



Meierend 39, 2470 Retie  
GSM 0474/91.24.54  
Fax 070/66.15.08  
els\_bosch@telenet.be

Els Bosch  
Tabakologe  
Rookstopbegeleiding

## Tabakoloog

- Initiatiefnemer: VRGT (Vlaamse vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding)
- Universitaire opleiding
- Erkenning door RIZIV
- Vanaf 1 oktober 2009 terugbetaling voor iedereen!

## Weetjes ...

- Passief roken is verantwoordelijk voor één overlijden om de 17 minuten in de E.U.!
- Roken doodt in België vier keer meer mensen dan zelfdoding, verkeersongevallen, aids, moord, vergiftiging, brand en vliegtuigongelukken samen.
- Elk jaar sterven in België ±20.000 mensen aan een ziekte veroorzaakt door roken. Dat zijn meer dan 50 mensen/dag.

## Chronische aandoening

- Ongeveer 40% van de rokers denkt elk jaar te stoppen met roken.
- Percentage met een succesvolle rookstop na één jaar is beperkt.
- Korte behandeling heeft weinig succes.  
=> **CHRONISCHE AANDOENING**
- Dikwijls verschillende rookstop pogingen.
- Herval komt vaak voor.

→ Gezondheidsmedewerkers bij elke gelegenheid peilen naar de motivatie om te stoppen met roken.

## Roken = Verslaving

- Fysieke verslaving  
Het lichaam heeft nicotine nodig.  
Nicotine tekort --> ontwenningverschijnselen
- Gewoonte verslaving  
Roken is een aangeleerd gedrag
- Emotionele verslaving  
Bij verdriet, woede, ....

Roken kan je afleren:

**Iedereen kan stoppen met roken!**

## Voordelen van rookstop

Na 1 dag: CO uit je lichaam, longen verwijderen slijm en andere resten  
Na 2 dagen: Nicotine uit je lichaam, smaak- en reukzin zijn duidelijk beter.

Na 3 dagen: Ademen wordt makkelijker.

Na 2 weken: Bloedsomloop verbetert (wandelen en lopen gaat makkelijker)

Na 1 maand: Het sneller verouderingsproces van de huid wordt stopgezet.

Na 3 maanden: Huid zachter, haar gezonder en tanden witter, betere conditie, ademen gaat makkelijker omdat je hart meer bloed door je lichaam pompt.

Na 6 maanden: Betere wondheling en huidkwaliteit.

Na 1 jaar: Risico op hartaanval halveert.

Na 10 jaar: Risico op longkanker halveert.

## Hoekstenen in rookstopbegeleiding

- Informatie
- Motivatie
- Zelfvertrouwen
- Dependentie : fysiek en psychisch
  - ⇒ Ze worden regelmatig geëvalueerd en er moet op een adequate manier worden op ingewerkt.

## Informatie

- Tabak en sigaret
- Nicotineverslaving
- Definiëren van hogerisicosituaties
- Valkuilen
- Hervalpreventie
  - Alcohol
  - Emoties

## Motivatie

### De redenen voor actie:

Wat is uw motief om te stoppen met roken?

### Het enthousiasme om het gedrag uit te voeren:

Hoe gemotiveerd ben je?

Motivatie score (0-10)

### Motivatie:

- Dynamisch en fluctuerend
- Sociaal beïnvloedbaar
- Veranderen door gebeurtenis

## Transtheoretisch model van Prochaska en Di Clemente

### 5 Fazen:

- Ongemotiveerden (precontemplatie)
- Overwegers (contemplatie)
- Vorbereiders (preparatie)
- Stoppers (actie)
- Volhouders

### Zelfvertrouwen

= Perceptie van de eigen mogelijkheden om een welbepaald doel/gedrag te realiseren.

- Zie ik mezelf in staat om te kunnen stoppen?
- Meten : Zie je het zitten? Ga je het kunnen? (inlichten van omgeving)
- Score (0-10)

Dependentie: Fysiek

### Nicotineafhankelijkheid (Fagerströmtest)

1. Wanneer steek je na het ontwaken je eerste sigaret op?	
o Binnen de 5 min	3
o Binnen het half uur	2
o Binnen het uur	1
o Meer dan één uur na het ontwaken	0
2. Heb je moeite om langere tijd niet te roken op plaatsen waar roken verboden is?	
o Ja	1
o Neen	0
3. Welke sigaret kun je het moeilijkst missen?	
o De eerste sigaret 's morgens	1
o Maakt geen verschil uit	0
4. Hoeveel sigaretten rook je per dag?	
o 31 of meer	3
o Tussen 21 en 30	2
o Tussen 11 en 20	1
o 10 of minder	0
5. Rook je 's ochtends meer dan gedurende de rest van de dag?	
o Ja	1
o Neen	0
6. Rook je zelfs als je ziek bent en bijna de hele dag in bed blijft?	
o Ja	1
o Neen	0
Totaal	

### Score van verslaving

- 0 tot 2            zeer laag
- 3 tot 4            laag
- 5                    matig
- 6 tot 7            sterk
- 8 tot 10          zeer sterk

### Interactie tussen dependentie en motivatie

		Motivatie	
		Laag	Hoog
Dependentie	Laag	•Zal wellicht niet stoppen zonder hulp •Primaire interventie = motivatie verhogen om te stoppen	•Zal wellicht stoppen met minimale hulp •Primaire interventie = stoppoging uitlokken
	Hoog	•Zal wellicht niet stoppen •Primaire interventie = motivatie verhogen om te stoppen; VOOR behandeling van dependentie	•Zal wellicht niet stoppen zonder hulp; zou kunnen profiteren van begeleiding •Primaire interventie = roker opnemen in behandeling

### 10 smoesjes om niet te stoppen met roken

- 1. "Ik heb nergens last van, waarom zou ik dan stoppen?"
- 2. "Het is nooit echt bewezen dat je van roken ziek wordt of sterft." "Waarom zou ik dan stoppen?"
- 3. "Mijn oom, tante, ... heeft een hartinfarct gehad, en was toch een niet-roker!"
- 4. "Mijn vader of moeder of oma, opa... is al zo oud en is nog nooit ziek geweest!"
- 5. "Ik sport heel veel en regelmatig, dus voor mij is roken minder slecht."

### 10 smoesjes om niet te stoppen met roken

- 6. "Lang en zoveel, het is de moeite niet dat ik nu nog stop met roken."
- 7. "Ik heb zoveel last van stress."
- 8. "Ik rook 'light' sigaretten, dus zo erg weer niet."
- 9. "Als ik stop met roken ga ik dikker worden."
- 10. "Ik heb al zo vaak geprobeerd om te stoppen, maar het lukt me niet. Ik ben te veel verslaafd, of ik heb het karakter er niet voor."

## Hulpmiddelen bij rookstop

- Nicotinesubstitutie (NRT)
- Medicatie
- Begeleiding

## Nicotine vervangende middelen (NRT)



## NICOTINESUBSTITUTIE (NRT)

- Nicotine is het verslavend product in tabak, niet het meest schadelijke.
  - Niet in eerste 14 dagen na infarct, eventueel tranquillizers
  - Het verdubbelt de kans op succes.
  - Vrij verkrijgbaar in apotheek.
  - Behandelingsduur : 8-12 weken.
  - De roker kan zelf de dosis bepalen.
  - Best op regelmatige tijdstippen gebruiken en niet enkel bij acute ontweningsverschijnselen.
  - Kan als noodmedicatie gebruikt worden.
- => Nog steeds nicotine-afhankelijk.

## MEDICATIE

### Zyban (bupropion)

- Oorspronkelijk een antidepressivum
- Veel contra-indicaties
- Enkel op voorschrift
- Terugbetaling

### Champix (varenicline)

- Speciaal ontwikkeld voor rookstop
- Dubbele werking:
  - ↓ Hunkering (craving)
  - ↓ Ontweningsverschijnselen
- Enkel op voorschrift
- Terugbetaling

## Begeleiding

- Individuele begeleiding
- Groepsbegeleiding
  - Meerwaarde groepsdynamiek op motivatie
  - Afwisselend
  - Steun van elkaar

## Taak van tabakoloog

1. Informatie geven ivm. roken en rookstop
2. Motivatie verhogen
3. Zelfvertrouwen opbouwen
4. Fysieke dependentie : hulpmiddelen
5. Psychische dependentie :
  - Gewoonte afleren
  - Ongewenst gedrag (roken) vervangen door ander gedrag
6. Herval voorkomen

## Terugbetaling

- 1<sup>ste</sup> sessie: 30€ terugbetaling
- 2<sup>de</sup> tem. 8<sup>ste</sup> sessie: 20€ terugbetaling

Erkende tabakologen:

[www.vrgt.be](http://www.vrgt.be)

# Vragen?



Bedankt voor uw aandacht!