

**Nicotinepleisters** zijn er in drie sterktes: 7, 14, 21 mg.

Rokers die 20 sigaretten per dag roken, starten met de hoogste dosering en bouwen daarna langzaam af.

Rokers die 15 sigaretten per dag roken, gebruiken pleisters van 14 mg. en bouwen daarna af.

Rokers die 10 sigaretten per dag roken, gebruiken pleisters van 7 mg.

Het afbouwschema is te vinden op de bijsluiter van de pleisters. De aanbevolen duur van de behandeling is 3 maanden. Veel stoppogingen mislukken, omdat men te snel stopt met het hulpmiddel. De eerste 3 weken heeft men het meeste last van de lichamelijke ontweningsverschijnselen. Daarna, tot drie maanden, staat het psychische ontwennen op de voorgrond. Ook dan kan een stopper zin in roken krijgen en is de kans op terugval groot. Gedurende 3 maanden maakt het gebruik van een hulpmiddel de zin in roken minder en kan men beter wennen aan het leven zonder sigaret.

Bij ernstig verslaafde rokers, die 2 pakjes per dag of meer roken, moet de dosering nicotinepleisters verhoogd worden tot twee pleisters per dag. Advies is: één pleisters 's-morgens plakken en die de volgende ochtend vervangen, één pleister 's-middags plakken en die de volgende middag vervangen. De Jellinek Kliniek is gespecialiseerd in begeleiding van ernstig verslaafde rokers en rokers die meerdere verslavingen hebben. [www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl)

**Bijwerkingen van nicotinevervangers kunnen zijn:**

- huidirritatie (pleisters)
- irritatie van mond of keel, lichte maagklachten (kauwgom en tabletten)
- verstopte neus, hoesten en irritatie van de mond en keel (inhalatievloeistof)
- last van klachten als hoofdpijn, duizeligheid en slapeloosheid.

Hierbij is het niet duidelijk of dit bijwerkingen zijn of lichamelijke ontweningsverschijnselen van het roken.

Leg altijd goed aan de cliënt uit dat stoppen met roken én ook herstel van het lichaam bijwerkingen geven. Men heeft de neiging klachten alleen te wijten aan de nicotinevervangers.

Bij slapeloosheid adviseren om de pleister 's nachts te verwijderen. Bij huidirritatie is het advies om de pleister iedere dag op een ander deel van de huid te plakken, eventueel een ander merk pleisters te proberen. Indien het een ernstige huidirritatie betreft, kan men beter een andere nicotinevervanger of medicijn adviseren.

### Invloed van nicotinevervangers op andere medicatie

Roken versnelt de afbraak van diverse medicijnen. Stoppen met roken, kan daarom invloed hebben op de medicijnen die een cliënt gebruikt. Door met roken te stoppen, kan de hoeveelheid van deze medicijnen in het bloed toenemen. Hierdoor kunnen deze middelen sterker werken of bijwerkingen geven. Als een cliënt een van deze medicijnen gebruikt, verwijs hem dan altijd naar de huisarts.

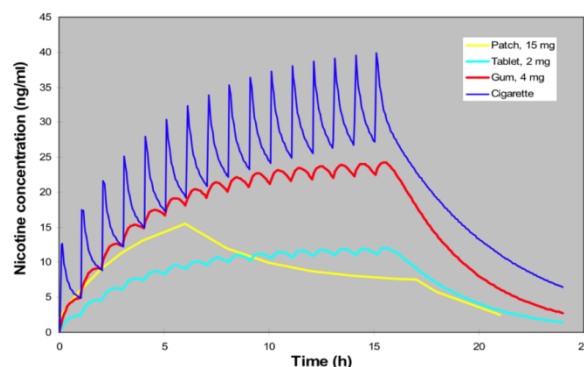
#### Het gaat om de volgende middelen:

- theofylline  
Bloedcontrole van theofyllinespiegel is nodig.
- insuline  
Door stoppen met roken, werkt insuline beter en heeft een cliënt waarschijnlijk minder insuline nodig. Adviseer daarom altijd extra de glucosespiegel te (laten) controleren.
- flecaïnide  
Na stoppen met roken kan een dosisverlaging nodig zijn.
- bètablokkers, zoals atenolol, bisoprolol, metoprolol en propranolol  
Na stoppen met roken kan een dosisverlaging nodig zijn.
- antipsychotica clozapine, haloperidol en olanzapine  
Na stoppen met roken kan een dosisverlaging nodig zijn.

Naast de genoemde nicotinevervangers zijn de nicotine-inhaler, de nicotine mondspray en de elektrische sigaret (e-sigaret) nieuw op de markt. De mondspray kan als aanvulling op moeilijke momenten gebruikt worden. De inhaler en de e-sigaret zijn geschikt voor rokers die het handmondritueel het meest missen.

Er zijn verschillende meningen over de e-sigaret als hulpmiddel bij het stoppen met roken. De zorg is dat terwijl oudere rokers de e-sigaret gebruiken als hulpmiddel om te stoppen met roken, de jongeren er juist mee leren roken.

Er is door de overheid lang discussie gevoerd of de e-sigaret onder de Tabakswet of Medicijnwet valt. De e-sigaret bevat geen tabak en de preventieve werking van de nicotine blijft omstrede. Het Europees Parlement heeft in oktober 2013 besloten dat e-sigaretten gewoon in de winkels verkocht mogen worden. Daarmee is het plan van tafel om de e-sigaretten alleen op doktersrecept te verstrekken.



Figuur 7.2

### **Gefaseerd stoppen met nicotinepleisters**

Gefaseerd stoppen: vanaf 20 sigaretten of meer per dag starten met pleister van 21 mg, dit leidt vaak tot veel minder roken.

Na 1-2 weken kijken hoeveel er nog gerookt wordt.

Rookt men nog 20 of meer sigaretten dan een 2<sup>de</sup> pleister van 21 mg erbij

Rookt men nog 15 sigaretten dan 2<sup>de</sup> pleister 14 mg erbij

Rookt men nog 10 sigaretten dan 2<sup>de</sup> pleister 7 mg erbij

1<sup>ste</sup> pleister ochtend, 24 u laten zitten

2<sup>de</sup> pleister middag rond 16 u, 24 u laten zitten

Nicotinezuigtabletten 1, 1½ of 2 mg erbij voor moeilijke momenten, max. 6 per dag

Pleisters zijn maatwerk, je kan ook bijvoorbeeld in de ochtend 14 mg en in de middag 7 mg erbij plakken, is ook 21mg en voor sommige rokers beter. Voor de nacht wel of niet ophouden hangt af van hoeveel en wanneer er gerookt wordt. Bovendien mag je ze ook doorknippen als je minder nodig hebt. Dat is ook goedkoper.