

# BEN JE KLAAR OM TE STOPPEN?



## Nicotine beïnvloed het lichaam. <sup>1,2</sup>

Wanneer je rookt, gaat er nicotine naar de hersenen waar het zich vasthecht aan nicotinereceptoren. Een chemisch stofje, dopamine komt vrij en geeft de roker een geluksgevoel. Wanneer de sigaret op is, daalt het dopaminelevel en dat leidt tot de behoefte aan een nieuwe sigaret. <sup>1,2</sup>

## STAP EENS NAAR JE HUISARTS

Heb je wel eens overwogen om met je huisarts te praten over hoe je het beste kunt stoppen met roken? Je hebt vier keer zoveel kans dat je stoppoging slaagt, wanneer je dit doet onder professionele begeleiding dan wanneer je vertrouwt op je eigen wilskracht.<sup>3</sup>

### VRAGEN VOOR JEZELF

-  Heb je al vaker een stoppoging gedaan – zonder hulp – maar lukte het niet?
-  Wil je graag stoppen met roken, maar zie je op tegen het stopproces?
-  Ben je klaar voor een andere aanpak, omdat andere methodes niet werkten?

Als je meerdere vragen met 'ja' kunt beantwoorden, praat dan met je huisarts of andere professionele zorgverlener over een manier om te stoppen met roken die bij jou past.

<sup>1</sup> Benowitz NL. Neurobiology of nicotine addiction: implications for smoking cessation treatment. Am. J. Med. Apr 2008;121(4 Suppl 1):53-10.

<sup>2</sup> Benowitz NL. Nicotine addiction. N Engl J Med. 2010 Jun 17; 362(24): 2295–2303.

<sup>3</sup> Fiore MC, Jaén CR, Baker TB, et al. Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. Clinical Practice Guideline. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service. May 2008.