



1



2

## Hoe zit het: cijfers

- 3 miljoen rokende volwassenen
- 2,3 miljoen dagelijks
- Roken ≠ tabaksverslaafd
- 20.000 doden per jaar: elke 30 minuten 1 dode
- Zware rokers -13 jr
- Matige rokers -9 jr
- Lichte rokers -5 jr



3

## Grote risico's voor vappende jongeren, Trimbos-instituut slaat alarm

Een op de vijf Nederlandse jongeren van 12 tot en met 25 jaar heeft in het afgelopen jaar wel eens een e-sigaret gebruikt. Dat blijkt uit de nieuwe jongerenmonitor tabaks- en nicotineproducten van het Trimbos-instituut.

Van de kinderen tussen 12 en 14 jaar zegt een op de tien elke maand een zogenoemde vape - die vaak zijn voorzien van een smaakje - te gebruiken. Tussen de 15 en 17 jaar gaat dit om bijna een kwart.

Van de vappende jongeren steekt een groot deel ook weleens een sigaret op. "Zorgelijk", zegt arts-epidemioloog Esther Croes over die ontwikkeling.



4

## Wat doet nicotine

- Psychisch
  - Opgewekt
  - Rustig, ontspannen
  - Toename zelfvertrouwen
  - Toename concentratie
- Lichamelijk
  - Verhoogde hartslag
  - Vernauwing bloedvaten
  - Stijging bloeddruk
  - Daling temperatuur in handen en voeten (door verminderde bloedsomloop in haarvaten)
  - Versnelling ademhaling
  - Beschadiging bloedvaten.



5

## Hoe zit het: soorten rook

Eerstehandsrook (roken)	Rook die de roker inademt
Tweedehandsrook (meeroken)	<p>Uitgeblazen rook die door een ander wordt ingeademd</p> <p>De rook die bij het smeulen van de sigaret vrijkomt</p> <p>Via de placenta</p>
Derdehandsrook	Neergeslagen rookdeeltjes uit kleding, stoffen meubilair, gordijnen enz.
Vierdehandsrook	Zien roken, doet roken.



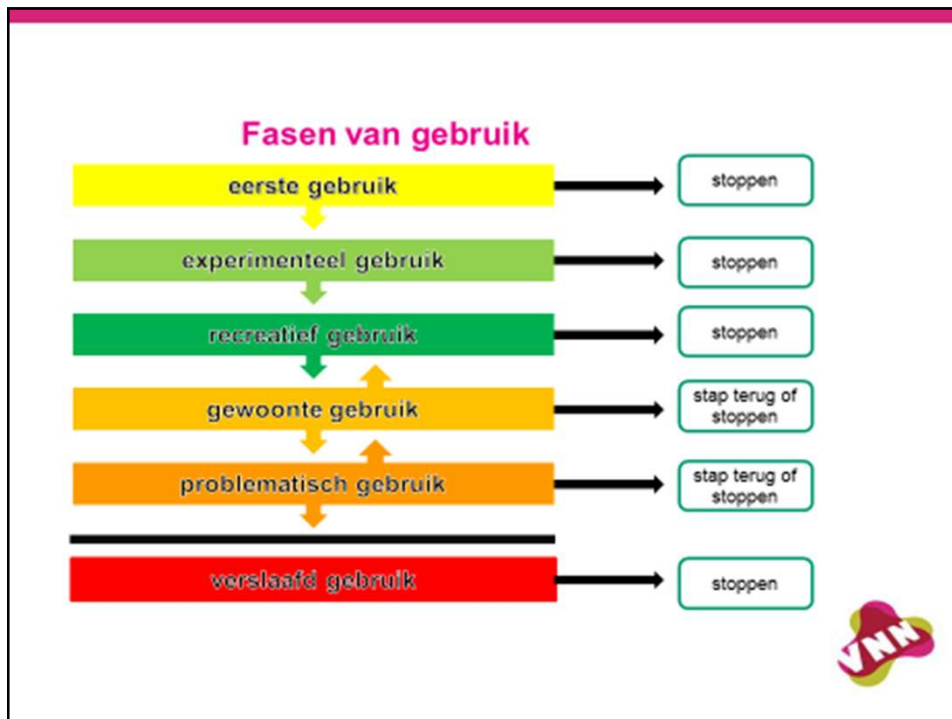
6

## Hoe zit het: verslaving

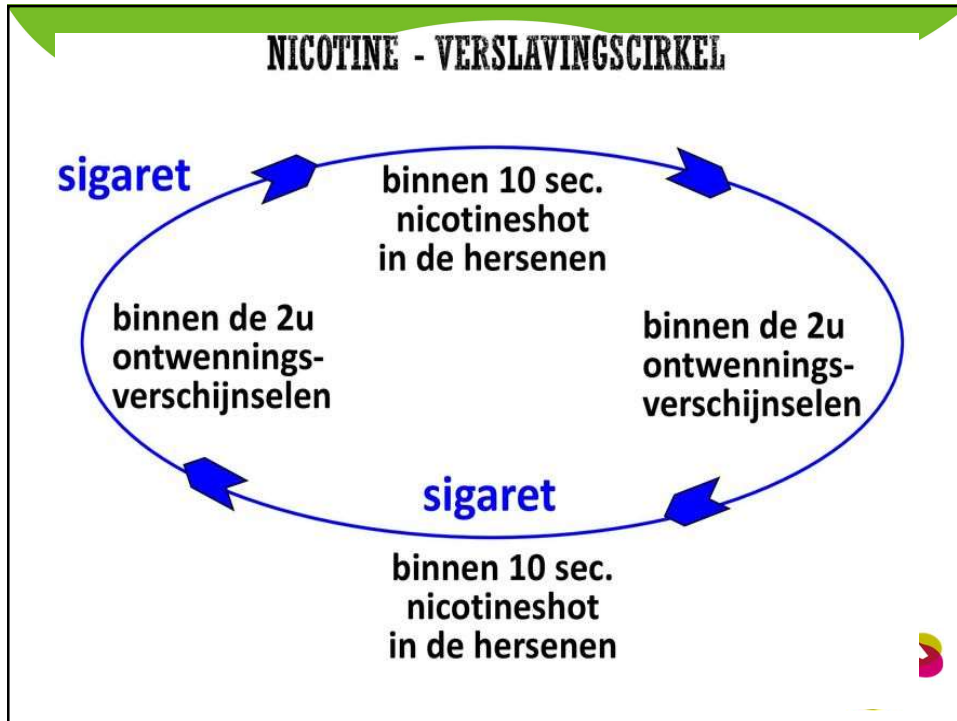
- Grootste gedeelte rokers is verslaafd
- **Vaker en in grotere hoeveelheden** gebruiken dan het plan was.
- **Meerdere mislukte pogingen** gedaan om te minderen of te stoppen.
- **Veel tijd** nodig hebben voor het gebruik en herstel.
- **Sterk verlangen** voelen om te gebruiken.
- Door gebruik tekortschieten op werk, tijdens studie of thuis.
- Blijven gebruiken ondanks dat het problemen meebrengt op het relationele vlak.
- Hobby's, sociale activiteiten of werk opgeven door gebruik.
- **Voortdurend gebruiken**, zelfs als iemand daardoor in gevaar komt.
- Voortdurend gebruiken, ondanks dat iemand weet dat het **gebruik lichamelijke of psychische problemen** met zich meebrengt of verergert.
- Grotere hoeveelheden nodig hebben om het effect nog te voelen (tolerantie).
- **Onthoudingsverschijnselen ervaren**, die minder hevig worden door meer te gebruiken



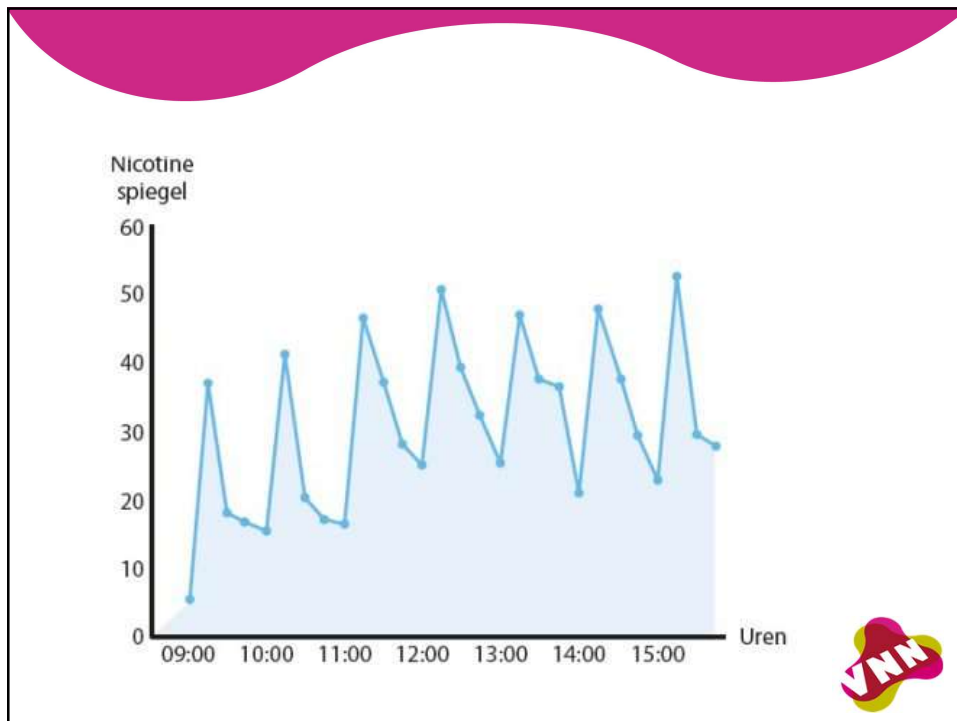
7



8



9



10



11

## Rookstatus

- Weet wie er rookt
  - Rookt u? (denk ook aan e-sigaret en joint)
  - Heb je te maken met een nooit-roker, een ex roker, of stopper?
- Weet wie er meerookt
  - Rookt er iemand in uw nabije omgeving? (ook aan niet-rokers)
  - Meerroken heeft ook gevolgen. Wat weet u daar al van?
- [www.rokeninfo.nl/roken/meerroken](http://www.rokeninfo.nl/roken/meerroken)

**VNN**

12

## Koffie en de sigaret...

- Nicotine breekt cafeïne af
- Bij stoppen met roken (zonder NVM) wordt cafeïne niet afgebroken en kan een 'overdosis' cafeïne ontstaan
- Advies: bij stoppen met roken cafeïne inname minimaal halveren
  - Bijvoorbeeld cafeïne vrije koffie drinken, thee drinken.
  - Denk ook aan cola en energy drank



13

## Interactie met medicatie

- Hormonale anticonceptie: sterk verhoogd risico op hart- en vaatziekten bij gebruik >15 sigaretten per dag.
- Sterk verminderde werking van inhalatie medicatie bij astma
- Insuline behoefte neemt af (gevoeligheid voor insuline neemt toe).
- Bloedspiegel van antidepressiva is lager bij rokers. Voor goed effect is dosisverhoging nodig, maar daardoor nemen bijwerkingen toe.



14

## Stopadvies

- Geef altijd een stopadvies
  - Kort: Very Brief Advice (VBA)
  - Lang: advies op maat
- Stopadvies is bewezen effectief!
  - Patienten die een stopadvies krijgen van hun huisarts deden 2x zo vaak een stoppoging
  - 66% meer kans om na 6 maanden gestopt te zijn na een stopadvies door een arts



15

## Very Brief Advice

- Vraag: 'Rookt u'
- Vertel: 'Als u zou willen stoppen met roken is de beste manier om dat te doen onder begeleiding van een stoppen-met-roken coach, eventueel met medicijnen erbij. De kans op succes is op die manier het grootst.'
- Verwijs: 'Ik kan u verwijzen naar ...'



16



## Stopadvies op maat

- Zo persoonlijk mogelijk
- Rookgedrag
- Ziektegeschiedenis
  - Koppel klacht / ziekte / behandeling aan de invloed van (stoppen met) roken
- Drempels
  - Bang voor gewichtstoename?
- Wensen
  - Te behalen positieve effecten: bijv fietsen met kleinkinderen.
- Stopadvies is onderdeel van de behandeling



17

## Stoppen met roken begeleiding

- Vergoeding via huisarts
  - Begeleiding door POH
- POP up poli's landelijk Stoptober
- Online trainingen, bijvoorbeeld
  - Sinefuma
  - WeQuit
  - Rookvrij en Fitter
- Kies jouw persoonlijke top drie en verwijs warm door!
- Begeleiding door verslavingszorg wordt (nog) niet vergoed.



18