

Roken





Om mee te doen, ga naar: ahaslides.com/0V20B

Scan de QR code
om deel te nemen →

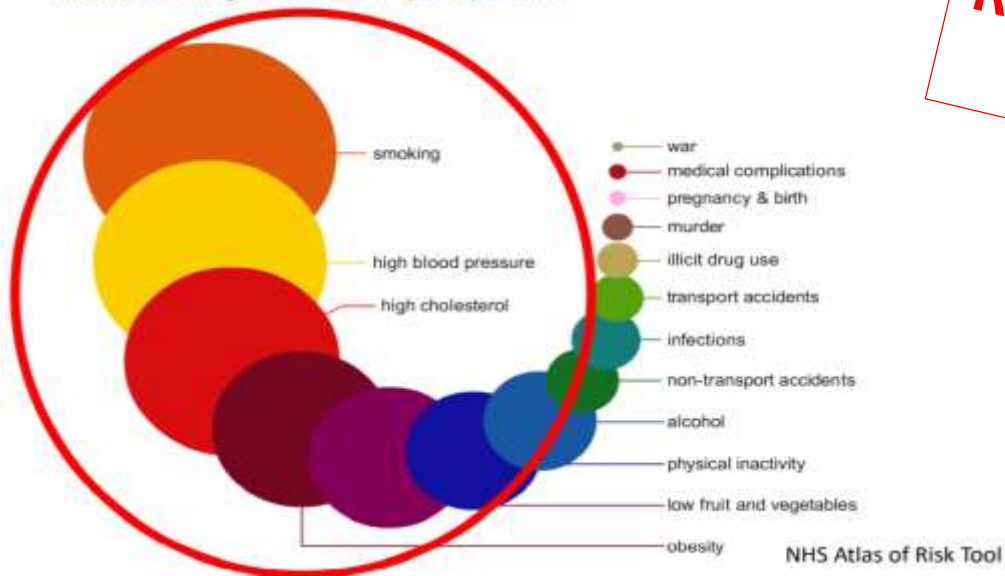


 0/50

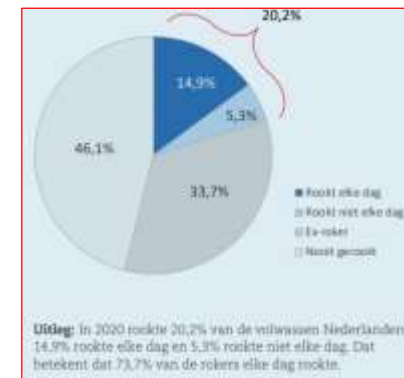
We beginnen met het advies



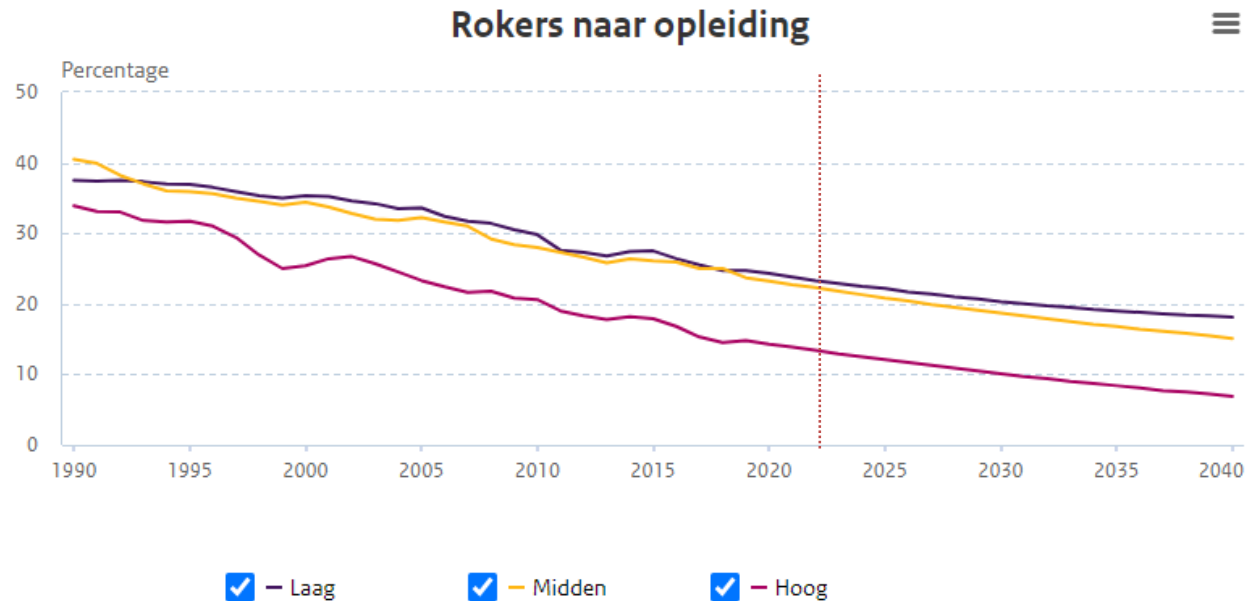
Risks leading to death in perspective



Roken is slecht voor de gezondheid!



Dalende trend!



Kunnen we de slingers opgehangen worden?

Bron: <https://www.volksgezondheidtoekomstverkenning.nl/c-vtv/trendscenario-update-2020/gezondheidsverschillen>

Vraag



Opleidingsniveau belangrijke factor bij roken: welk percentage van de laagopgeleide mannen tussen 25 - 44 jaar rookt?

42

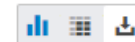
57 ←

67

Opleidingsniveau belangrijke factor bij roken

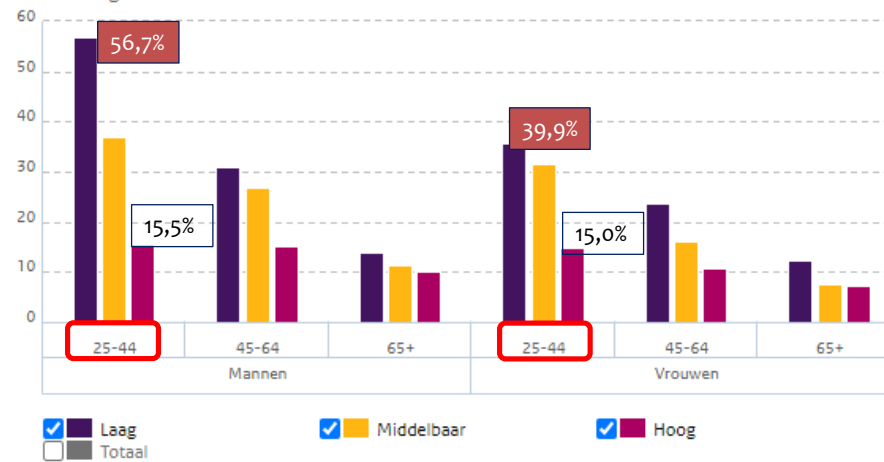


Roken naar geslacht, leeftijd en opleiding 2020



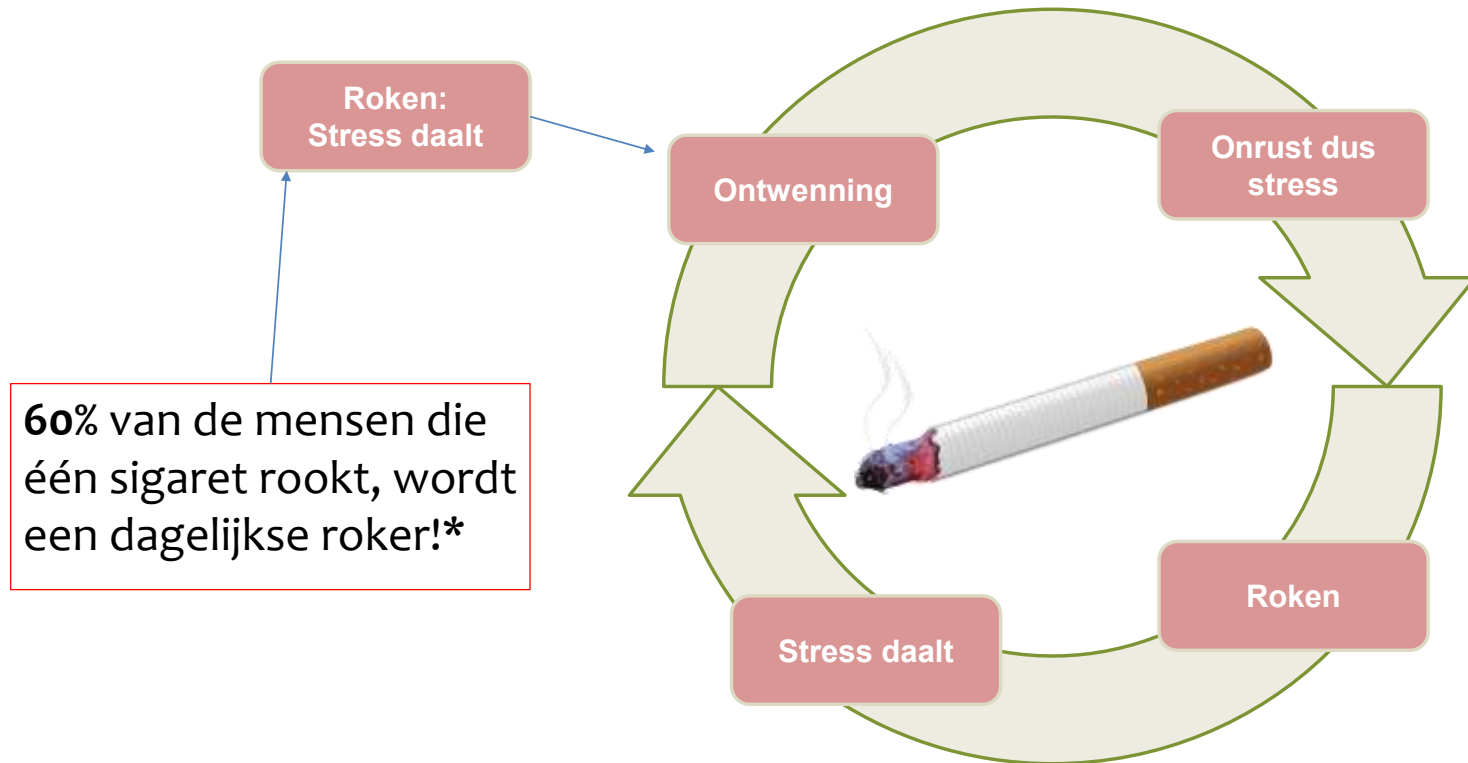
25 jaar en ouder

Percentage



Bron: <https://www.volksgezondheinzorg.info/onderwerp/roken/cijfers-context/huidige-situatie-volwassenen#node-roken-naar-opleiding>

Vicieuze cirkel



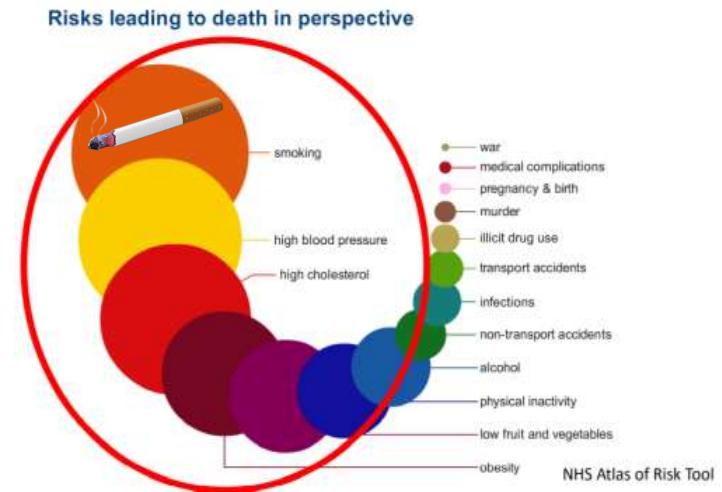
* Boek Handboek leefstijlgeneeskunde – Hoofdstuk 10 - Verslavingsproblematiek

Keiharde cijfers



- **Nr. 1** vermijdbare doodsoorzaak
- 1 op de 2 rokers gaat eraan dood

=> **Russische roulette!**



Keiharde cijfers: Nederland

- In 2019: ± 20.000 tabaksdoden
- 55 mensen per dag
- 1 op de 5 Nederlandse sterfgevallen door tabaksconsumptie
- De helft van deze doden haalt zijn pensioen niet!!



Keiharde cijfers: wereld



- Wereldwijd sterven jaarlijks bijna **6 miljoen** mensen door het roken:
 - 5 miljoen rokers
 - > 600.000 mee-rokers
- Als we geen actie ondernemen, dan sterven in 2030 jaarlijks:
 - > **8 miljoen** mensen door het roken.



HOUSTON
WE HAVE A PROBLEM!!

Bron: <https://www.tabaknee.nl/tabaksindustrie/de-schade-die-ze-veroorzaken/item/83-zes-miljoen-tabaksdoden-per-jaar> / [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(03\)14338-3/fulltext/](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(03)14338-3/fulltext/)

Het kabinet kan aan de bak



Het Nationaal Preventieakkoord heeft tot doel het terugdringen van roken: **ROOKVRIJ IN 2040**

“Dit is het eerste land dat zo'n maatregel neemt”



Rookvrije generatie: als minder dan 5 procent van de bevolking en geen enkele jongere nog rookt

Ziektelast

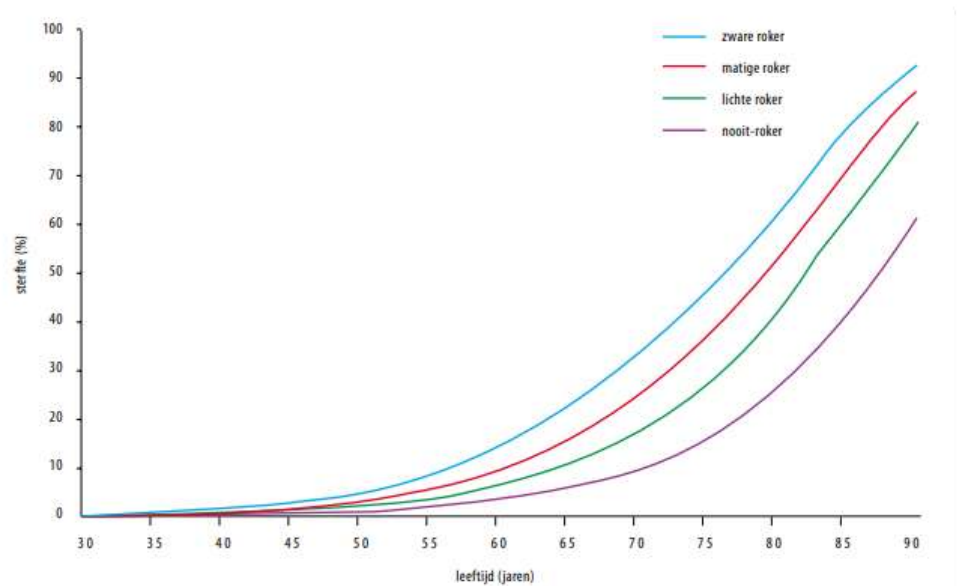


Keiharde cijfers : Nederland



Verlies aan levensjaren:

- Zware roker: 13 jaar
- Matige roker: 9 jaar
- Lichte roker: 5 jaar



FIGUUR 1 Geschatte sterfte vanaf 30-jarige leeftijd voor levenslange rokers en niet-rokers, exclusief geïnstitutionaliseerde bevolking. Zware roker: rookt dagelijks ≥ 20 sigaretten; matige roker: rookt dagelijks < 20 sigaretten; lichte roker: rookt, maar niet dagelijks; nooit-roker: heeft nooit dagelijks sigaretten gerookt.

Vraag



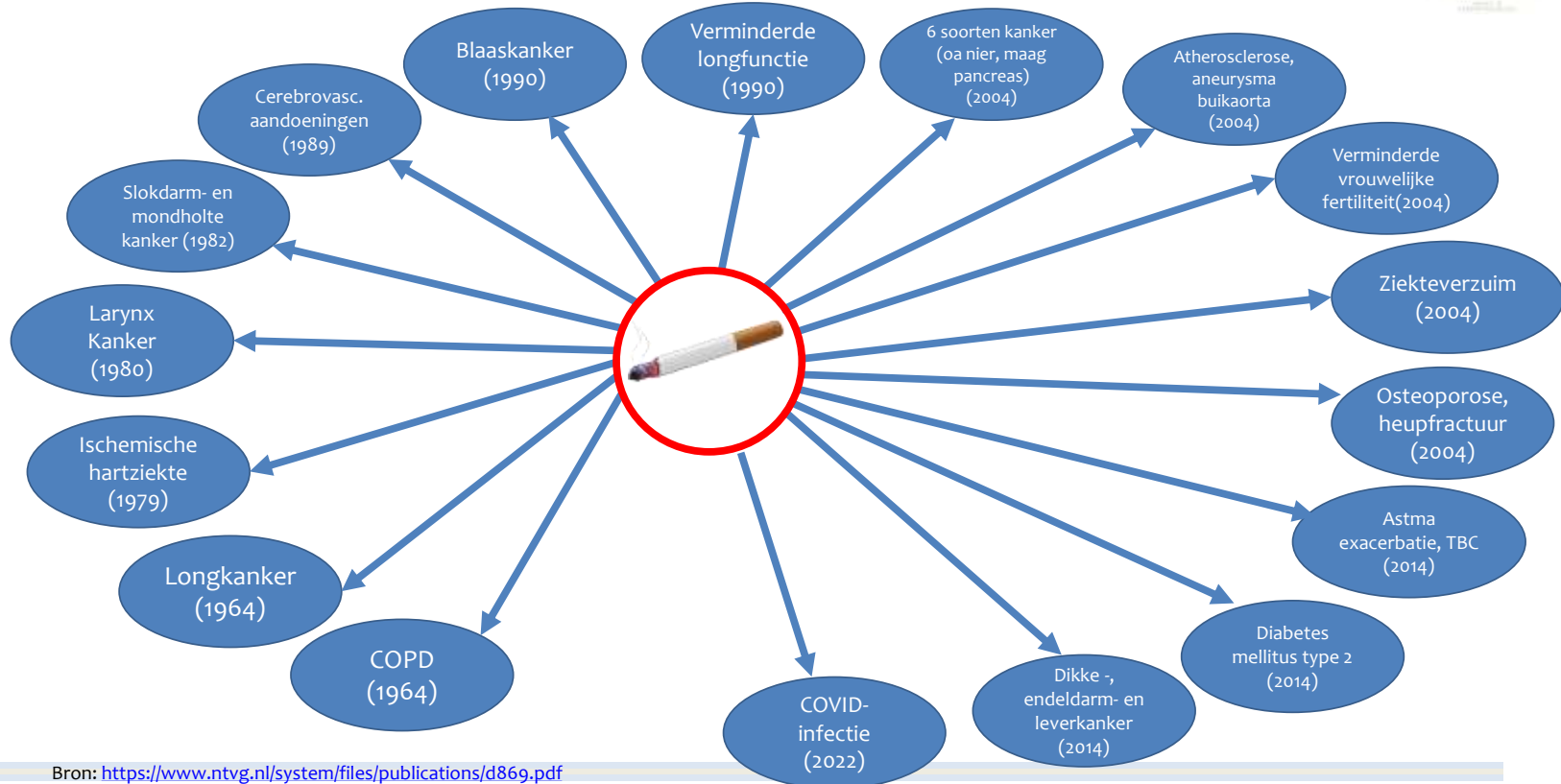
Wat is het aantal ziekten en aandoeningen *waarvan vaststaat* dat ze door actief roken kunnen worden veroorzaakt?

10

20

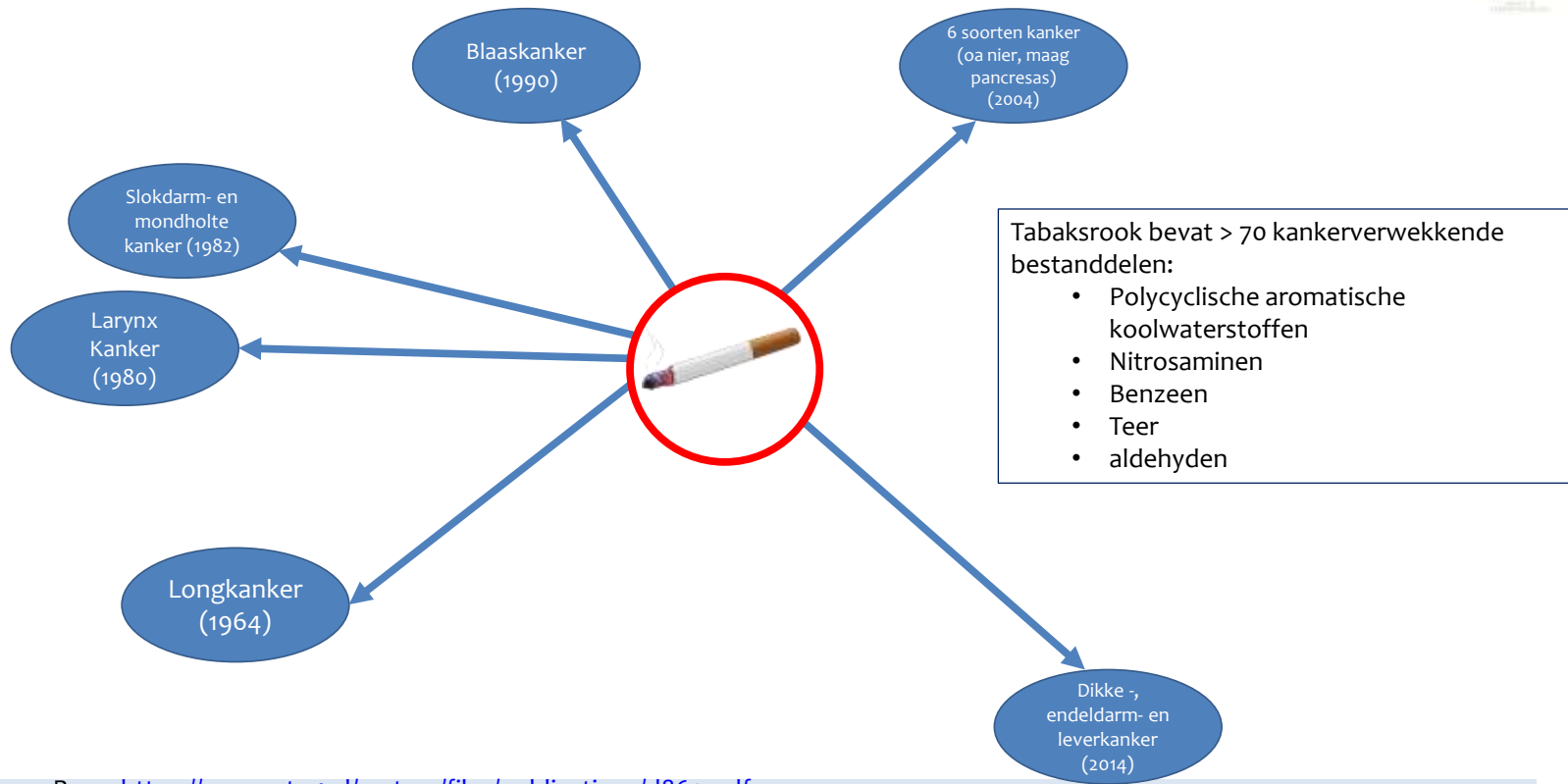
30 ←

Ziekten en aandoeningen



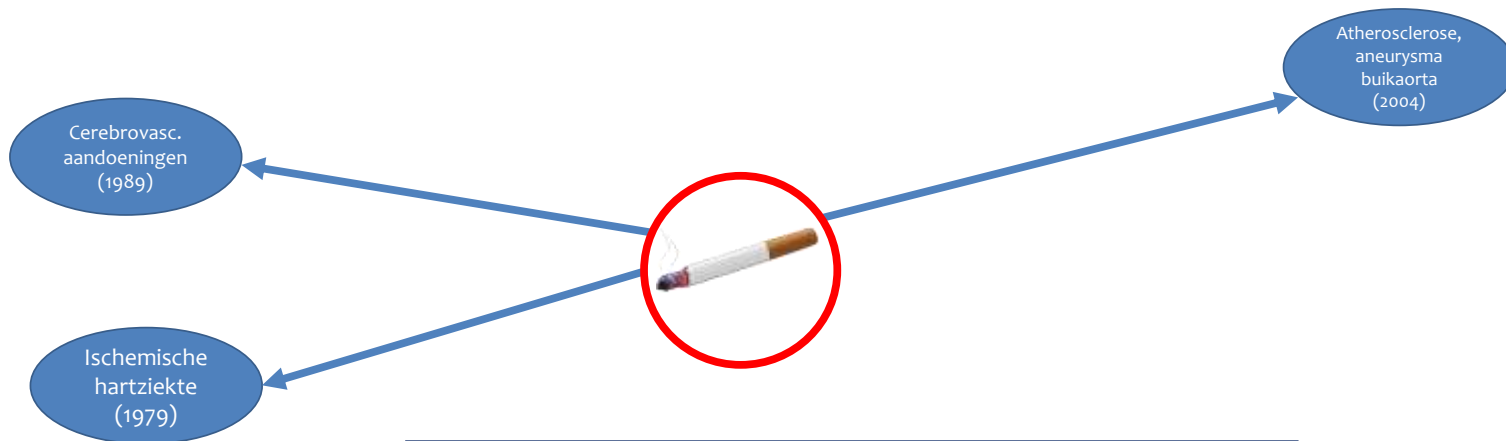
Bron: <https://www.ntvg.nl/system/files/publications/d869.pdf>

Kanker



Bron: <https://www.ntvg.nl/system/files/publications/d869.pdf>

Hart- en vaatziekten



Voor hart- en vaatziekten is roken de belangrijkste risicofactor:

- 21% van de sterfte aan coronaire hartziekten
- 14% van de sterfte aan beroerte
- 10% van de sterfte aan hartfalen

(CBS Doodsoorzakenstatistiek, bewerkt door het RIVM) [Van Gelder 2010]

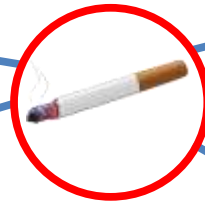
Diabetes type 2



Sinds kort wordt aangenomen dat roken ook kan leiden tot **insulineresistentie**, wat via micro- en macrovasculaire complicaties eveneens kan bijdragen aan een verhoogd risico op ischemische hartziekte.

Cerebrovasc.
aandoeningen
(1989)

Ischemische
hartziekte
(1979)

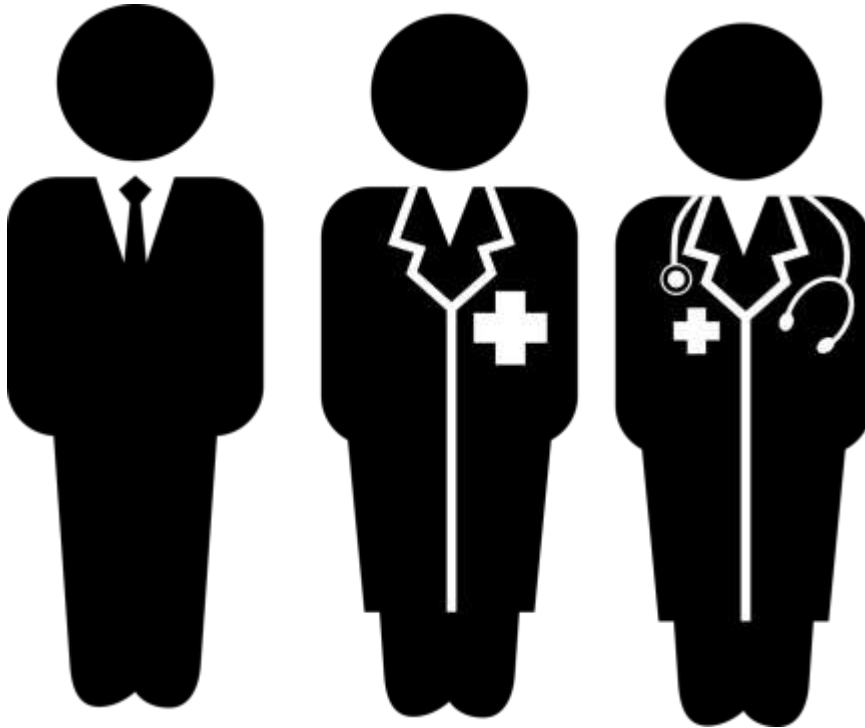


Atherosclerose,
aneurysma
buikaorta
(2004)

Roken bleek **onafhankelijk** van BMI en lichaamsbeweging een risicofactor voor diabetes type 2 te zijn [Patja 2005, Orth 2008]

**Diabetes
mellitus type 2
(2014)**

Wat kunnen en moeten wij doen?



IGJ: zorgverleners moeten leefstijlbegeleiding bieden

Zorgverleners moeten hun patiënten leefstijlbegeleiding aanbieden tegen roken en overgewicht. Daarbij moeten zij de behoeften en mogelijkheden van patiënten voorop stellen, meldt de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ).

IGJ gaat ook kijken naar de deskundigheid van zorgverleners, bijvoorbeeld of ze methodes hanteren die bewezen effectief zijn, en richtlijnen gebruiken die door professionals zijn vastgesteld. In het 'Toetsingskader persoonsgerichte leefstijlbegeleiding in de zorg' staat waarop de inspectie precies gaat letten. (EB)

<https://www.pw.nl/archief/pw-archief/2022/pw27en28>

Wat kunnen en moeten wij doen?



- Rokers komen niet naar de zorgverlener met de vraag om te stoppen met roken; omdat ze verslaafd zijn!

± 80% van
de rokers wil
stoppen met
roken*

EYEOPENER: Hij weet alleen
niet **HOE** hij moet stoppen.

- Het merendeel van de patiënten wil en verwacht dat **iedere** zorgprofessionals advies geven.
- Het probleem ligt vooral bij de aarzeling van de zorgprofessional om de patiënt te spreken op het rookgedrag

* <https://www.trimbos.nl/kennis/hulp-bieden-bij-stoppen-met-roken/feiten-en-cijfers/#:~:text=Zo'n%2080%25%20van%20de,de%20rokers%20een%20serieuze%20stopopgong>

Stoppoging



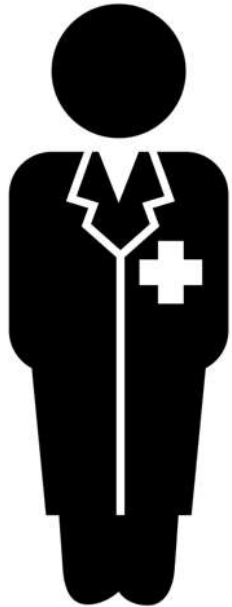
- Rokers komen niet naar de zorgverlener met de vraag om te stoppen met roken; omdat ze verslaafd zijn!

Figuur 14. Percentage rokers dat een serieuze stoppoging heeft gedaan, per jaar.



Uitleg: Het percentage van de rokers dat een serieuze stoppoging heeft gedaan is tussen 2014 en 2020 gelijk gebleven. Ook tussen 2019 en 2020 was de stijging niet significant.

Stoppoging



- Rokers komen niet naar de zorgverlener met de vraag om te stoppen met roken; omdat ze verslaafd zijn!

**Door-
verwijzen**

**Advies
geven**

**Rol van de
apotheek**

Verwijs de patiënt naar gespecialiseerde hulpverleners



GGD
Hollands Midden

✘ GGD
✘ Amsterdam
✘

GGD Twente

Ikstopnu.nl

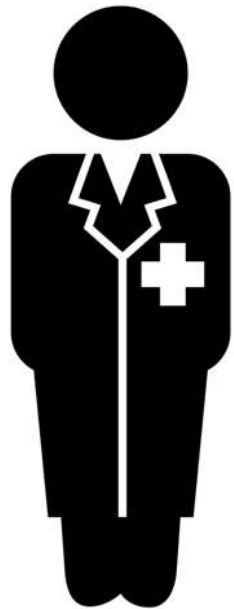
**ROOKVRIJ
EN FITTER**



Voor erkende 'Stoppen met roken' interventies:

<https://www.kabiz.nl/Documenten/2021%20Erkende%20Interventies.pdf>

Wanneer doorverwijzen naar....



Tijdens een met roken gerelateerd aandoening*

* Inhalatie-instructie, EU/TU/VU medicijn

Aan het eind van een consult*

* MRV, jaargesprek



GGD
Hollands Midden

✗ GGD
✗ Amsterdam
✗ **GGD** Twente



Ikstopnu.nl

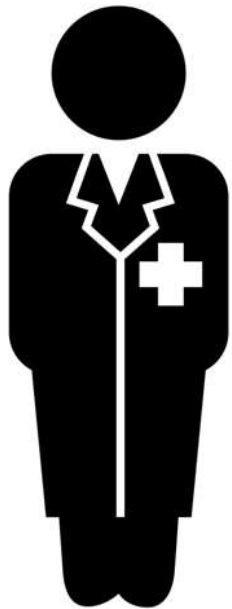
Verwijskaart?

Roker, gemotiveerd om te stoppen



Behandel mogelijkheden →	Ondersteuning door huisarts/ POH	Ondersteuning via mobiele telefoon / internet	Intensieve begeleiding
Wat is het? Hoe werkt het?	Een of enkele gesprekken met adviezen van de huisarts en/of praktijkondersteuner (POH), ondersteund door voorlichting op Thuisarts.nl .	Voorbeelden zijn: <ul style="list-style-type: none"> • Online cursus • Telefonische coach • Tekstberichten • Apps / games Zie: www.ikstopnu.nl en www.rokeninfo.nl	Minimaal 4 gesprekken van 10 minuten met getrainde coach of POH; kan deels telefonisch. Alleen of in een groep.
Voor wie is het geschikt?	Voor alle rokers, met name: <ul style="list-style-type: none"> • beginnende rokers • bij zwangerschap (swens) • rokers met kinderen • bij klachten door roken 	Voor alle rokers.	Voor alle rokers.
Wat is het effect?	6 op de 100 rokers stoppen. Door er ook medicijnen bij te gebruiken, vergroot u de kans dat u stopt met roken.	9 tot 21 op de 100 rokers stoppen. U heeft de grootste kans op stoppen als u mobiele/online/telefonische ondersteuning combineert met gesprekken bij de huisarts/POH.	13 op de 100 rokers stoppen.

Stoppoging



- Rokers komen niet naar de zorgverlener met de vraag om te stoppen met roken; omdat ze verslaafd zijn!

**Door-
verwijzen**

**Advies
geven**

**Rol van de
apotheek**

Medicamenteuze behandeling



- Medicamenteuze behandeling *op maat* als aanvulling op gedragsmatige ondersteuning bij tabaksverslaving:
 - bij patiënten die ≥ 10 sigaretten per dag roken
 - bij patiënten ≥ 15 jaar die < 10 sigaretten per dag
 - bij eerdere, mislukte stoppogingen
- **1^e keus:** nicotine-vervangende middelen (kauwgom, pleister, mondspray en tabletten): geringe bijwerkingen
- **2^e keus:** bupropion, nortriptyline en varenicline



Nicotine vervangende middelen



- NVM zijn gelijkwaardig; ze verhogen allen de kans op onthouding met factor **1,5 à 2** na ten minste 6 maanden in vergelijking met placebo.
- Combinatie van toedieningsvormen NVM (bijvoorbeeld pleisters en kauwgom) kan de effectiviteit verder vergroten.
- Begeleiding bij het stoppen met roken vergroot de slagingskans van de therapie aanzienlijk.



Bupropion, nortriptyline en varenicline



- Op basis van effectiviteit en bijwerkingen zijn bupropion, nortriptyline en varenicline gelijkwaardig.
- De combinatie van bupropion, nortriptyline of varenicline met NVM lijkt niet effectiever dan een NVM en wordt niet aanbevolen.
- Controleer 2 tot 4 weken na het starten van de medicatie om het effect te beoordelen.





Bupropion, nortriptyline en varenicline

Bupropion	Nortriptyline	Varenicline
Het werkingsmechanisme niet geheel bekend . Mogelijk verlicht het depressieve klachten nav nicotine-onttrekking.	Het werkingsmechanisme niet geheel bekend . Mogelijk verlicht het depressieve klachten nav nicotine-onttrekking.	Het werkingsmechanisme niet geheel bekend???
Indien de behandeling van SMR na 7 weken geen effect heeft, dient deze te worden gestaakt.	Dosering opbouwen elke 3 dagen tot 75 mg 1x per dag gedurende 6-12 weken; na afloop van de behandeling kan nortriptyline ineens worden gestaakt;	Dosering opbouwen volgens schema tot onderhoudsdosering gedurende 12 weken.
De bloeddruk dient voorafgaand aan en tijdens de behandeling te worden gecontroleerd.	Start als de patiënt nog rookt , bij voorkeur op dag 7 of 8 stoppen met roken;	Start 1 tot 2 weken voor de stopdatum.
20 op de 100 rokers stoppen	20 op de 100 rokers stoppen	29 op de 100 rokers stoppen

Bron: <https://richtlijnen.nhg.org/behandelrichtlijnen/stoppen-met-roken#volledige-tekst>, KNMP kennisbank en <https://www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken>

Very Brief Advice bij behandeling van rookverslaving



<https://youtu.be/ZV7Le7iXo4>

Very Brief Advice bij behandeling van rookverslaving

Door Onno van Schayck, Lynn Bindels, Ancka Nijs, Bo van Engelen, Adrienne van den Bosch,

“ Wat we hieruit hebben geleerd, is dat we niet te veel moeten preken, maar dat we de patiënt alleen kort advies moeten geven. Dat is heel verhelderend. ”



Very Brief Advice bij behandeling van rookverslaving



De huisartsen kregen een VBA-training (e-learning) en werden vervolgens gevraagd de VBA-methode **gedurende 3 maanden** bij alle rokende patiënten te gebruiken. We hielden interviews **met 19 huisartsen** om inzicht in hun ervaringen, opvattingen, gevoelens en gedachten over VBA te krijgen.

- De algemene ervaring met VBA was **heel positief** en alle huisartsen waren van plan de methode **te blijven gebruiken**.
- Ze gaven aan VBA prettig te vinden omdat de methode **efficiënt, eenvoudig in gebruik en patiëntvriendelijk**.

Very brief advice: BINNEN 30 SEC!!



www.rookvrijezorg.com

Very Brief Advice
Bewezen effectieve stoppen-met-roken
interventie in 30 seconden

Trimbos

<https://www.pfizer.nl/nascholing/very-brief-advice-leven-redden-30-seconden>



- **Niet confronterend:** geen discussie met patiënt, dus geen negatieve boodschap
- **Informatief:** je geeft nieuwe informatie
- **Uitnodigend:** het activeert
- **Positief:** het is een soort cadeau, het is iets nieuws

<https://www.medischcontact.nl/web/file?uuiid=10779ebo-555a-4ed4-9134-a4b5aeof57ab&owner=1e836119-cfd1-4e33-a731-da3efbb2a701&contentid=67416&elementid=1912567>

Very brief advice: BINNEN 30 SEC!!



www.rookvrijezorg.com

Very Brief Advice
Bewezen effectieve stoppen-met-roken
interventie in 30 seconden

■ ■ Trimbos

Vraag (ASK)

Rookt u (nog)?

Vertel (ADVICE)

Mocht u (ooit) willen stoppen met roken, dan is de beste methode om dit te doen met behulp van professionele hulp en eventueel medicatie. Dit maakt de kans op succes vele male groter.

Verwijs (ACT)

Indien de patiënt NIET wil stoppen: akkoord
Indien de patiënt WEL wil stoppen: Ik verwijs u graag door naar.....

Very brief advice: verschillende varianten



KORT STOPPEN MET ROKEN ADVIES (VERY BRIEF ADVICE)

Dit kaartje helpt je om gemakkelijk het gesprek over stoppen met roken aan te gaan met je cliënten.

MIJN VRAAG AAN JOU:

- Rook je (weer)? Of: Ik zie dat je rookt?
- Heb je er wel eens over nagedacht om te stoppen?
- Naast het stoppen met (het andere middel/gedrag) kan ik je ook helpen met stoppen met roken.
- Wist je bijvoorbeeld dat wanneer je wilt stoppen met alcohol dit beter lukt als je ook stopt met roken?

OOK JIJ KUNT MET DE JUISTE HULP STOPPEN:

- Met hulp is de kans dat het lukt namelijk groter.
- Dit kan met hulp om je gedrag te veranderen en met medicijnen.
- Je kunt alleen hulp krijgen, in een groep of bijvoorbeeld samen met iemand uit je omgeving.
- Ik kan je zelf helpen of ik kan je doorverwijzen naar een stoppen met roken coach.

AFSPRAAK:

- Zullen we een vervolgspraak maken hierover? Of: Zal ik zorgen voor een verwijzing voor hulp bij het stoppen met roken?
- Ik overleg met je (regie)behandelaar.
- Als ik je weer spreek, kom ik hier op terug.

TIP VOOR DE CLIËNT! Denk na over lastige momenten en triggers, schrijf ze op en zet erachter wat je gaat doen.

Leefstijlapothekers



Stoppen Met Roken Very Brief Advice

Tijdens de *Stoptober*- maand gaan 12 apotheken aan de slag met een advisering omtrent stoppen met roken. Gedurende 1 week is aan alle patiënten aan de apotheekbalie gevraagd of ze wel of niet roken als onderdeel van het Very Brief Advice. Het **Very Brief Advice** is een methode om in 30 seconden een rookstopadvies te geven. Als zorgverleners zo'n advies geven, zullen een aantal rokers dat laatste essentiële zetje krijgen om een poging te doen om te stoppen met roken.

Om dit te kunnen doen is er door leefstijlapotheker Nanja de Jong en Mark Slager een stappenplan ontwikkeld om dit constructief op te pakken in de apotheek. Voor het assistententeam is er een introductiefilmpje gemaakt. Ook is de mogelijkheid geboden om flyers en instructiemateriaal te personaliseren met een eigen logo van de apotheek.

In 2023 willen we dit breder oppakken. Laat 2023 maar komen!

<https://deleefstijlapotheker.nl/stoppen-met-roken-advies/>

Le Apo
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER



Mark Slager
Openbaar en
leefstijlapotheker



Nanja de Jong
Openbaar en
leefstijlapotheker

Leefstijlpotheekers



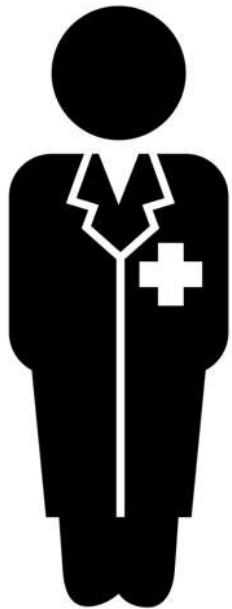
Stoppen Met Roken Very Brief Advice

1. Het stappenplan Sleier Slapen - Very brief Advice:
2. Bekijk hier de scholing door Dr. Merijn van de Laar over slaap:



3. Download hier het VBA-instructiemateriaal voor het assistententeam.
4. Download hier het introductiefilmpje voor het assistententeam.
5. Download hier de folder voor patiënten.
6. Download hier de presentatie voor het wachtkamerscherm / narrow casting.

Stoppoging



- Rokers komen niet naar de zorgverlener met de vraag om te stoppen met roken; omdat ze verslaafd zijn!

**Door-
verwijzen**

**Advies
geven**

**Rol van de
apotheek**

Wanneer doorverwijzen naar...Apothekersassistenten?



Programma in vijf apotheken levert positieve resultaten op

Hulp apothek bij stoppen met roken blijkt effectief



Ondersteuning door apothekers en apothekersassistenten van mensen die willen stoppen met roken blijkt effectief. Onderzoek in vijf Alphega en Boots apotheken laat zien dat 71% direct na de behandeling stopte met roken en dat 65% drie maanden later nog altijd niet rookte. Op dit moment vergoedt alleen zorgverzekeraar CZ deze behandeling door apothekers.

Auteurs **Onno van Schayck**, **Daphne van Wissen**, **Marianne Gijmervveen**, **Rik Bes** en **Henk Vermaat**

In 2014 verscheen in het *Pharmaceutisch Weekblad* een artikel over de eerste evaluatie van een stoppen-met-roken-interventie in de Haagse apothek Pilen en Praten van Sonja Keizers [1]. Het aanbieden van een dergelijke behandeling door een apotheker was nieuw in Nederland. In tegenstelling tot andere landen, zoals het Verenigd Koninkrijk waarmee men hier al lange tijd positieve ervaringen heeft [2]. Zo worden in Noord-Ierland meer rokers door apothekers behandeld dan door huisartsen.

vooral nicotijnontwenning uit de reguliere zorg, zoals patiënten met asma of COPD, diabetes, CVRM en pijnbestrijders. Daarnaast waren er rokers die een zelfopdraag haakden naar nicotijnvervangende middelen. Gestreefd werd naar een vast aanspreekpunt in de apotheek. Na een intakegesprek van circa dertig minuten zijn minimaal vier vervolggesprekken van vijftien tot twintig minuten afgesproken. De apotheker stelde een aantal gestandaardiseerde vragen direct na de behandeling en drie maanden na behandeling. De meeste werden intensief en nauwkeurig in

Alle deelnemers ervaren de apotheker als (zeer) deskundig

vraag	antwoord	N	%
Bent u gestopt met roken na drie maanden?	gestopt	36	65
	niet gestopt	0	0
	onbekend	19	35
Als u deze keer stoppen met roken vergelekt met eerdere stoppingsen, was het dan makkelijker of moeilijker?	veel gemakkelijker	3	9
	gemakkelijker	23	70
	neutraal/hetzelfde	4	12
	moeilijker	1	3
	veel moeilijker	2	6
Hoe beoordeelt u de gesprekken die u gehad hebt om u te helpen stoppen met roken?	geholpen	27	77
	beetje geholpen	8	23
	niet geholpen	0	0
Wat vond u het belangrijkste onderdeel van de begeleiding?	gesprekken	4	11
	medicatie	0	0
	beide	31	87
Wat vond u van de informatie die u heeft gekregen over medicijnen?	zinnig	34	97
	niet zinnig	0	0
	geen mening	1	3
Wat vond u van de deskundigheid van de apotheker?	zeer deskundig	7	20
	deskundig	28	80
	neutraal	0	0
	niet deskundig	0	0
	helemaal niet deskundig	0	0
Zou u stoppen met roken onder begeleiding van een apotheker aanbevelen bij anderen?	ja	35	100
	nee	0	0

EVALUATIE VAN DE BEHANDELING DOOR DE DEELNEMERS DRIE MAANDEN NA BEHANDELING

In 2018 vergoedde CZ € 300 per gestopte roker en € 100 per niet-gestopte roker => bij 65% succes: dan ontvangt de apotheek van de zorgverzekeraar gemiddeld ruim **€ 200 per deelnemer**.

