

A stylized, light blue graphic of a cigarette or pen nib, oriented diagonally from the top right towards the center. It features a circular tip and a long, curved body.

Stoppen met roken

Margot Haesen – An Coenen

Psychologen – Tabakologen Ziekenhuis Oost-Limburg

Roken en diabetes

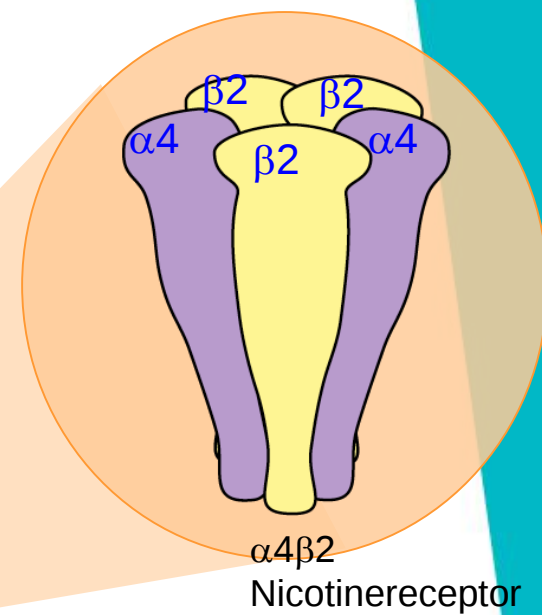
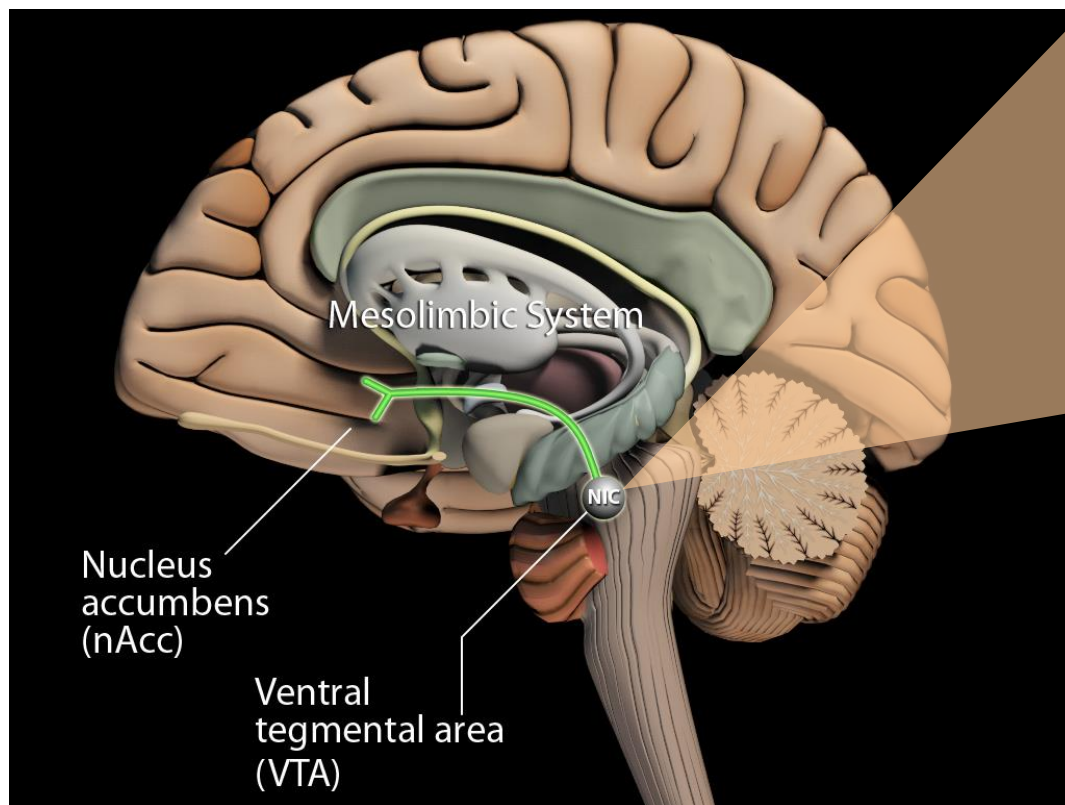
- Roken en nicotine-inname zorgen voor:
 - Verandering lichaamssamenstelling / ↓ gewicht
 - Significante ↓ van pancreatische bètacel functie
 - ↑ insulineresistentie
- Roken wordt geassocieerd met ↑ HbA1c

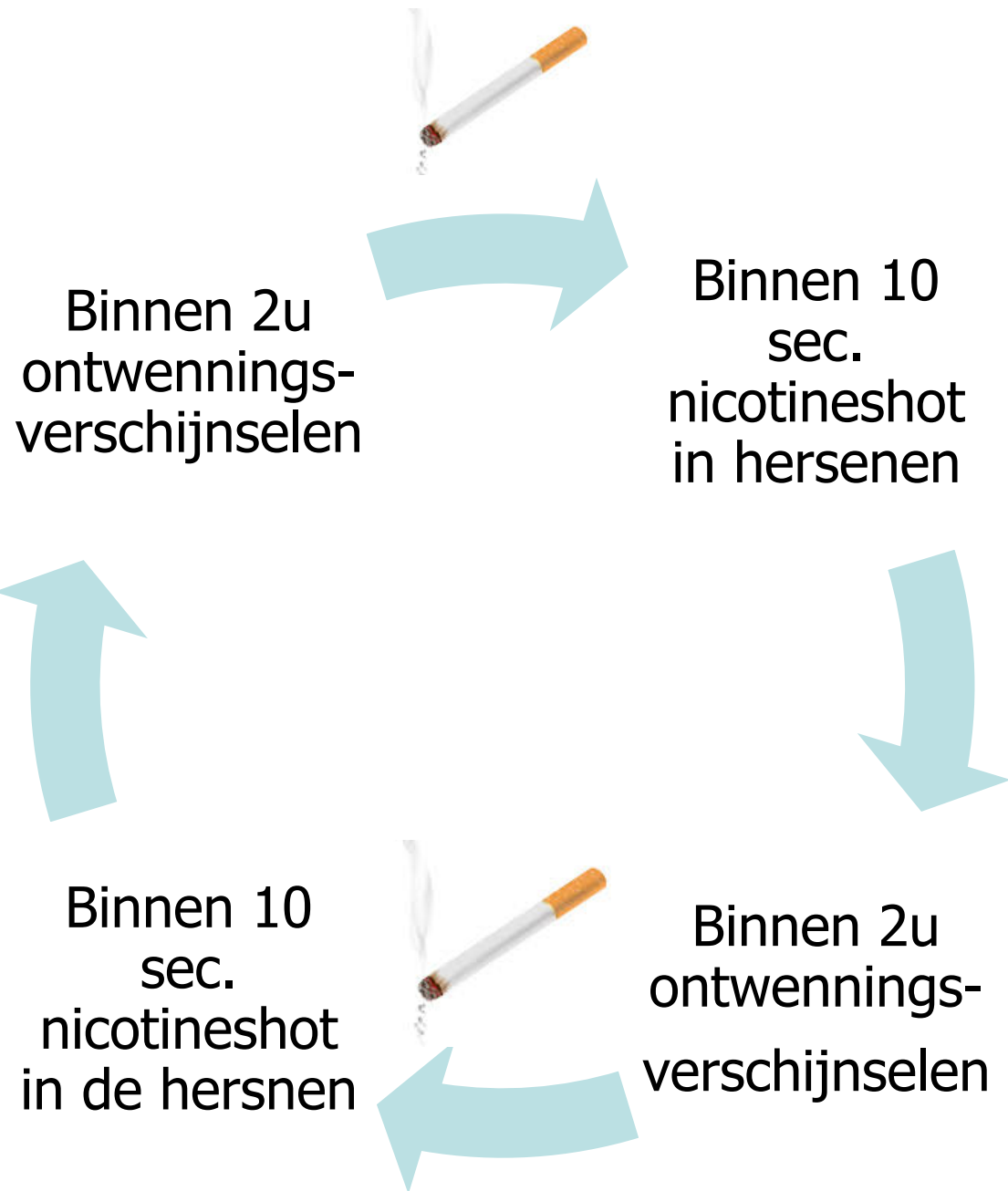
Rookverslaving op 3 niveaus

Rookstopbegeleiding richt zich op:

- Fysieke afhankelijkheid
Nicotineverslaving
- Psychische afhankelijkheid
Functies van het roken: ontspanning, stressreductie, identiteit
- Gedragsverslaving
Gewoontegedrag, de 'vaste' sigaret

Fysieke afhankelijkheid





Fysieke afhankelijkheid

1. Hoe snel na het ontwaken rook je je 1e sigaret?	Binnen de 5 min	3 ptn
	Tussen 6 en 30 min	2
	Tussen 31 en 60 min	1
	Na meer dan 1 uur	0
2. Heb je het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar het verboden is?	Ja	1
	Neen	0
3. Welke sigaret zou je het moeilijkst kunnen laten?	De eerste 's morgens	1
	Een andere	0
4. Hoeveel sigaretten rook je per dag?	31 of meer	3
	21 tot 30	2
	11 tot 20	1
	Minder dan 10	0
5. Rook je meer gedurende de 1e uren na het ontwaken dan de rest van de dag?	Ja	1
	Neen	0
6. Rook je ook wanneer je ziek te bed ligt gedurende het grootste deel van de dag?	Ja	1
	Neen	0
TOTAAL: hoe hoger de score, hoe groter de nicotineverslaving		/10 ptn

Farmacologische ondersteuning

Voornaamste doel: onderdrukken van
ontwenningssverschijnselen, niet een 'rookstoppil'

1. Nicotinevervangers
2. (Zyban)
3. (Champix)
4. Elektronische sigaret

Farmacologische ondersteuning

Nicotinevervangers

- Patch (Niquitin, Nicotinell, Nicorette)
- Zuigtablet (mini-Lozenge)
- Spray
- Inhaler
- (Kauwgum)

Liefst combinatietherapie!

Welk type nicorette® moet u aanbevelen aan de stopper?

Nicorette Kauwgom

Voor wie?

Stoppers die **goede smaak** verkiezen en een **flexibele** oplossing wensen.

Voordeel:

de kauwbeweging leidt van het roken af.



Nicorette zuigtabletten

Voor wie?

Stoppers die **smaak** en **discretie** belangrijk vinden.

Voordeel:

Frisse muntsmaak. Handige dispenser om overal mee te nemen.



Nicorette Inhaler

Voor wie?

Stoppers die het **hand-mond ritueel** missen

Voordeel:

Leunt het dichtst aan bij de rookhandeling en een veilig alternatief voor de e-sigaret.



NIEUW!

Nicorette 1mg spray

Voor wie?

Stoppers die op kritieke momenten zeer **snel** – binnen de 60 seconden de behoefte aan een sigaret willen verminderen.

Voordeel:

werkt snel. Innovatieve verpakking.



NIEUW!

Nicorette Invisipatch

Voor wie?

Stoppers die **gemoedsrust** en **discretie** wensen

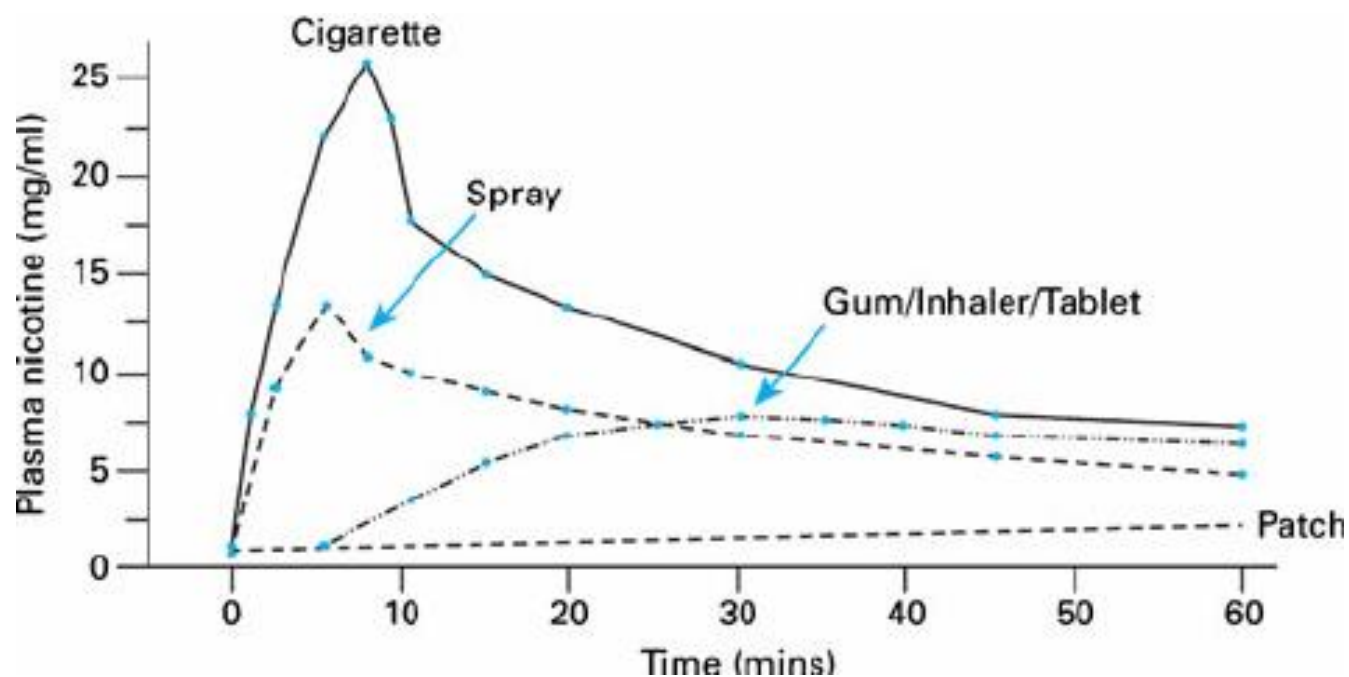
Voordeel:

16 uur draagtijd, semi-transparant, extra dun en soepel, constante afgave van nicotine.



Farmacologische ondersteuning

Waarom combinatietherapie?



De elektronische sigaret

- Momenteel veel tegenstrijdigheden in wetenschappelijk onderzoek naar risico's van elektronische sigaretten
 - Voordeel: geen ontbranding, dus geen teer, koolstofmonoxide, ..
 - Nadeel:
 - Gevolgen van verhitting e-liquid op lange termijn zijn momenteel nog niet gekend
 - Voor veel jongeren 'gateway' naar het roken
- E-cig kan ingezet worden als rookstopmiddel, MAAR:
 - Zal steeds als laatste optie worden aangeboden

Rookstop en gewicht

- Na de rookstop “normaliseert” de stofwisseling, voorheen versneld
- Meer smaakgewaarwording
- Snellere maaglediging, dus sneller honger
- Niet iedereen komt bij: 1 op 3 komt gem. 5 kg. bij

Advies

30 min. wandelen/dag, voorafgaand aan de rookstop, is dan al een gewoonte tegen de rookstop.

Rookstopbegeleiding



Rookstopbegeleiding

De 5 A's:

- Ask: "Rookt u?" (screenen bij elk bezoek)
- Advice: "Roken is slecht voor je gezondheid (want ...)"
- Assess: Rookprofiel? Motivatie? Verslaving?
- Assist: Zelfhulpmateriaal en/of farmacologische middelen aanbieden
- Arrange: follow-up inplannen of verwijzen

In de praktijk!

Intake

- Opstellen rookprofiel (aantal sig/dag, aantal pack years, functies roken, motivatie, rookgeschiedenis, eerdere stoppogingen, ..)
- Educatie over fysieke en psychische afhankelijkheid, introductie van farmacologische ondersteuning

Gewoonte- verandering

- Eerste stappen naar gewoonteverandering: buiten gaan roken, niet in de wagen roken, ochtendsig. uitstellen, uitstel na de maaltijd, ...
- Bepalen van rookstopdatum

Rookstop

- Start farmacologische ondersteuning
- Opstellen van noodplan: wat doen in tijden van stress en craving?
- Rookvrije omgeving en betrekken van naasten (indien helpend)

Behoud en hervulpreventie

- Aandacht voor voordelen van rookstop
- Uitlokken van gevoelens van vertrouwen en trots
- Noodplan nog eens overlopen, alternatieve vorm van beloning bedenken

Efficiëntie

De juiste ondersteuning kan kans op slagen aanzienlijk doen toenemen

Stoppen met hulpmiddel	Kans op succes
Farmacologische hulpmiddelen	x2
Rookstopbegeleiding	x3
Combinatie begeleiding en hulpmiddelen	x6!

Belangrijk: gemiddelde stopper heeft 5 tot 7 rookstoppogingen nodig alvorens definitief te stoppen.

De tabakoloog

Kostprijs

- Begeleiding

Je hebt elk jaar recht op 4 uur individuele begeleiding of 12 uur begeleiding in groep.

	Zonder verhoogde tegemoetkoming	Met verhoogde tegemoetkoming
Individuele begeleiding	maximaal 7.5 euro per kwartier	maximaal 1 euro per kwartier
Groepsbegeleiding	maximaal 1 euro per kwartier	maximaal 0.5 euro per kwartier

Kostprijs:

- Hulpmiddelen
 - Terugbetaling van NRT verschilt over mutualiteiten heen
 - CM: jaarlijkse terugbetaling van 50 euro, met als voorwaarde 2x bezoek aan tabakoloog
 - Voorzorg/solidaris: geen terugbetaling

Meer info op VRGT.be