

Rookstop

Frank Vandereydt
Psycholoog



JESSA
ZIEKENHUIS

Tabakologie

Roken is belangrijkste doodsoorzaak

- Toxicologie
- Gastro-intestinale aandoeningen
- Fertiliteit
- Zwangerschap
- Respiratoire aandoeningen
- Cardiovasculaire aandoeningen

ReGo

Rookstopbegeleiding ingebed in bredere context van ambulante hart/longrevalidatie geeft perspectief én controle

- Stap voor stap, op eigen maat
- Via leerproces van gedragsverandering

te veel cholesterol
in het
bloed



X

hoge bloeddruk



X

overgewicht

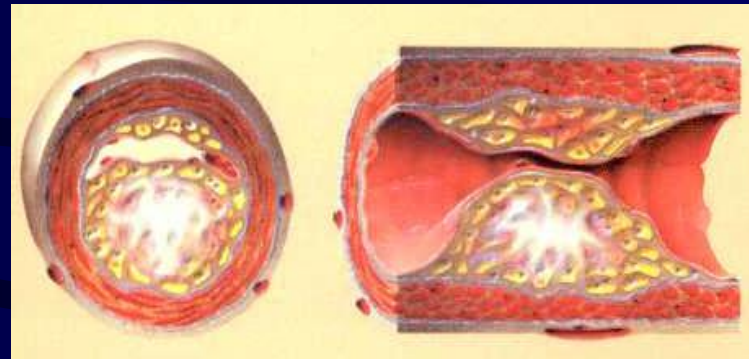


X

gebrek aan
beweging



X



stress (spanningen)



X

roken



X

alcohol misbruik



X

suikerziekte
(diabetes mellitus)

Diabetes en roken

- Roken:
 - Schommelingen in glycemie
 - Minder gevoelig voor insuline = meer insuline nodig

Diabetes en roken

- Roken bij diabetes: hart én vaatziekten
 - Bloeddruk
 - Cholesterol
 - Hart-herseninfarct
 - Zicht/nier/neuropathie
 - Moeilijkheden erectie

te veel cholesterol
in het
bloed



X

hoge bloeddruk



X

overgewicht

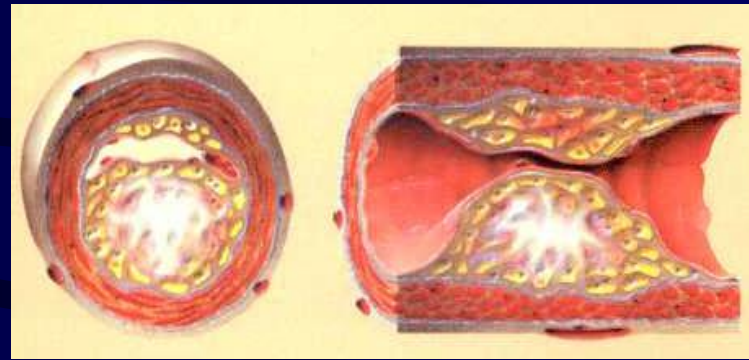


X

gebrek aan
beweging



X



stress (spanningen)



X

roken



X

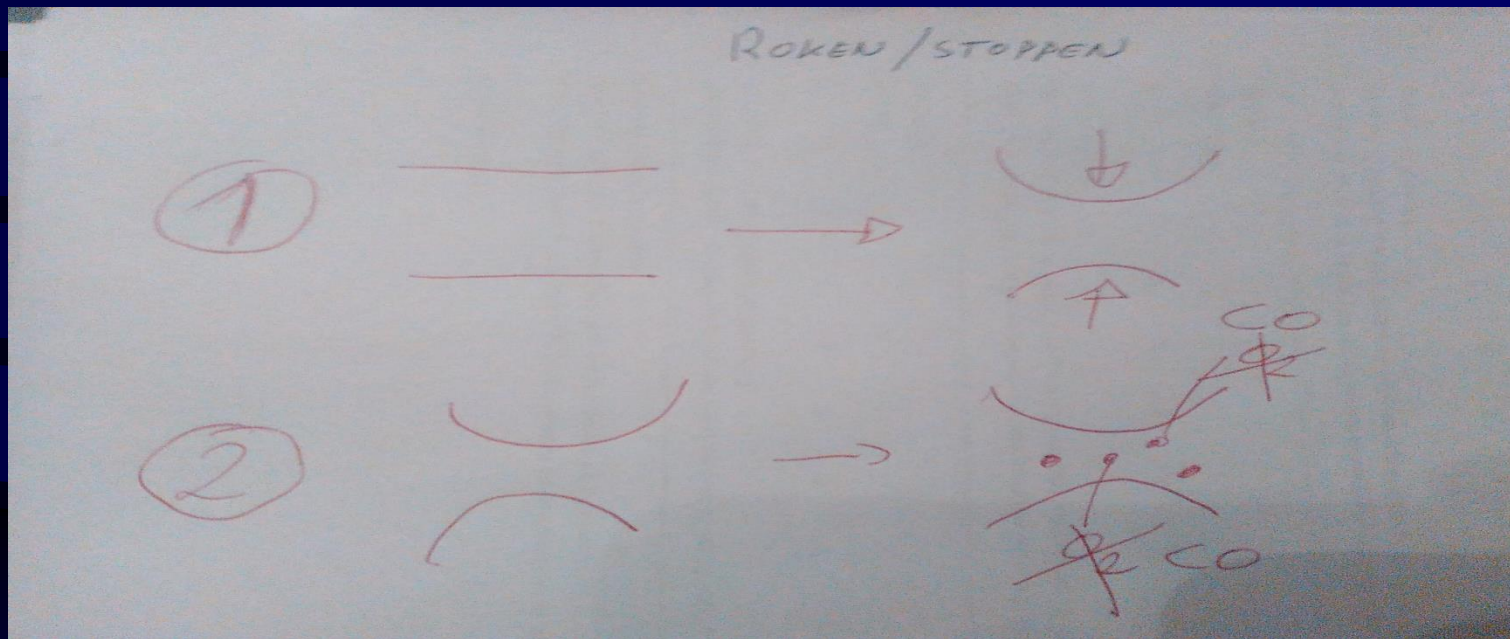
alcohol misbruik



X

suikerziekte
(diabetes mellitus)

Diabetes en roken



Diabetes en roken

Rookstop

Onmiddellijk
gunstig effect op
plaque (stabiliteit) en
trombus (plaatjesfunctie) !!!

Het risico op nieuwe hart- en vaataandoening of plots overlijden aan hartaandoening of totale overlijdenskans daalt onmiddellijk met 50%.

De totale cholesterol daalt (LDL daalt, HDL stijgt). Dit reeds na 1 week. Wanneer de totale cholesterol met 10% daalt, daalt het risico voor coronair lijden met 20 %.

De bloeddruk daalt met +/- 10 mmHg.

De hartslag daalt met 10 tot 25 slagen/min.

Het zuurstofverbruik van het hart daalt.

Er is een betere bloeddorstrooming in de spieren Ook het hart is een spier!

Er is een betere doorbloeding van de extremiteiten (vingers, tenen, neus, oren, penis) met verminderde kans op impotentie.

De dikte van de bloedvatwand neemt af waarbij het risico op atherosclerose (aderverkalking) ook daalt.

Na 2 tot 3 jaar gestopt te zijn met roken is het cardiovasculair risico gedaald tot het niveau van niet-rokers.

Gunstige effecten van stoppen met roken

- Meta-analyse (JAMA 2003)
- Bij ptn met coronaire ziekte, 20 studies, follow up 2 jaar na stoppen met roken: vermindering mortaliteit met 36%

Begeleiding rookstop

- Individueel

?

- Groep

Rookstop ReGo

- Programma 8 sessies
 - 3 voorbereidende bijeenkomsten
 - definitieve stopdag
 - 4 bijeenkomsten toepassen praktische vaardigheden

Vorbereidende bijeenkomsten

- Rookgewoonten
- Moeilijke momenten
- Hulpmiddelen
- Informatie en motivatie: beslissingsproces ondersteunen

Voorbereiding: beslissingsbalans

- Het benadrukken van voordelen van rookstop/nadelen van roken op korte termijn

	Voordelen	Nadelen
Gedrag behouden	Op korte termijn	Op korte termijn
	-	-
	-	-
	Op lange termijn	Op lange termijn
	-	-
	-	-
Gedrag veranderen	Op korte termijn	Op korte termijn
	-	-
	-	-
	Op lange termijn	Op lange termijn
	-	-
	-	-

Hoe zal je leven er uit zien binnen x jaren?

Motivatie uitlokken en verhogen

Hoe belangrijk zou het voor jou zijn om te stoppen met roken?

Hoeveel vertrouwen heb je er in dat als je *zou beslissen* om te stoppen met roken, je er inderdaad in zou slagen ?

- Waarom x en niet nul?
- Wat moet er gebeuren om u naar $x+1$ te brengen?
- Hoe kan ik u helpen om u op $x+1$ te brengen?

INTERACTIE tussen belangrijkheid en vertrouwen!!!

Nicotine afhankelijkheid: Fagerströmtest

1. Hoe lang na het wakker worden rookt u uw eerste sigaret?	
Minder dan 5 minuten	3 punten
Tussen de 6 à 30 minuten	2 punten
Tussen de 31 à 60 minuten	1 punt
Meer dan een uur	0 punten
2. Kan u zich gemakkelijk onthouden van roken op plaatsen waar het verboden is?	
Ja	0 punten
Neen	1 punt
3. Welke sigaret zou u het moeilijkste kunnen missen?	
De eerste	1 punt
Eender welke sigaret	0 punten
4. Hoeveel sigaretten rookt u per dag?	
Meer dan 31	3 punten
21 tot/met 30	2 punten
11 tot/met 20	1 punt
Minder dan 10	0 punten
5. Rookt u meer het eerste uur na ontwaken dan de rest van de dag?	
Ja	1 punt
Neen	0 punten
6. Rookt u als u zo ziek bent dat u overdag het bed moet houden?	
Ja	1 punt
Neen	0 punten

0-2: Weinig afhankelijk van nicotine

3-4: Licht

5-6: Matig

7-10: Sterk

Limbisch brein:
- emoties
- woede, angst
- plezier, liefde,
- enz.

Reptielenbrein:
- overleving
- voortplanting
- instincten



Neocortex:
- intellect,
- leervermogen,
- geheugen,
- taal, enz.

Het drie-enige brein
van Dr. Paul MacLean

Mogelijke ontwenningssverschijnselen

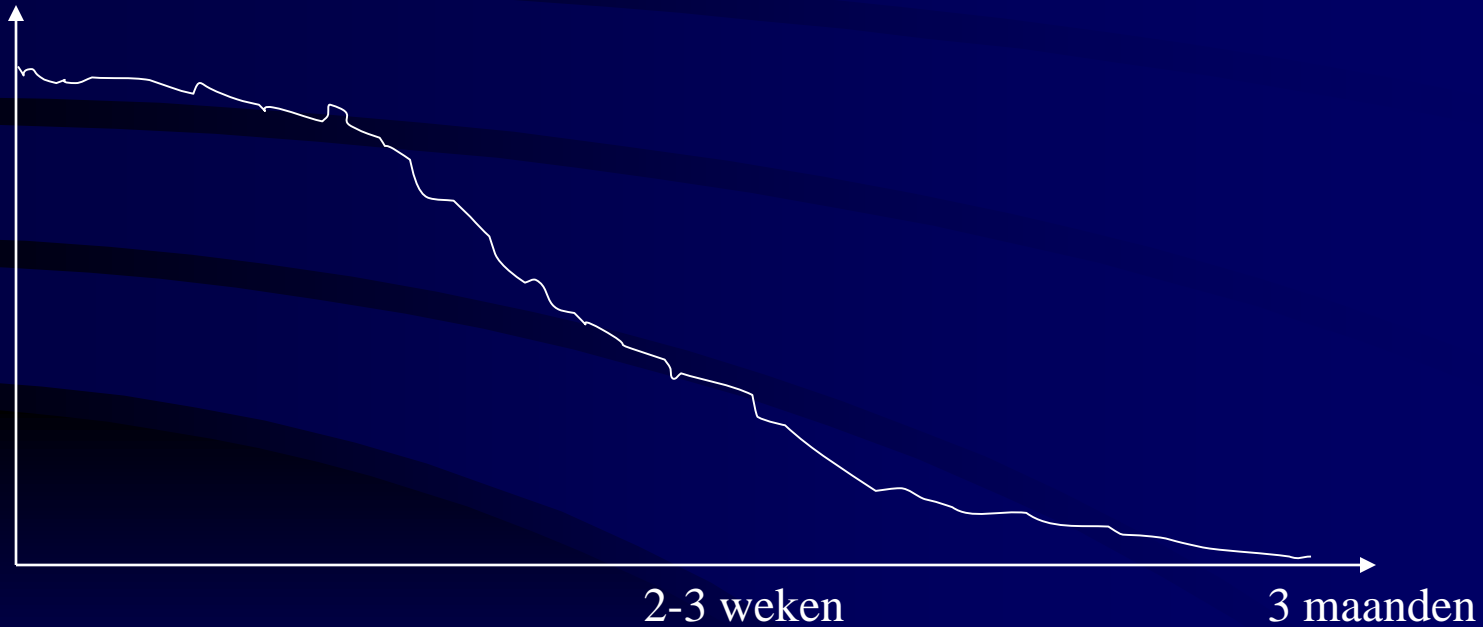
- Prikkelbaar
- Gespannen
- Concentratieproblemen
- Rusteloos
- Ongeduldig
- Hoofdpijn
- Duizelig
- Licht gevoel in het hoofd
- Tintelend gevoel in vingers en tenen
- Korte momenten van afwezigheid

Mogelijke ontwenningverschijnselen

- Beven
- Maag- en darmstoornissen bijv. maagzuur, trage stoelgang
- Transpiratie
- Slaapstoornissen bijv. moeilijk inslapen, onrustig slapen, dikwijls wakker worden
- Wisselende stemmingen
- Grotere eetlust
- ...

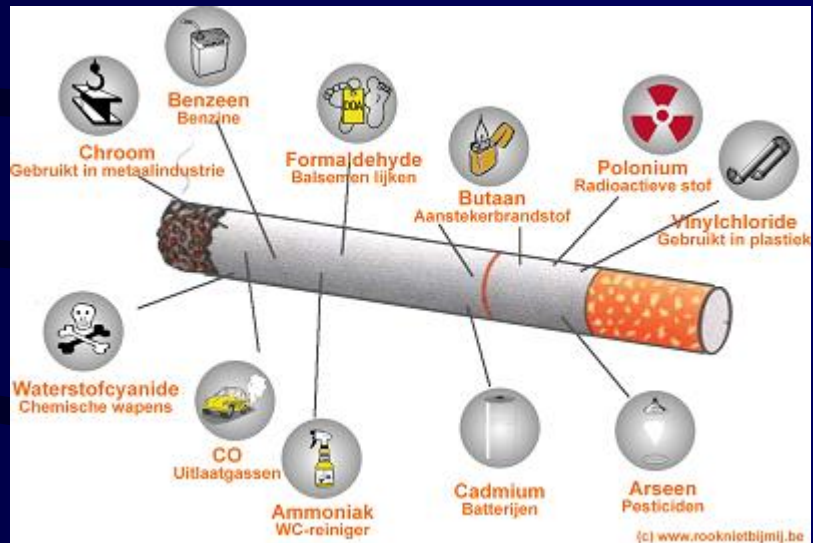
ONTWENNINGSVERSCHIJNSELEN

Ontwenningsproces



Farmacologische ondersteuning

- Op voorschrift: Champix/Zyban
- Zonder voorschrift: Nicotinesubstitutie



Stopdag en opvolging

- Rookvrij maken omgeving
- Nieuw ochtendritueel
- Geloofwaardige alternatieven op roken
- Nieuw gedrag belonen!
- Omgaan met herval

- Met steun van de groep: engagement

Tarieven

	Individuele begeleiding per kwartier		Groepsbegeleiding per kwartier	
Verhoogde tegemoetkoming	Persoonlijke bijdrage	max. € 1	Persoonlijke bijdrage	max. € 0,5
	Tussenkost	€ 14	Tussenkost	€ 2,5
Zonder verhoogde tegemoetkoming	Persoonlijke bijdrage	max. € 7,5	Persoonlijke bijdrage	max. € 1
	Tussenkost	€ 7,5	Tussenkost	€ 2

Groep 48 x 15'/Individueel 16 x 15'

- Medicamenteuze ondersteuning

Rookstopprogramma ReGo

Folder

Vragen?
Bedankt voor jullie aandacht!

