

Zorggroep Katwijk is hét samenwerkingsverband van huisartsen, apothekers, diëtisten, fysiotherapeuten en GGZ-professionals uit Katwijk, Rijnsburg en Valkenburg. Hoewel deze zorgverleners de persoonlijke zorg die ze nu al bieden in stand willen houden, is het voor de kwaliteit en klantgerichtheid vaak beter om op velerlei gebied in een zorggroep samen te werken. Hierbij streeft Zorggroep Katwijk er naar een betrouwbare partner te zijn voor derden, zoals patiëntenverenigingen, de gemeente, zorgverzekeraars en Welzijnswartier.

Kinderen raken makkelijker verslaafd aan roken

Kinderen zijn erg gevoelig voor het prettige gevoel dat de nicotine uit tabak veroorzaakt. Als jongeren een fijne eerste ervaring hebben met roken, dan is de kans groot dat ze dagelijks een sigaret gaan opsteken.

In een sigaret zit de verslavende stof nicotine. Nicotine zorgt voor belonende effecten, namelijk een prettig, kalm en opgewekt gevoel. Dit is maar even, want na 20 minuten begint de hoeveelheid nicotine in het lichaam te dalen. De roker wordt onrustig, minder geconcentreerd of chagrijnig. Dit zijn ontwenningsverschijnselen. Er ontstaat weer zin om te roken. Als de roker daaraan toegeeft, verdwijnen de ontwenningsverschijnselen en voelt de roker zich weer goed. Deze belonende effecten spelen een belangrijke rol bij het doorgaan met roken, doordat iemand steeds opnieuw wil roken als het nicotine niveau daalt. Zo ontstaat er een verslaving.

De hersenen van kinderen zijn nog niet helemaal ontwikkeld. Vooral het voorste gedeelte van de hersenen moet nog groeien. In dat deel van de hersenen wordt goed nagedacht over keuzes en de gevolgen van die keuzes op lange termijn. Maar pubers hebben die controle nog niet (altijd). Daardoor kunnen jongeren plotseling iets doen zonder er goed over na te denken. Deze unieke werking van de jonge hersenen zorgt niet alleen voor dat jongeren makkelijker gaan roken. Het zorgt er ook voor dat zij doorgaan met roken als de eerste sigaret eenmaal gerookt is.

Als ouder kun je je soms zorgen maken over je kind. Er zijn een aantal signalen waaraan je zou kunnen merken dat je kind rookt, zoals adem en kleding die ruiken naar rook. Maar ook verminderde eetlust, slechtere conditie, kortademigheid, hoesten, minder geld en kleine stemmingswisselingen.

Ga dan eens rustig het gesprek aan. Probeer te achterhalen of jouw kind wel bewust heeft nagedacht over de keuze om te roken. Probeer de afspraak te maken, dat je kind het vertelt als het heeft gerookt. Laat je kind weten dat je het liever hoort in plaats van dat ze het stiekem gaan doen.

Een van de redenen dat kinderen gaan roken is omdat ze bij een vriendengroep willen horen.. Maak je kind duidelijk dat iemand ook 'nee' kan zeggen en dat echte vrienden dat dan accepteren.

Op digitaalpleinkatwijk.nl vinden ouders meer informatie en tips hoe ze het gesprek met hun kind aan kunnen gaan.