

## Dok met bloemen

Ik heb een verstandige huisarts. Hij en ik hebben een goede band opgebouwd, die er vooral op is gebaseerd dat we niet tegen elkaar zeuren. Nou ja, dat is niet helemaal waar. Want ook al zeur ik nooit, dok vergeet deze ongeschreven regel wel eens. Dan zeurt hij toch heel even. Over stoppen met roken. Bah.

In mijn ruim 34-jarige carrière als nicotineverslaafde ben ik zo verschrikkelijk vaak gestopt met roken, dat ik de tel daarvan ben kwijtgeraakt. Echt álles heb ik geprobeerd. Nicotinekauwgum natuurlijk. Maar daar voelde ik me reuze ordi bij en ik werd er erg misselijk van. En jeneverbessen, omdat die een smaak zouden hebben die veel lijkt op nicotine. Dat kan nooit waar zijn, want elke jeneverbess werd viezer dan zijn voorganger. Zoethout had het voordeel dat je de hele dag iets tussen je lippen kon klemmen dat qua vorm veel lijkt op een sigaret. Maar een dame heeft niet zo'n uitgekauwd stompje in haar mond. Toch? Zelfs de acupuncturist prikte vergeefs in meridianen en wat dies meer zij.

Het meest succesvol was nog wel de poging waarbij het probleem werd bestreden met (veel!) (geïnhaleerde!) sigaartjes. Het rokershoestje was hardnekkiger dan ooit...

De redenen om weer met roken te beginnen zijn al even bont. Zo staat mij een ochtend in het geheugen gegrift dat een (niet-rokende) vader met zoon aan mijn bed verschenen. Gijsje had een bosje bloemen in zijn hand en formuleerde voorzichtig het verzoek van beide heren of ik alsjeblieft weer wilde gaan roken. Ze vonden me dan veel liever.

Verder waren er de gebruikelijke smoezen. Stress, ja. Dat gezellige feestje. En het naïeve 'ik ben nu al zo lang gestopt, dat ene sigaretje zal nu wel geen kwaad meer kunnen'. Ook deed elke stoppoging mij van een slanke den in een forse eik veranderen. Als ervaren stopper wist ik dat ik alleen maar weer hoefde te gaan roken en al die gehate kilo's zouden gestaag en volkomen vanzelf weer verdwijnen. In de loop der jaren heb ik die metamorfoses heen en weer zo vaak



doorgemaakt, dat ik in mijn kast complete garderobes heb in de maten 36 tot en met 44.

En de concentratieproblemen en het daarmee gepaard gaande geheugenverlies waren ook al een regelrechte ramp. Kortom, ik stak er nog maar eentje op.

Ik ben weer gestopt met roken. Toegegeven, het is pas acht weken, maar ik blaak van zelfvertrouwen: dit keer is het echt, heus waar, geloof me nou, een definitief einde aan de verslaving. Want ik voel me geweldig. Ik huppel even vrolijk als altijd door het leven. Ik kan me zonder enig probleem op mijn werk concentreren. En ik ben nog geen ons aangekomen.

Dat komt doordat dok zich niets aantrekt van de NHG-richtlijnen dat nicotinevervangende middelen nog steeds behandeling van eerste keuze zijn. Dus kreeg ik gewoon een receptje van hem en met die pilletjes ben ik nu de gelukkigste stopper die je je maar kunt voorstellen.

Ik hou heel veel van dok. Binnenkort stuur ik Gijsje (nou ja, inmiddels Gijs) met een bosje bloemen naar hem toe.

*Nicotineke*

## Inhoud

- ▶ Scenariotraining spoedeisende hulpverlening:  
'Huisartsen hebben te veel tussen hun oren!' 86
- ▶ Eerste NHG-Asklepiondag:  
Een bezoek aan de workshops 88
- ▶ Differentiatiestage tijdens de opleiding:  
Teledermatologie in de praktijk 90
- ▶ Motivering tot gedragsverandering:  
Het maatje worden van je patiënt 91

## Colofon

### Redactie

Theo Voorn (voorzitter), Louwrens Boomsma, Rob Dijkstra, Ron Helsloot, Ans Stalenhoef (eindredacteur), Kees in 't Veld

### Illustratie pag. nhg-85

Marcel Jurriens

### Redactiesecretariaat

Ans Stalenhoef  
Postbus 3231  
3502 GE Utrecht  
Telefoon 030 - 2823500  
www.nhg.org  
E-mail: a.stalenhoef@nhg.org

*In de praktijk* is een uitgave van het NHG-bureau en vormt een vast onderdeel van H&W.