

Stoppen met roken

Dit weekend hebben we gebarbecued , zoals de rest van Nederland waarschijnlijk. Over de gevaren van Bbq-en zou ik een heel kranten artikel vol kunnen schrijven, maar in essentie zijn die vergelijkbaar met die van het kerstdiner (zie "feestelijke aandoeningen" op mijn website), maar dan nog wat erger vanwege de hitte (waardoor het vlees lekker broeit) en het onvolgende garen van het vlees. We waren uitgenodigd door Mitchell, die net zo oud is als onze oudste zoon (ze hebben een tijdje bij elkaar in de klas gezeten). Mitchell heeft nog een tijdje bij ons gewoond omdat hij wat moeite had het "juiste" pad te volgen. Inmiddels gaat het best goed met hem, hij doet een opleiding en werkt. Een jaar geleden brak hij zijn arm, en kon hij niet werken, de genezing duurde drie weken langer dan normaal omdat als je rookt ook het herstel van breuken langzamer gaat, toen had ik hem bijna van het roken af, maar helaas dat is dus niet gelukt. Hij had nog twee vrienden uitgenodigd; Aram, die zelden een recht pad volgt, maar het uiteindelijk wel gaat redden (ik hoorde dat hij nu ook heeft gesolliciteerd) en Utku die volgens mij alleen maar rechte paden volgt. En al die jongens roken, ze steken de een met de ander op! Tijdens de Bbq hadden we het natuurlijk weer even over het roken, ik kan dat niet laten, en Utku wist mij te melden dat hij natuurlijk ook wel begreep dat roken niet goed is maar dat hij als hij een kind zou krijgen (zijn verkering is al een jaar aan) wel zou stoppen.

Kijk Utku dat is niet slim;

Je moet stoppen met roken voor je je vriendin zwanger gaat maken, want door dat roken vergroot je al voor de conceptie de kans op afwijkingen aan de vrucht. En roken vermindert de kans om je vriendin zwanger te maken met 20%. En de grootste schade aan je hart en vaat stelsel doe je nu al op. En dit geldt dus voor alle jonge mensen die roken!

Ik lees in de krant dat jongeren minder roken dan vroeger maar als ik een keer in Rendez Vous rond loop moet ik me bijna door de rook heen snijden. Ik kan bijna niet geloven dat al die jongeren roken, terwijl ze toch beter op de hoogte zijn van de gevaren dan toen de huidige 50ers en 60ers begonnen met roken.

Waar ik eigenlijk naar toe wilde is dat er een nieuw medicijn is om te stoppen met roken; Vareniciline.

Tot een paar jaar geleden was het voor stoppers redelijk behelpen; je had de nicotine pleister en later de kauwgum maar die hebben vervelende bijwerkingen zoals prikkelingen in de mond en raar dromen en ze helpen allen tegen de nicotine onthoudingsverschijnselen als je wilt stoppen. In feite zou je net zo goed heel langzaam met roken kunnen minderen, als



je dat zou lukken. Tegen de behoefte aan een sigaret (de zgn Craving) helpt dat niet.

Later kwam daar bupropion, dat is eigenlijk een antidepressivum (dus een medicijn tegen depressie) maar als zodanig is het in Nederland nooit op de markt gekomen. Tijdens het gebruik bleek in de VS dat er veel minder behoefte bestaat om te roken. In Nederland is het dus als anti rook medicijn op de markt gekomen, en ik moet eerlijk zijn; het werkte eigenlijk best wel goed. Eindelijk was er een medicijn tegen de craving en ik heb toch wel een aantal verstokte rokers van het roken af gekregen. Vervelend was dat het qua bijwerkingen eigenlijk meer in de antidepressiva groep paste; droge mond, duizelingen , maag darm stoornissen en moeite met kijken. En dat was dan weer een reden om te stoppen.

Nu is daar dus Vareniciline, dit is weer een heel ander medicijn; het is een stofje wat in de hersenen op de receptoren voor Nicotine gaat zitten. Receptoren zijn eigenlijk een soort van slotjes, met de juiste sleutel gaat het slot open en treedt er een reactie op, in dit geval is de receptor dus het slot en Nicotine de sleutel,

de reactie is een genotsreactie, je voelt je goed door het roken. Vareniciline doet eigenlijk hetzelfde als de nicotine maar in mindere mate en daardoor kan het lichaam langzaam ontwennen. Het mooie is nu dat het daardoor kinder bijwerkingen kent en dat ook uit onderzoek blijkt dat het effectiever is dan bupropion (40% van de

gebruikers stop itt 30% met bupropion). Uiteindelijk staat of valt het gehele stoppen met roken natuurlijk bij motivatie, ook omdat dit soort medicijnen niet vergoed worden en je ze dus zelf moet betalen, maar het is een stap in de goed richting.

Ik hoop dat Mitchell, Aram en Utku dit stukje ook lezen en nog een tikeltje verstandiger worden dan ze nu al zijn , wie dacht niet dat hij de wijsheid in pacht had op die leeftijd?

Jaco Beeker
www.drbeeker.nl

Scootmobiel toerrit.

Stichting Welzijn ouderen gaat dit jaar elke maand een scootmobieltoerrit organiseren. Deze zal vallen op de eerste dinsdag van de maand. Bij de start zal er een monteur van Welzorg zijn om eventuele kleine problemen met de scootmobiel op te lossen. I.v.m. Koninginnedag is de eerst volgende toertocht op dinsdag 8 mei gepland. Er wordt om 10 uur gestart vanaf Maria Oord aan de He-

renweg 69 in Vinkeveen. Daar drinken we een kopje koffie en rond 10:30 vertrekken we voor een mooie toertocht door de polder naar Hotel Het Meertjes, Achterbos 101 in Vinkeveen. Ook daar is het tijd voor een kopje koffie en een petit fourtje. Rond 13 uur zullen we weer terug zijn bij Maria Oord. Kosten voor dit uitstapje bedragen € 5,- dit is inclusief 2 keer koffie met iets erbij. Aanmelden vóór 4 mei kan bij de servicepunten Mijdrecht hoofdweg 1a tel. 383399 of Wilnis Dorpsstraat 28 tel. 237610. Volgende tochten zijn op 5 juni, 3 juli, 7 augustus, 4 september en de laatste op 2 oktober

Nieuwe directeur Westhoek Wonen

Frédérique Bijl (42) is per 1 april 2007 de interim directeur bij woningcorporatie Westhoek Wonen in Mijdrecht. Zij volgt mevrouw Karin Rosielle op die na acht jaar afscheid heeft genomen van de organisatie. Westhoek Wonen beheert ruim 4300 huurwoningen in de gemeenten De Ronde Venen en Abcoude.

Mevrouw Bijl (42) zal het komend halfjaar, tot de benoeming van een nieuwe directeur, de dagelijkse leiding van Westhoek Wonen op zich nemen. Zij heeft ruime ervaring als leidinggevende op het gebied van volkshuisvesting en kwaliteitsmanagement. De laatste jaren is zij ondermeer werkzaam geweest als adviseur en veranderingsmanager bij woningcorporaties en gemeenten.

Inschrijving Assuline Turfstekertoernooi kan nog net

6 mei sluit de inschrijving voor het



19e ASSULINE turfstekerstoernooi, wat op zondag 10 juni georganiseerd wordt door volleybal vereniging Atalante. De inschrijving staat nog open voor het 6-tegen-6 recreatie toernooi en het super recreanten toernooi: een keuze tussen relaxed spelen of fanatiek strijden voor de cup met de grasstroken op je shirt. Wil je meedoen aan één van deze toernooien, neem dan snel telefonisch contact op met Han Feddema (0297-287952), Yvonne Jansen (0297-285039) of download een inschrijfformulier vanaf www.vv-atalante.nl.