes. De coach zal samen met jou bekijken welke sterkte het beste past bij jouw rookgedrag. Doordat de sterkte wordt afgebouwd, wordt jouw nicotinebehoefte gecontroleerd afgebouwd. Het gebruik van nicotinevervangers kun je als een kuur beschouwen en kan voor een langdurig resultaat het beste 8 tot 12 weken gebruikt worden.

Is de beste keuze voor jou een nicotinevervanger dan regelt de coach de aanvraag van deze middelen voor jou. Met het LAN-formulier worden de middelen aangevraagd bij de landelijke apotheek (in verband met de vergoeding) en ze worden per post thuisbezorgd.

### Medicijnen

Medicijnen worden altijd voorgeschreven door de (huis)arts. Jouw (huis)arts kijkt bij het voorschrijven of deze medicijnen geschikt voor je zijn. Er zijn drie





soorten medicijnen: Decigatan, Zyban en Nortrilen. Deze medicijnen voorkomen de trek (hunkering/zucht) naar de sigaret. Door het gebruik van medicijnen is het makkelijker om rookvrij te blijven. Je hebt minder last van de ontwenningverschijnselen. Je gebruikt medicijnen meestal 9 tot 12 weken.

Maak na het eerste gesprek zo snel mogelijk een afspraak met je huisarts om te overleggen welke medicatie de beste keuze is voor jou (Decigatan, Zyban of Nortilen). Daarvoor neem je het recept en de brief die je van de coach hebt

gekregen mee. De huisarts schrijft de medicijnen voor je uit op het door je coach verstrekte recept. De huisarts is degene die medicatie voorschrijft, hij of zij is hier verantwoordelijk voor.

Wil je meer weten over hulpmiddelen bij het stoppen met roken, neem dan een kijkje op onze website. Ga naar: [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl), kies voor 'ik ga stoppen' en vervolgens voor 'hulpmiddelen'. Ook op de websites van [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) en [www.rijveiligmetmedicijnen.nl](http://www.rijveiligmetmedicijnen.nl) vind je nuttige informatie over hulpmiddelen bij het stoppen met roken.