



BELGIAN NURSING DAY 2024

7 DECEMBER





BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DECEMBER

**ROKER
WIJ ZIEN
JE GRAAG**
stoppen met roken!

Rookstopbegeleiding : wat doet een tabakoloog en welke hulpmiddelen zijn efficiënt?

- Annemie Schoonis
Zorgcoördinator zorgpaden
Noorderhart Revalidatie & MS Pelt
Erkend Tabakoloog

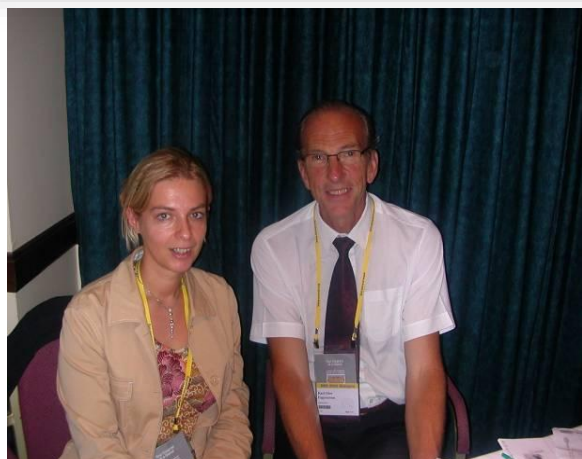
www.tobacco.rookstopadvies.be

- Virginie Wauters
Coördinator Tabakstop
Apotheker en erkend
tabakoloog





BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DECEMBER



ERS 2004 Glasgow



Bers congres 2005 Oostende Belgium



BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DECEMBER



Eur Respir Rev 2008; 17: 108, 86-87
DOI: 10.1183/09059180.00010815
Copyright©ERSJ Ltd 2008



EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELLING FOR SMOKING CESSATION IN HOSPITAL STAFF


A. Schoonis, RN, G. Celis, RN, W. Wuyls, PhD, V. Lemaigre, MA, PhD and K. Nackaerts, MD, PhD

The Allied Respiratory Professionals Congress Travel Grants, sponsored by ResMed

Pneumology Division, University Hospitals Leuven, Belgium

First Results of a Nurse-Led Smoking Cessation Service in a University Hospital.

April 2009

 Geert Celis · Nackaerts K · H Vanderschelde · [...] · S Mondelaers





BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DECEMBER



Rookvrij ziekenhuis sinds 2006



Wereld
Anti-tabaksdag
31 mei in ZH





BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DECEMBER

SERVICE PUBLIC FEDERAL SECURITE SOCIALE

F. 2009 — 3191 [C — 2009/22440]
AOUT 2009. — Arrêté royal relatif à l'intervention de l'assurance soins de santé et indemnités pour l'assistance au sevrage tabagique



ALBERT II, Roi des Belges,
A tous, présents et à venir, Salut.

Vu la loi relative à l'assurance obligatoire soins de santé et indemnités, coordonnée le 14 juillet 1994, l'article 34, alinéa 1^{er}, 24^o, modifié par la loi du 27 décembre 2004, remplacé par la loi du 27 décembre 2005 et modifié par la loi du 28 décembre 2008, l'article 84, § 1^{er}, alinéa 1^{er}, des lois sur le Conseil d'Etat, coordonnées le 12 janvier 1973;

Vu la loi-programme du 22 décembre 2008, l'article 141; l'arrêté royal du 17 septembre 2005 fixant les conditions de l'assurance obligatoire soins de santé et indemnités tabagique des femmes enceintes et de leur partenaire;

Vu l'avis de la Commission de contrôle budgétaire, donné le 18 février 2009;

Vu l'avis de la Commission de l'assurance des soins de santé, donné le 12 avril 2009;

Vu l'accord du Secrétaire d'Etat au budget, donné le 15 mai 2009;

En application de l'article 84, § 1^{er}, alinéa 1^{er}, des lois sur le Conseil d'Etat, coordonnées le 12 janvier 1973;

Nous avons arrêté et arrêtons :

Article 1^{er}. Une intervention de l'assurance soins de santé et indemnités est prévue pour l'assistance au sevrage tabagique dans les conditions fixées par le présent arrêté.

FEDERALE OVERHEIDSDIENST SOCIALE ZEKERHEID

N. 2009 — 3191 [C — 2009/22440]
31 AUGUSTUS 2009. — Koninklijk besluit inzake de tegemoetkoming van de verzekering voor geneeskundige verzorging en uitkeringen voor de hulp bij tabaksontwenning



In samenwerking met:

- Universiteit Antwerpen
- Vrije Universiteit Brussel
- Universiteit Gent
- Katholieke Universiteit Leuven

Met de steun van:



- **Wat is, wie is en hoe word ik tabakoloog?**
- **Interuniversitaire permanente vorming met getuigschrift binnen de faculteit Geneeskunde**

- **Sinds wanneer? 1-10-2009**

Nieuw : Kwaliteitsgarantiesysteem voor alle geregistreerde tabakologen vanaf maart 2025

16 navormingspunten over een periode van 2 jaar
1 punt per uur opleiding/intervisie/supervisie

<https://rookstop.vrgt.be/vorming-opleiding/hoe-word-ik-tabakoloog>





BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DECEMBER



Rookstopbegeleiding : wat doet een tabakoloog en welke hulpmiddelen zijn efficiënt?

1. Aanvraag van rookstop consult en bereikbaarheid van de tabakoloog
2. Terugbetaling rookstopbegeleiding Vlaanderen
3. Rookstop anamnese door de tabakoloog
4. Welke rookstopmethoden en hulpmiddelen zijn ter beschikking
5. Wat houdt een goed rookstopstappenplan in
6. Tips en trucs
7. Charter rookvrije ZH en Revalidatiecentra

1. Aanvraag van een rookstopconsult en bereikbaarheid van de tabakoloog

- Bij elke opname in ZH of Revalidatiecentrum bevraging van het rookgedrag
- Elke zorgverlener in ZH moet een rookstop consult kunnen aanvragen
- Erkende tabakologen zijn terug vindbaar op de website van de VRGT
<https://rookstop.vrgt.be/geregistreeerde-tabakologen>
- Rookstopbrochure voor patiënten ter beschikking met de tabakologen en beschikbaarheid
- Naamkaartjes van de tabakologen van de regio/tabakstop in de apotheken en bij de huisartsen, specialisten en verpleegeenheden in ZH of Revalidatiecentra
- Digitale infoborden met de tijdstippen van rookstopbegeleiding + gegevens van de samenwerkende tabakologen
 - Op een vast tijdstip wekelijks rookstopbegeleiding aanbieden.

2. Terugbetaling rookstopbegeleiding in Vlaanderen

Iedereen heeft recht op **48** punten per kalenderjaar .

De tussenkomst geldt voor in totaal maximaal **4 uur** individuele begeleiding of **12 uur** groepsbegeleiding.

Hoeveel de roker precies nog moet betalen, hangt af van:

- uw woonplaats en situatie (een verhoogde tegemoetkoming of niet)
- de soort begeleiding (individueel of in groep)

Jongeren hebben recht op een verhoogde tegemoetkoming tot en met 21 jaar.

Er mag gewisseld worden tussen individuele en groepstherapie

Soort begeleiding	Zonder verhoogde tegemoetkoming	Met verhoogde tegemoetkoming
Individuele begeleiding	maximaal 7,5 euro per kwartier = 3 punten Tussenkomst = 9,25 euro	maximaal 1 euro per kwartier = 3 punten Tussenkomst = 15,75 euro
Groepsbegeleiding	maximaal 1 euro per kwartier = 1 punt Tussenkomst = 3,75 euro	maximaal 0,5 euro per kwartier = 1 punt Tussenkomst = 4,25 euro

<https://www.zorg-en-gezondheid.be/rookstopbegeleiding>

3. Rookstop anamnese door de tabakoloog

- Nicotine afhankelijkheidstest (Fagerström)
- Peil naar de motivatie en reden van stop
- Voordelen en nadelen van roken en stoppen
- Stoppogingen in rookstopverleden
- Medicatie gebruik
- Omgevingsituatie
- Minimale interventie door 5 A's en 5 D's
- Het opmaken van een individueel rookstopplan
-



noorder
hart
excellente
zorg

Rookstop anamnese

START

Algemene gegevens

Naam: Geb. datum:

Voornaam: Geslacht: Man Vrouw

Vragenlijst nicotine afhankelijkheid

Rookstop anamnese

Plan en opdracht

Contactpersonen:
A. Schoonis, hoofdverpleegkundige niet aangeboren hersenaandoeningen (Annemieke.Schoonis@noorderhart.be)

Formaza document in KWS



Peilen naar motivatie

Stoppen met roken is belangrijk voor mij.

Op een schaal van 1 tot 10 geef ik mezelf hiervoor een ...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ik geloof dat ik erin zal slagen om te stoppen met roken.

Op een schaal van 1 tot 10 geef ik mezelf hiervoor een ...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Fagerström Test

1. Hoe snel na het ontwaken steek je je eerste sigaret op?

- Binnen 5 minuten (3 punten)
- 6-30 minuten (2 punten)
- 31-60 minuten (1 punt)
- Na 60 minuten (0 punten)

2. Vind je het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar het verboden is, bijvoorbeeld in theaters, op school, in kerken?

- Ja (1 punt)
- Nee (0 punten)

3. Welke sigaret zou je het moeilijkst kunnen opgeven?

- De eerste in de ochtend (1 punt)
- Een andere (0 punten)

4. Hoeveel sigaretten rook je per dag?

- Minder dan 10 (0 punten)
- 11-20 (1 punt)
- 21-30 (2 punten)
- Meer dan 30 (3 punten)

5. Rook je 's morgens meer dan tijdens de rest van de dag?

- Ja (1 punt)
- Nee (0 punten)

6. Rook je als je ziek bent en in bed moet blijven?

- Ja (1 punt)
- Nee (0 punten)

Fagerström-test: peilen naar nicotine afhankelijkheid

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Score
tussen 0 - 4:



Lichte
afhankelijkheid

Score
tussen 5 - 6:



Gemiddelde
afhankelijkheid

Score van
meer dan 7:



Sterke
afhankelijkheid

4. Rookstopmethoden

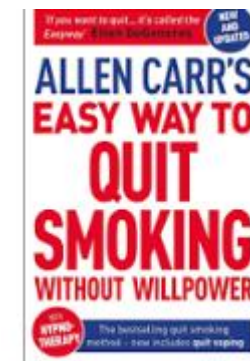
Niet-farmacologisch

- Zelf (Internet) **NNT 50**
- Informatie (Boek/App) **NNT 50**
- Telefonische hulplijnen **NNT 40**
- Individueel consult **NNT 25**
- Groepstherapie **NNT 20**



Farmacologisch

- NRT **NNT 20**
- Bupropion **NNT 15**
- Varenicline of Cytisine **NNT 8**



Nu stop ik echt met roken
Mark Heremans
Virginie Wauters



Alternatieve interventies

- Hypnose, acupuncture, laser therapie

Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg (KCE), Belgium 2004

NNT = number needed to treat to have one smoker stopped

E-sigaret evolutie en rookstop



- Sigaret
- e-sigaret Njoy (traditional flavor) 2003
- e-sigaret Blu regular
 - Flavors come in a variety of 'smoke juices'
- e-Hookahs Imperial Hookah Strawberry Margarita
 - Label states nicotine content
- King e-Hookah Grape apple
 - Label says: "This product contains nicotine" and later "no nicotine"
- Logic Hookah Blueberry
 - Label boasts "Kissable breath" and "satisfies nicotine cravings"
- Excellent E-cig Melon
 - No indication of nicotine contents but warning label states "nicotine is highly addictive"
- Vape Pens
- Pod en Mod Vape



EU Richtlijn 2014/40/EU van 3 April 2014

Vanaf 01/01/2025 zijn wegwerp vapes verboden in BELGIE

Nicotinevervangende therapieën (NRT) België



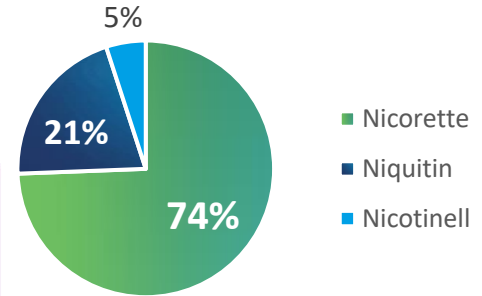
nicorette® Invisi Patch
Om te stoppen in alle gemoedsrust.

nicorette® Spray
Werkt snel op moeilijke momenten.

nicorette® Zuiqtabletten
Handige, discrete zuiqtabletjes.

nicorette® Kauwgom
Om de momenten waarop je zin hebt om te roken één voor één aan te pakken.

nicorette® Inhaler
Als je vooral de handeling van het roken mist.



Clear Patch
Minilozenges
7, 14, 21mg /24u



Tablet 2 of 4 mg
Tablet 1 of 2 mg
Gum 4 of 2 mg



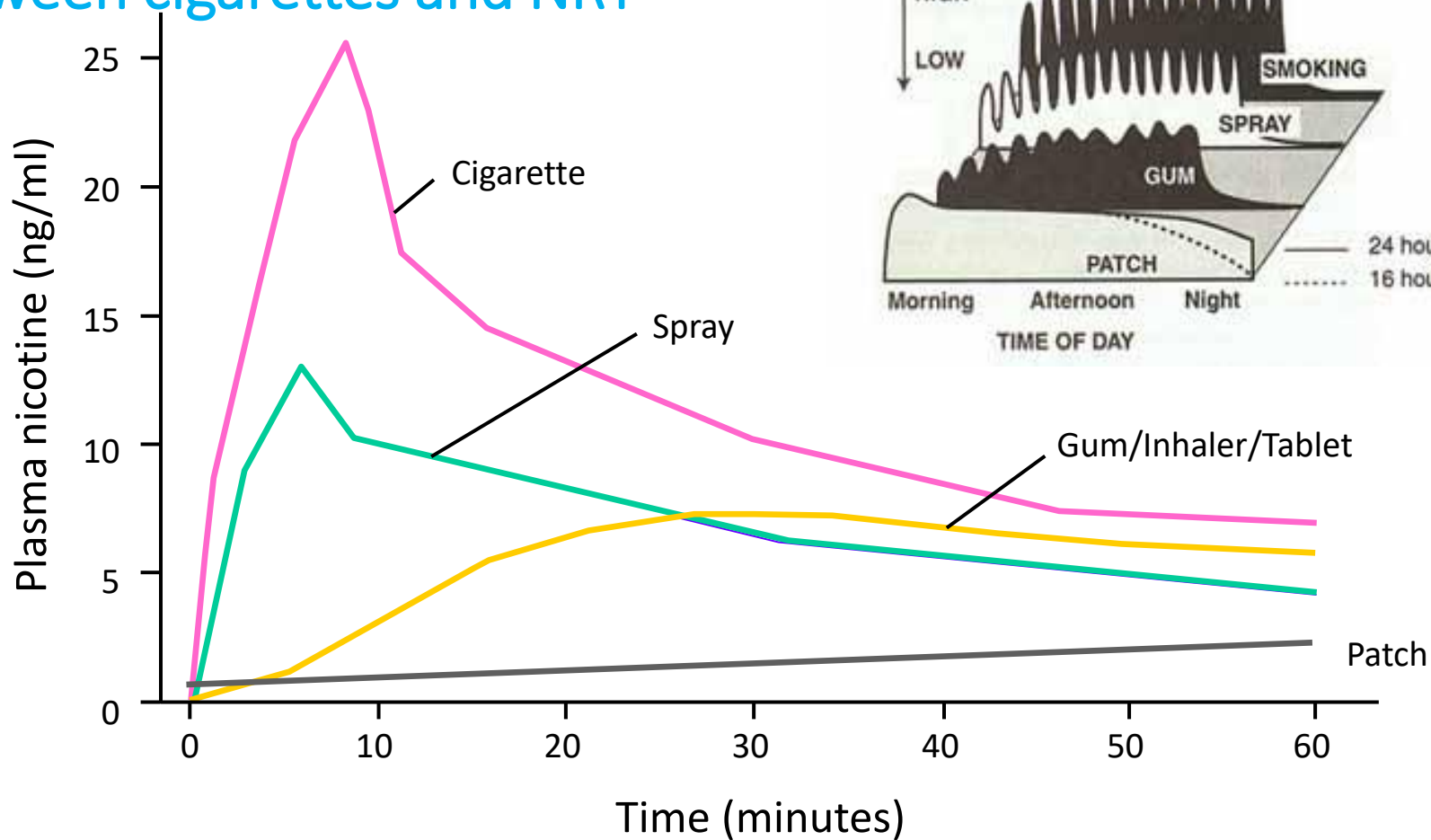
Patch 7, 14, 21mg /24u

Help Your Patients Quit Smoking

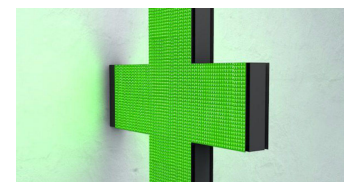
Juli 2023

RED DATA, MAT JAN 2023, VOLUME België

Plasma nicotine levels – contrast between cigarettes and NRT



Adapted from: Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians 2000.



Nicotinesubstitutietherapie is de eerstelijnsbehandeling bij rookstop



23%

van de Belgen
rookt



66%

wil stoppen



Gemiddeld
5-7
rookstop pogingen

6,6

keer meer kans

op een succesvolle
rookstop met
begeleiding én
nicotinevervangers



20%

van wie stopt, deed een beroep
op nicotinevervangers

Voordelen van nicotinevervangers



DOELTREFFEND

Effectiever dan stoppen met roken
zonder behandeling of met placebo



ONTWENNINGSVERSCHIJNSELEN

Nicotinevervangers verminderen de drang
om te roken en voorkomen terugval



ONTHOUDING NA 6 MAANDEN

De juiste dosering en correct gebruik: uw advies maakt het verschil voor uw patiënt

- De juiste dosering en een correct gebruik van nicotinevervangers zijn een belangrijke factor om succesvol te stoppen met roken.
- Een goed gebruik heeft een onmiddellijke impact op de efficiëntie van de behandeling!
- Deze professionele leaflet geeft u informatie zodat u uw patiënt optimaal kan adviseren over nicotinevervangers.

Bronnen: Rookenquête 2015, 2018 en 2019. Een rapport voor Stichting tegen Kanker; <https://www.gezondleven.be/themas/tabak/stoppen-met-roken/hoe-stoppen-met-roken>; HAS Recommendations de bonne pratique : Arrêt de la consommation de tabac du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours. 2014; Hilton 2003; Eurobarometer 2021 Attitudes of Europeans towards tobacco and electronic cigarettes. Ferguson et al. 2011.

Help Your Patients Quit Smoking



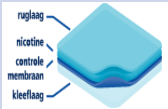




Nicotineschema voor hospitalisatie

Roken	<10 sig /dag	10-19 sig /dag	20-30 sig/dag	>30 sig /dag
Niet iedere dag	Niets	Niets of Tab 2 mg		
Niet in de morgen	Niets of Tab 2 mg	Tab 2 mg	Patch 15 mg OF Tab 2 mg	Patch 25 mg EN Tab 2 mg
<60 min na ontwaken	Tab 2 mg	Patch 15 mg OF Tab 2 mg	Patch 25 mg EN Tab 2 mg	Patch 25 mg EN Tab 2 mg
<30 min na ontwaken	Patch 15 mg OF Tab 2 mg	Patch 25 mg EN Ev. Tab 2 mg	Patch 25 mg EN Tab 2 mg	Patch 25 mg EN Tab 2 mg
<5 min na ontwaken	Patch 25 mg EN Ev. Tab 2mg	Patch 25 mg EN Ev. Tab 2 mg	Patch 25 mg EN Tab 2 mg	2 Patches 25 mg EN Tab 2 mg



Help Your Patients Quit Smoking

Juist gebruik van NRT

Type	Dosering	Dagdosis	Aandachtspunten	Nadelen	Verschilpunten
Pleister 	7-10 mg 14-15 mg 21-25 mg	1	Vervang de pleister elke dag. (ts 6 en 8u) Verwijder voor het slapen gaan bij slaapproblemen. Op een zuivere intacte, onbehaarde huid aanbrengen (mag onder de voetzool) Dagelijks wisselen van de aanbrengplaats	Huidirritatie Trage afgifte Slaapproblemen	Nicorette® = matrixklever mag digitaal doorgeknipt worden (werkt 16u) Nicotinelles en Niquitin zijn reservoir klevers (werken 24u)
Kauwgum 	2, 4 mg	8 à 12 Max 15	Flexible dosering Snellere afgifte van nicotine aan het mondslijmvlies. Gebruik 6 tot 12 weken.	Kauwpijn, droge mond, hik, plakken aan het gebit ... Niet drinken of eten vlak voor en na gebruik.	Fruit of munt smaken 2 mg gebruiken bij combinatietherapie
	10 mg	6 Max 12	Onderhoud hand-mond gedrag Max tot 6 maanden gebruiken	Mond en keel irritatie	(tijdelijk niet beschikbaar)
Spray 	1 mg	< 64 Max 4 /u	De snelste afgifte van Nicotine (30 sec) Aanbrengen binnenkant wang , niet inademen tijdens verstuiving. Max tot 6 maanden gebruiken	Maagirritatie , hoesten, verslaving en over gebruik Niet drinken of eten vlak voor en na gebruik.	Fruit of munt
Zuigtablet 	2, 4 mg	8 à 12 Max 15	Snellere afgifte van nicotine dan kauwgom. Flexibele dosering. Gebruik tot 12 weken	Niet drinken of eten vlak voor en na gebruik. Oprispingen , hik, ...	2 mg gebruiken bij combinatietherapie

Effectiviteit van NRT uit de meest recente Cochrane reviews

Format	N studies	N Participants / N Control	RR	95% CI	Mate van success tov controle
All NRT	133	64,640*	1.55	1.49 – 1.61	55 % (49 – 61 %)
Kauwgum	56	10,596 / 11,985	1.49	1.40 - 1.60	49 % (40 – 60 %)
Patch	51	13,773 / 11,981	1.64	1.53 - 1.75	64 % (53 – 75 %)
Inhaler	4	490 / 486	1.90	1.36 – 2.67	90 % (36 – 167%)
Microtabs / lozenges	8	2,326 / 2,113	1.52	1.32 – 1.74	52 % (32 – 74 %)
Mondspray	1	318 / 161	2.48	1.24 – 4.94	148 % (24 – 394 %)
Combination vs. single NRT use	9	4,664*	1.34	1.18 – 1.51	34 % (18 – 51 %)

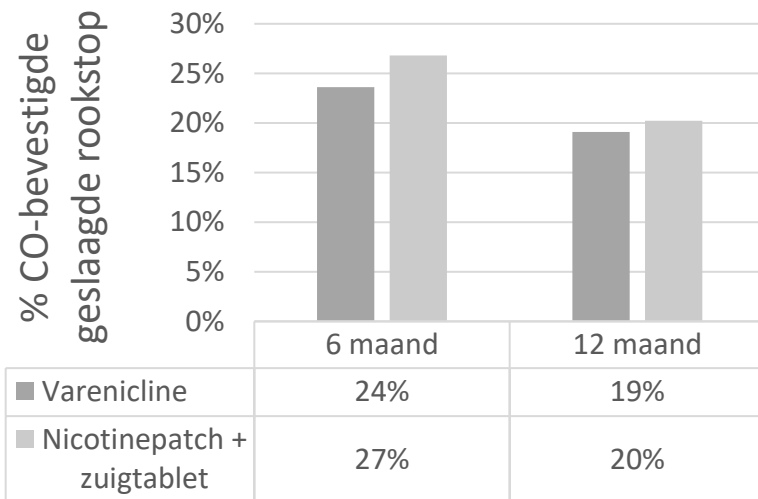
Results were largely independent of duration of therapy, intensity of additional support, or treatment setting

* N of participants vs. controls not indicated separately

Bronnen: Hartmann-Boyce et al. 2018 & Stead et al. 2012

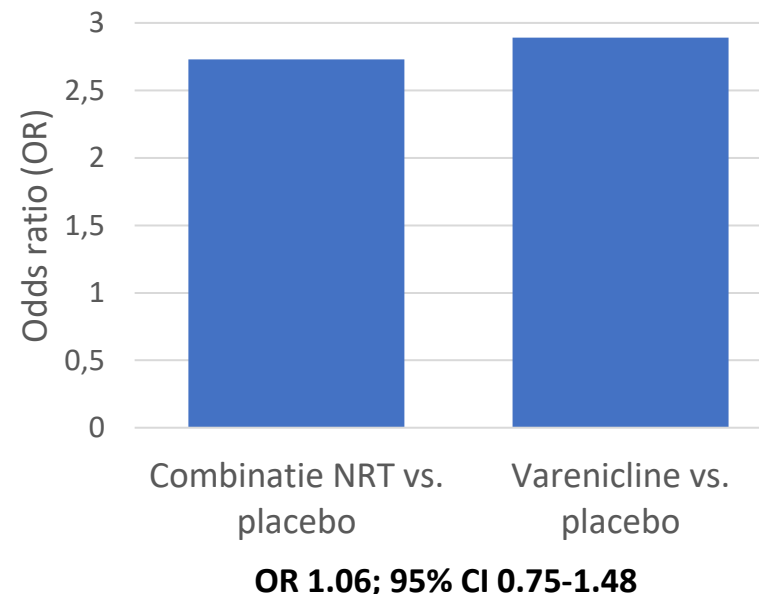
Combinatie therapie met NRT is even effectief tov varenicline

Gerandomiseerde klinische studie in 1086 rokers



Baker et al. JAMA. 2016;315(4):371-379.

Meta-analyses bevestigen dat combinatie NRT even effectief is dan varenicline



Cahill et al. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 5. Art. No.: CD006103.
 Cahill et al. Cochrane Database of Systematic Reviews 2013, Issue 5. Art. No.: CD009329.
 Lindson et al. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 4. Art. No.: CD013308.

Bupropion NNT 12.5

- Vermindert ontwenningsverschijnselen
- Helpt behoefte aan roken te verminderen en verbetert de stemming, waardoor het makkelijker wordt voor rokers om te stoppen.

Bijwerkingen: slapeloosheid, droge mond, verhoogd risico op epileptische aanvallen
Niet: epilepsie, eetstoornissen, voorgeschiedenis van ernstige depressie of bipolaire stoornis

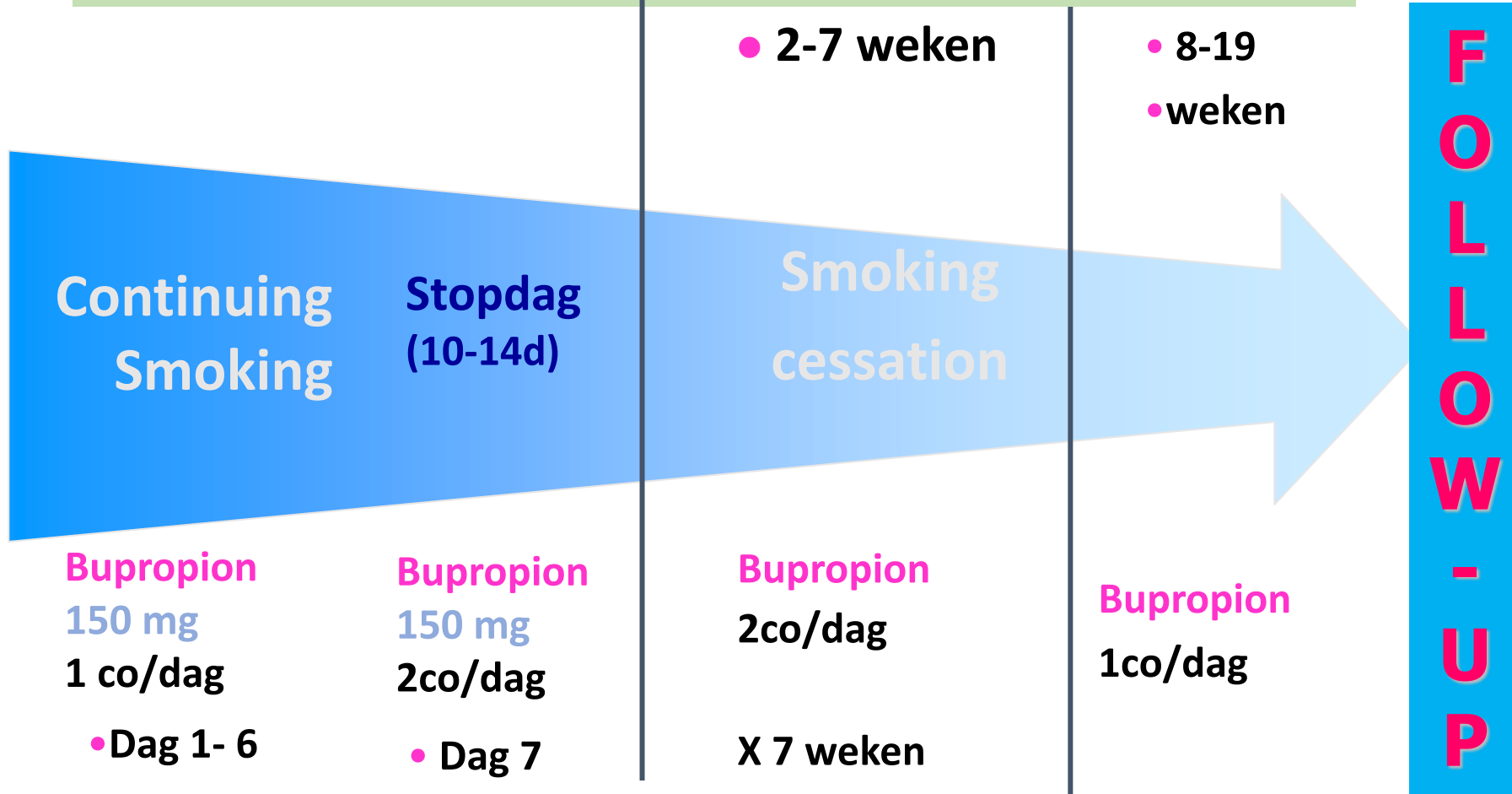
- Terugbetalingscriteria (enkel België)

- COPD door spirometrie aangetoond
- (GOLD stadium II,III of IV)
 - ✓ < 80% ESW
 - ✓ < 70% met een Tiffenau index (ESW/VC)
- ≥ 35 jaar oud zijn
- Ondersteunende gedragstherapie volgen
- Proefbehandeling van 18 dagen geprobeerd en goed getolereerd



Bupropion NNT 12.5

0, 1, 2, 3, 4, 7, 10, 13, 16, 19 weken



Help Your Patients Quit Smoking

Nortryptiline (Nortrilen®)

- Medisch voorschrift
- Antidepressivum
- Werking rookstop idem Bupropion
- 75-150 mg /dag (12 weken)
- Bijwerkingen:
 - Droge mond
 - Sufheid
 - Hartkloppingen, gejaagdheid,...
 - Obstipatie
 - Gewichtstoename
- Contra-indicaties:
 - Gebruik van ander antidepressivum
 - Leveraandoeningen
 - Zwangerschap, borstvoeding



Help Your Patients Quit Smoking

Varenicline (Champix®) tijdelijk niet beschikbaar

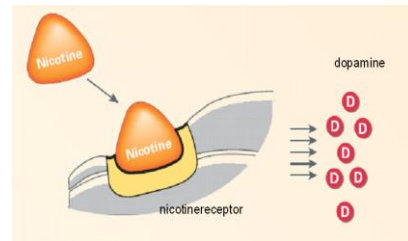
Tweeledige werking :

1. Het bindt zich aan de nicotinereceptor in de hersenen en **vermindert je behoefte aan nicotine** en ontwenningsverschijnselen.
2. Omdat er geen plek is op de receptor voor de echte nicotine krijg je **geen beloningseffect meer**.

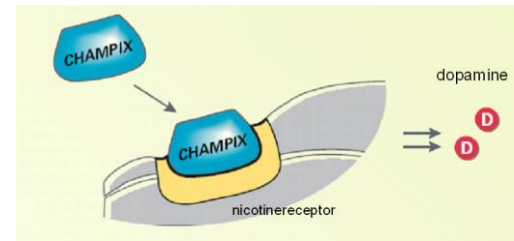
Dat maakt het makkelijker om je te herpakken.



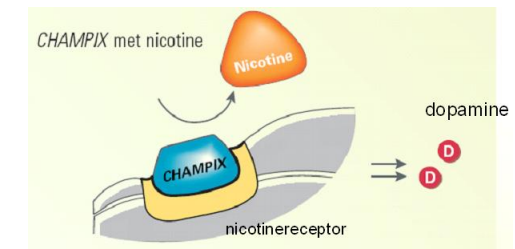
Volle agonist



Partiële agonist



Antagonist



Geen nicotine en geen antidepressivum

Niet bij zwangeren en gestoorde nierfunctie

Medicatie op voorschrift = veilig gecontroleerd door het FAG Cytisine is verkrijgbaar op internet zonder voorschrift

Actieve ingrediënten:

- Cytisine plantenextract - de werkzame stof cytisine is een alkaloïde gewonnen uit de plant Cytisus Laburnum - acacia "gouden regen".

Niet terugbetaald door de mutualiteit
Artsenverklaringsattest bij gebruik in ZH
Niet verkrijgbaar in België

	Tabex	Chantix	Champix	Zyban	Liberisan	Dextazin	Todacitan
Bedrijf	Sopharma	Pfizer	Pfizer	GlaxoSmithKline	Aflofarm	Aflofarm	Aflofarm
Lanceren	1964	2006	2007	1997	2021	2021	2021
Prijs	Goedkoop	Duur	Duur	Duur	Duur	Duur	Duur
Actief ingrediënt	cytisine (Naturel)	Varenicline (chemisch)	Varenicline (chemisch)	Bupropion (chemisch)	cytisine (Naturel)	cytisine (Naturel)	cytisine (Naturel)
Recept	Nee	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Duur	25 dagen	12 weken	12 weken	7-12 weken	25 dagen	25 dagen	25 dagen
effectiviteit	44% tot 88%	20% tot 45%	20% tot 45%	19% tot 33%	Onbekend	Onbekend	Onbekend



West R, Zatonski W, Cedzynska M, Lewandowska D, Pazik J, Aveyard P, Stapleton J. "Placebo-Controlled Trial of Cytisine for Smoking Cessation. N Engl J Med 2011; 365:1193-1200 DOI: 10.1056/NEJMoa1102035



Belgisch Centrum voor Farmacotherapeutische Informatie



Ontdek de onmisbare hulpmiddelen van het BCFI!



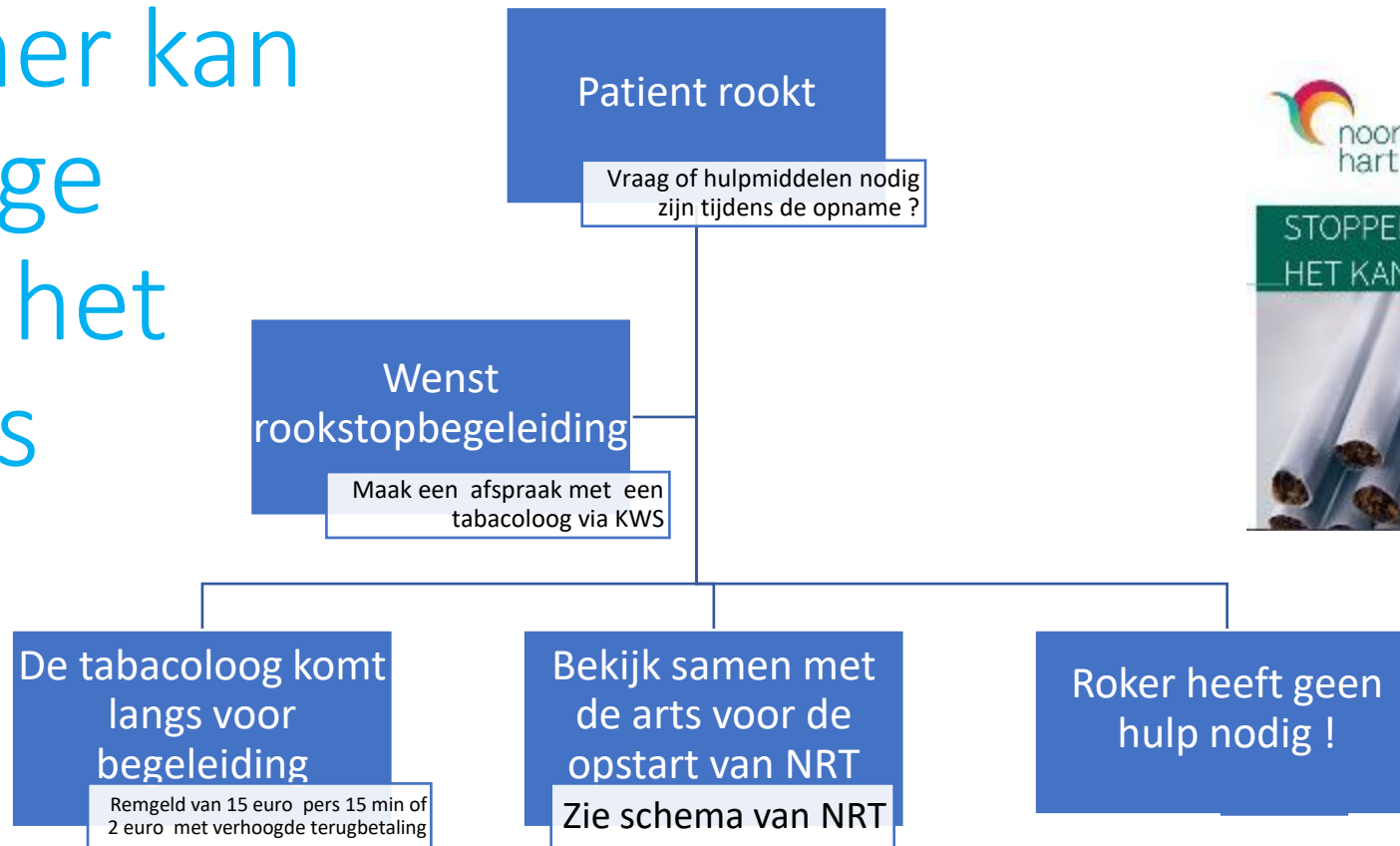
Als verpleegkundige weet je dat onafhankelijke en actuele informatie over geneesmiddelen cruciaal is voor de beste zorg.

Maar waar kan je deze informatie terugvinden? Wij vatten hieronder voor jou samen welke publicaties van het BCFI je werk makkelijker kunnen maken en je patiëntenzorg verbeteren.

Schrijf je in op de nieuwsbrief

- Hoe vind jij als verpleegkundige je weg binnen de website van het BCFI? Het BCFI maakte samen met AUVB een [wegwijzer](#) die enkele belangrijke e-learnings, artikels en informatie uit het Repertorium uitlicht die bijzonder interessant zijn voor jullie.
- Benieuwd? Je kan deze hier raadplegen: <https://tinyurl.com/wegwijzer-verpleegk>.
- Zin in meer? [Schrijf je in op de nieuwsbrief van het BCFI](#), de Weekly Folia, en blijf steeds op de hoogte van de laatste nieuwigheden op het vlak van geneesmiddelen.

Elke zorgverlener kan een bijdrage leveren in het stopproces



5. Wat is een goed rookstopplan op maat !

- Peil naar de motivatie en rookstopverleden
- Maak van de roker een bewuste roker
- Probeer te zoeken naar een vervangmiddel
- Neem de nodige tijd (10 – 12 wk)
- Steeds vanuit een positief verhaal

http://www.youtube.com/watch?v=84G_9YbtG3I





De 5 A's

ASK
(VRAGEN)

ADVISE
(RAADGEVEN)

ASSESS
(EVALUEREN)

ASSIST
(BIJSTAAN)

ARRANGE
(ORGANISEREN)

Bevraag de rookstatus ? Bv vooropname gesprek

Sigaretten /sigaren /tabak/ e-sig...

Aantal ... /dag

Ex roker sinds

Hoe snel s'morgens de eerste sigaret ?

Rookt partner ?

Reeds een stoppoging ondernomen ?

Met welk hulpmiddel ?

+ minimale interventie

= ↓ 2%/jaar (NHS Centre for Reviews and Dissemination- The University of York, 1998)



Help Your
Patients
Quit
Smoking

De 5 A's

ASK
(VRAGEN)

ADVISE
(RAADGEVEN)

ASSESS
(EVALUEREN)

ASSIST
(BIJSTAAN)

Geef meer uitleg over de werking van nicotine

Stoppen met roken en vaperen is de belangrijkste
gezondheidsbeschermende maatregel
die een roker kan ondernemen !

Probeer zo concreet mogelijk te zijn.

Bespreek de voordelen en nadelen.

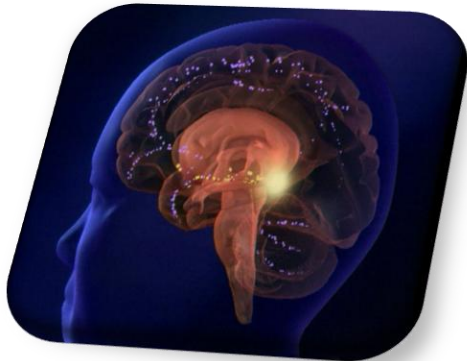
Bouw metabolische versnellers in de voeding

STOPPEN MET ROKEN.
HET KAN!



Fiore MC et al U.S. DHHS/ June 2000.

Rookverslaving



FYSIEK

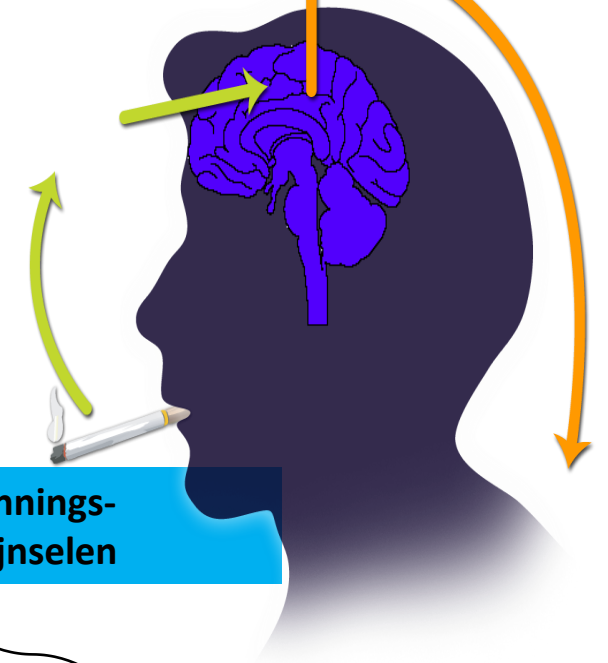
Neurobiologische effecten door nicotine
 →dopaminevrijstelling→bij gebrek aan nicotine



PSYCHOLOGISCH

Aangeleerd gedrag door bekrachtiging
 'rookgewoonten'

Dopamine



Ontweningsverschijnselen

Stoppen en Herval

<https://academyplus.be/page/nicotine-NL>

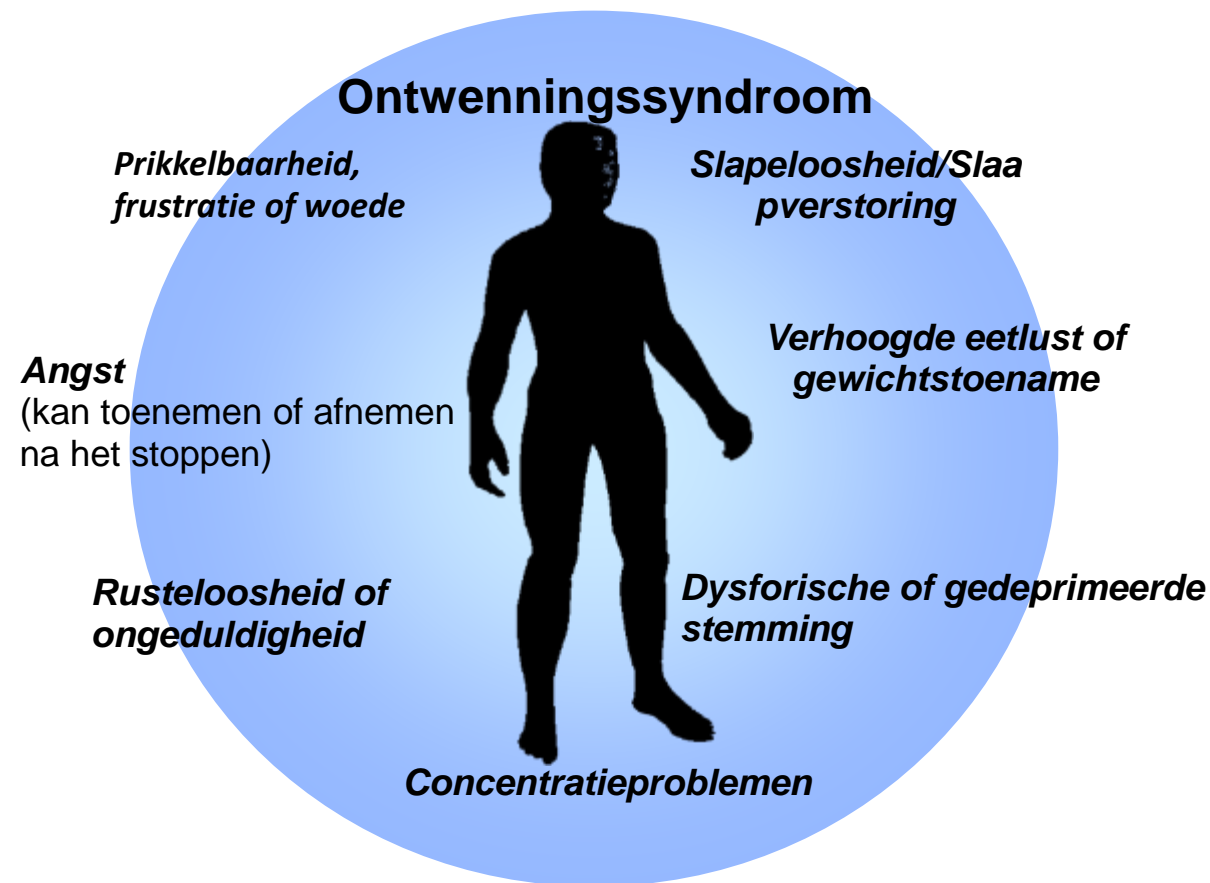
Jarvis MJ. *BMJ* 2004;328:277–9; 2. Zaniewska M *et al. Pharmacol Rep* 2009;61:957–65; 3. Picciotto MR *et al. Nicotine and Tob Res* 1999;Suppl 2:S121–5

Het nicotineontwenningssyndroom

bestaat uit zowel somatische als affectieve symptomen

ONTWENNINGSVERSCHIJNSELEN

Help Your Patients Quit Smoking



72 uur



Help Your
Patients
Quit
Smoking

De 5 A's

ASK
(VRAGEN)

ADVISE
(RAADGEVEN)

ASSESS
(EVALUEREN)

ASSIST
(BIJSTAAN)

ARRANGE
(ORGANISEREN)

Peil naar de motivatie ?

Zijn/haar bereidheid tot stoppen ?

(peilen naar de motivatie (VAS 0 -10))

Waar in cyclus van gedragsverandering bevindt de roker zich. Wil de roker op **korte termijn** stoppen?

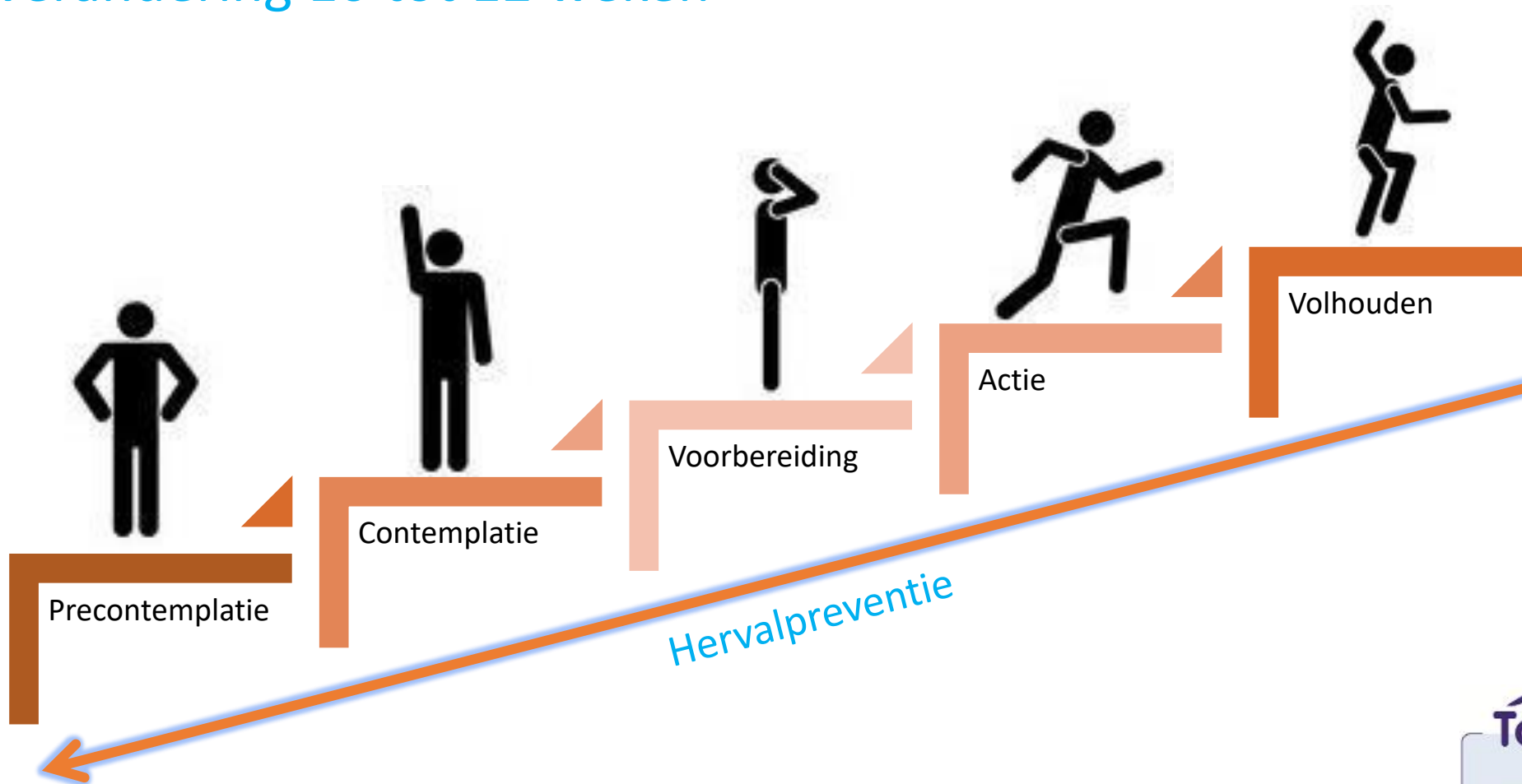


Fiore MC et al U.S. DHHS/ June 2000.

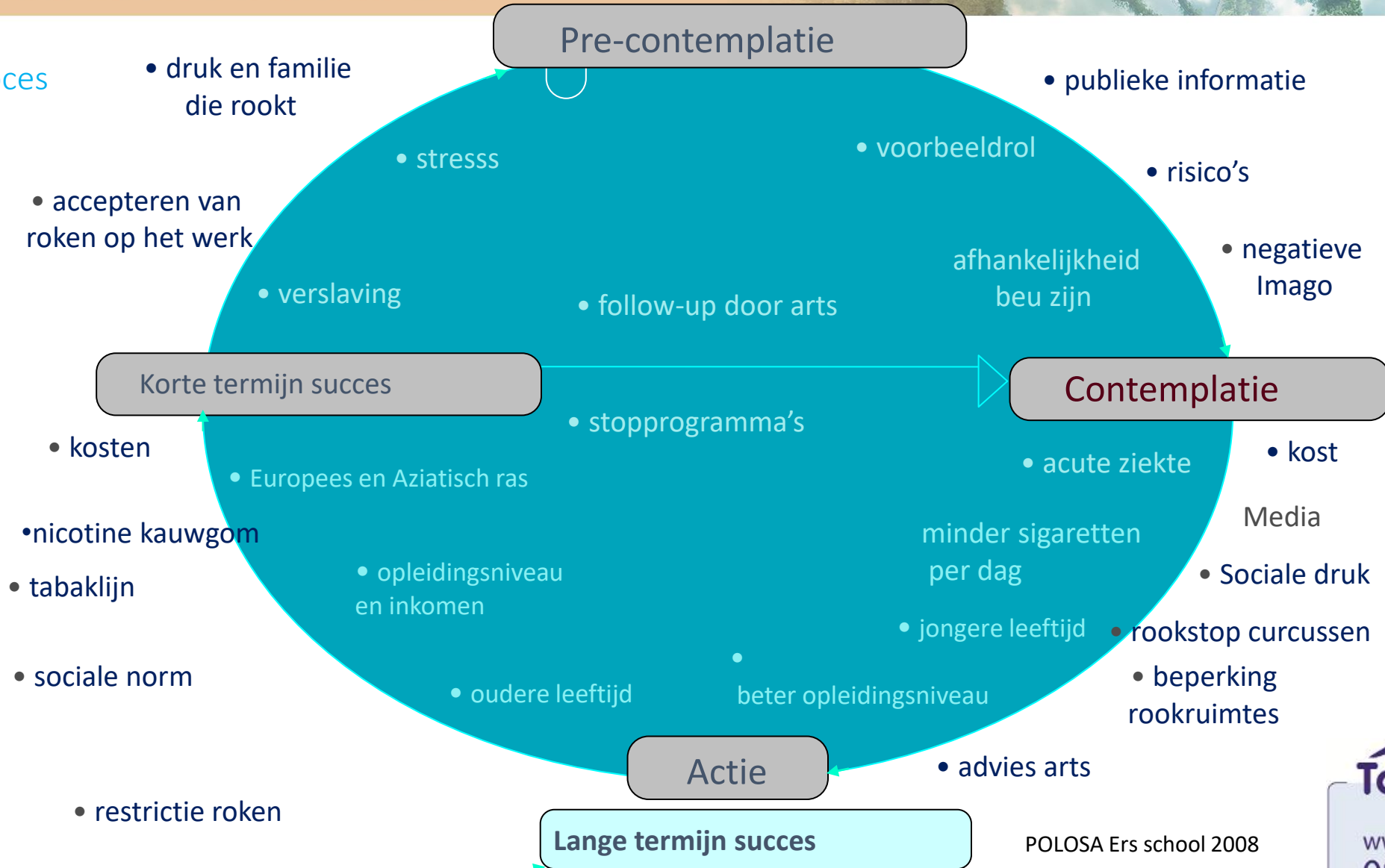
Tabakstop

www.tabakstop.be
0800 111 00

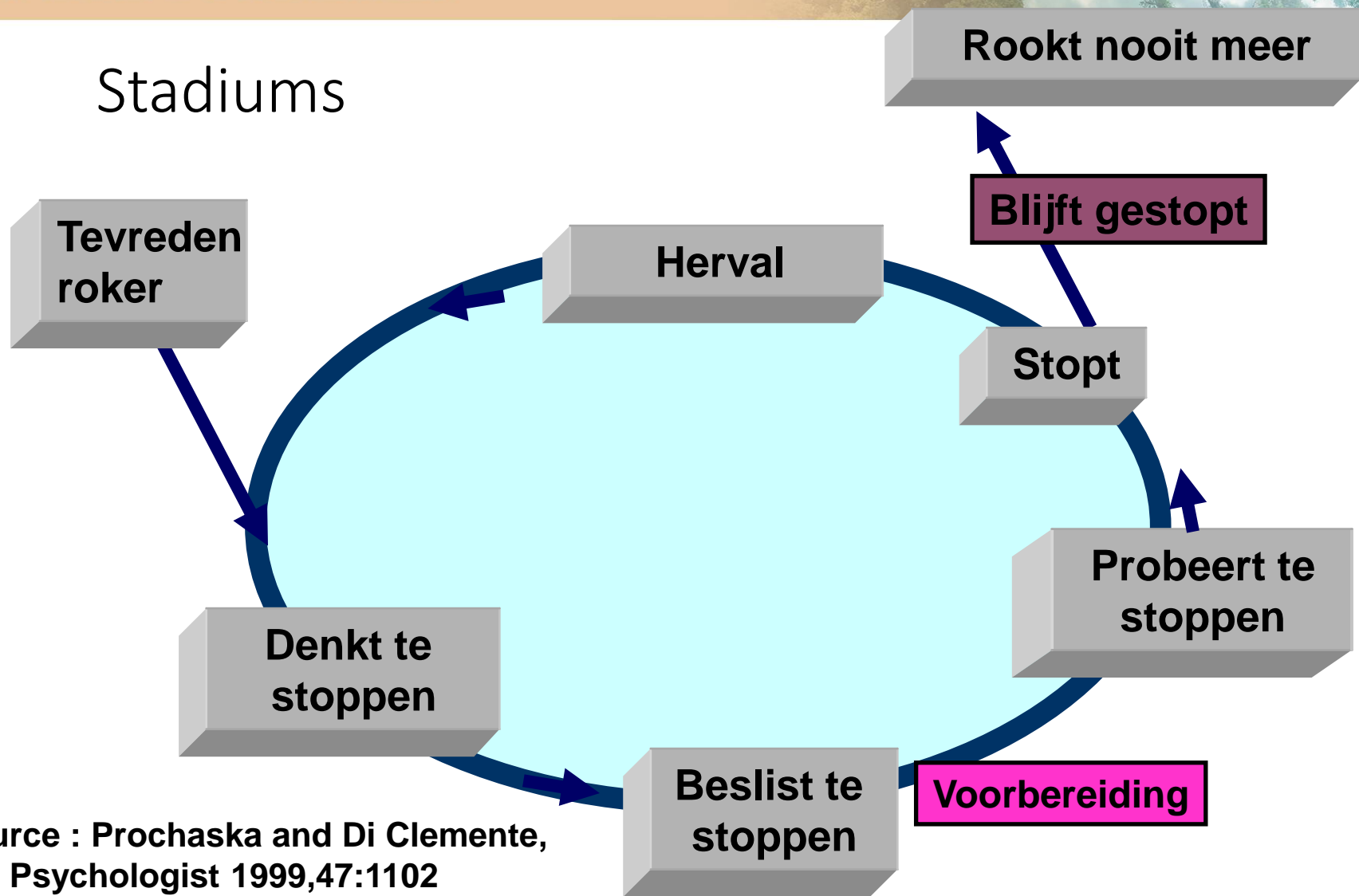
Gedragsverandering 10 tot 12 weken



Het rookstopproces



Stadiums



Source : Prochaska and Di Clemente,
Am Psychologist 1999,47:1102

Help Your
Patients
Quit
Smoking

De 5 A's

ASK
(VRAGEN)

ADVISE
(RAADGEVEN)

ASSESS
(EVALUEREN)

ASSIST
(BIJSTAAN)

ARRANGE
(ORGANISEREN)

- **Help de roker** met een stopplan : stopdag, sociale controle, anticipeer op kritieke situaties, verwijder tabak, **vermijd rokers en rooksituaties**
- Geef praktische raad : i.v.m. abstinentie, alcohol, andere rokers in het gezin
- Zoek naar een vervangmiddel van sigaretten
- Farmacologie uitleg !

<https://academyplus.be/page/nicotine-NL>

<https://academyplus.be/page/nicotinevervangers>

Tabakstop

www.tabakstop.be
0800 111 00



Help Your
Patients
Quit
Smoking

De 5 A's

ASK
(VRAGEN)

ADVISE
(RAADGEVEN)

ASSESS
(EVALUEREN)

ASSIST
(BIJSTAAN)

**ARRANGE
(ORGANISEREN)**

Follow –up raadpleging

Bevestig de ex-roker in zijn succes (empathie)

Breng de stopper in contact met rookstophulp
lijn 0800 111 00

Follow-up contacten

- Raadpleging longfunctie
- Pneumoloog
- Groepsbegeleiding

- Zoek een tabakoloog in de buurt

Tabakstop

www.tabakstop.be
0800 111 00



Help Your
Patients
Quit
Smoking

De 5 D's

Wanneer de drang naar een sigaret heel hoog is:

- ☑ **Delay**: probeer de drang even uit te stellen
- ☑ **Deep breathe**: relax, sluit ogen en diepe zucht
- ☑ **Drink water**: leid je af
- ☑ **Do something else**: wandelen
- ☑ **Discuss**: je gevoelens delen met anderen

Tabakstop

www.tabakstop.be
0800 111 00

Co meting

- CO = onvoldoende verbranding van koolstof → bindt aan Hemoglobine,
- Is **na 24-uur** uit lichaam verwijderd
- CO-meter : eind expiratoir
- < 10 PPM = niet gerookt
- > 10 PPM = gerookt
- Vals positief bij bv muco patienten



	CO-ppm	COhb%	
CO	01--10	< 2%	non-smoker
	11--19	2%--4%	light smoker
	>19	> 4%	heavy smoker

Cotinine test

- Cotinine = afbraakproduct Nicotine
- In speeksel, bloed en urine
- Via staalafname ('Alkaloïden')
- Blootstelling afgelopen **3 -7 dagen**
- Meest specifiek en sensitief



VIA DE TELEFOON - TABAKSTOP

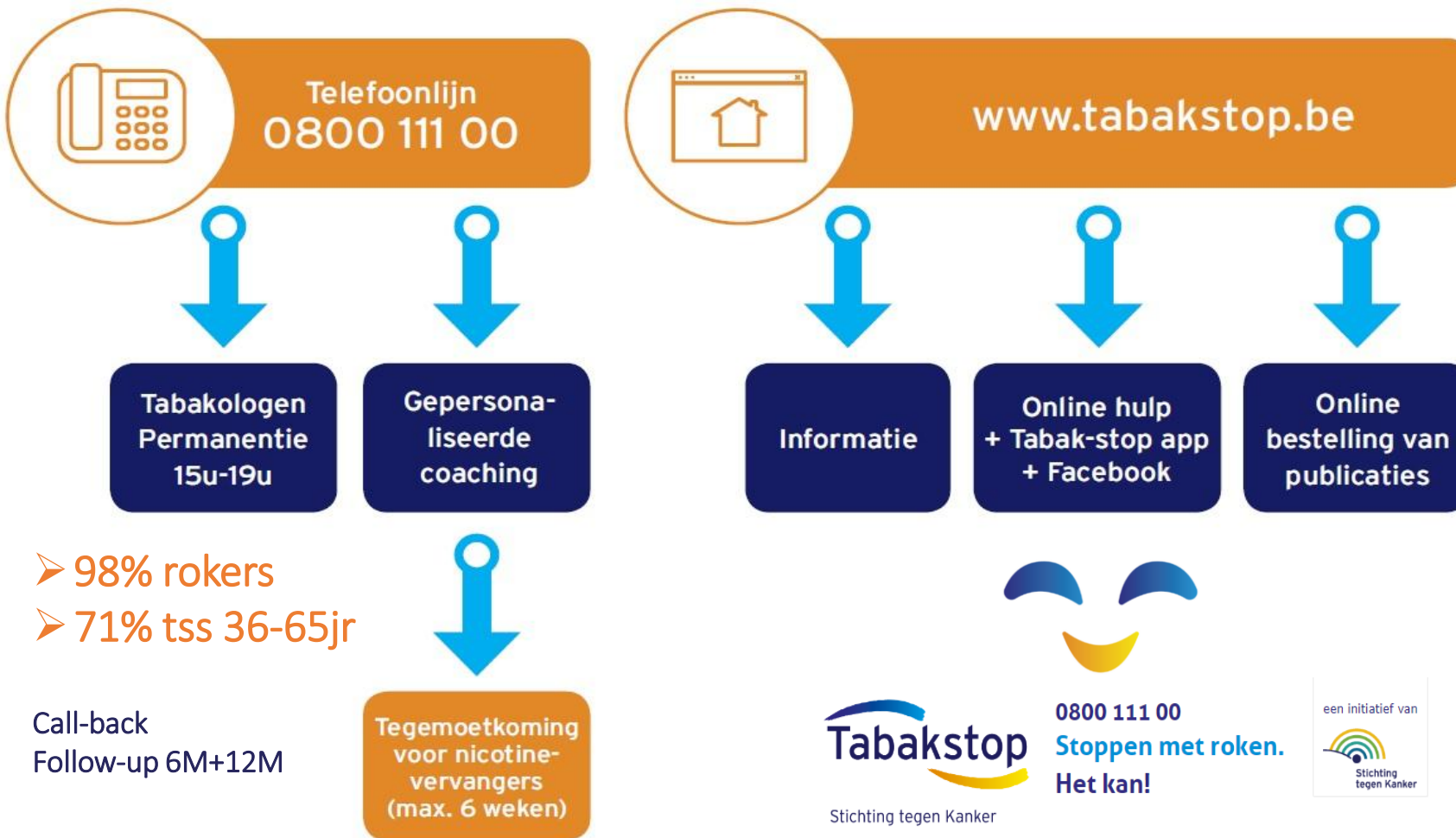
- Team van 31 tabakologen
 - 15 NL –vanuit alle provincies
 - Diverse achtergrond (psycholoog, apotheker, verpleegkundige)
 - **Nieuw: vroedvrouw, diëtist**
- Gratis rookstoplijn elke werkdag van 15-19u
 - Aanwezigheid van 2 tabakologen per taal
- Persoonlijke telefonische coaching bij rookstop
 - Op maat van de stopper
 - 8 gesprekken
 - Gratis nicotinevervangers voor 6 weken onder bepaalde voorwaarden
- OnlineWebsite www.tabakstop.be
 - **Vernieuwing website in 2024**
 - Advies via mail
 - Chatbot
 - FB met moderatie van tabakologen
- Campagnes / geschreven media (publicaties en folders)
- Effectmetingen (terugbelacties na 6 maanden en 1 jaar)





BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DECEMBER

Tabakstop - Structuur



Anna Argento
Coördinator
Tabakstop FR



Virginie Wauters
Coördinator
Tabakstop NL



Stichting tegen Kanker



BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DECEMBER

MEDICATIE

bron: jaarverslag 2023 Tabakstop



Stichting tegen Kanker

Gebruik van farmaceutische hulpmiddelen

Nicotinevervangers zijn vrij duur. Daarom zorgt Tabakstop ervoor dat personen die zich inschrijven voor een telefonische coaching van Tabakstop en in de laagste inkomensgroep vallen, recht hebben op terugbetaling.



1%

medicatie



5%

e-sigaret



12%

zonder farmaceutische
hulpmiddelen



17%

e-sigaret combi

60%

nicotine-
vervangers



5%

83%

is gestopt met hulp
van farmaceutische
ondersteuning



17%

is gestopt zonder hulp
van farmaceutische
ondersteuning



Nicotinevervangers



58%

combi

(patch + oraal middel)



27%

patch



7%

zuigtablet



3%

spray



2%

kauwgom



2%

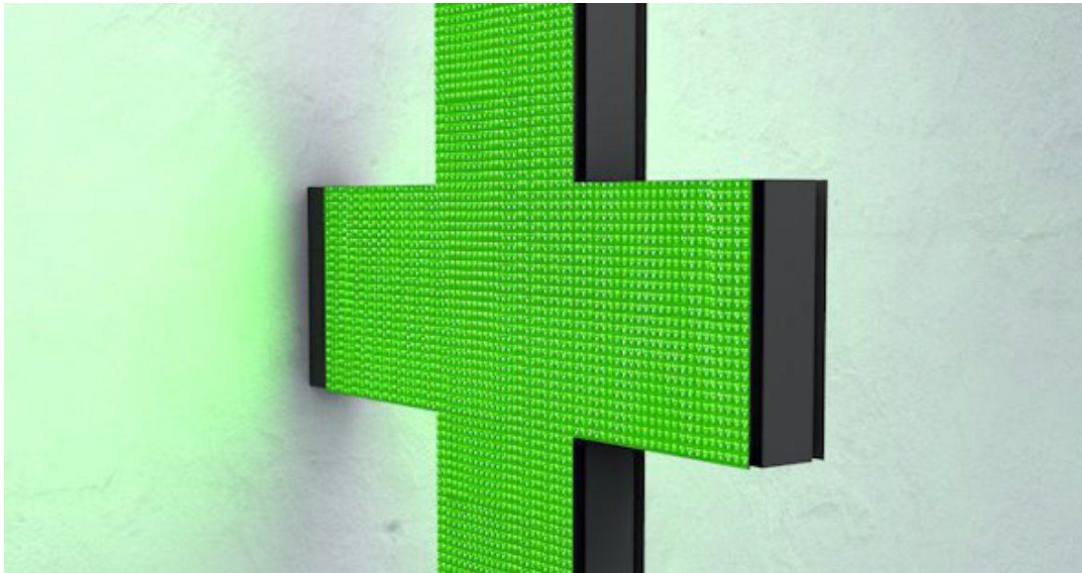
inhaler

Vanaf 2022 is de e-sigaret opgenomen in de categorie 'hulpmiddel bij stoppen met roken'.



BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DECEMBER

Op eigen houtje stoppen NTT 50



ALLEN CARR'S EASY WAY TO STOP SMOKING

Easyway THE BESTSELLING BIBLE
TO QUITTING FOREVER

READ BY DUNCAN WELLS
INTRODUCED BY ALLEN CARR

HET PERFECTE HANDBOEK VOOR IEDEREEN DIE WIL STOPPEN MET ROKEN



- Compleet stappenplan met praktische handvatten voor elke fase
- Vind de juiste motivatie en de beste methode die voor jou werkt
- Ontdek hoe je het volhoudt en hoe je kan omgaan met een terugval

Mark Harems, Virginia Wouters
€ 22,99

Met de steun van
atletiek
tegen
kanker
Lannoo

Met de code **stoproken10** bestel je dit boek met 10%
korting op www.lannoo.be
(Deze actie is enkel geldig op www.lannoo.be t/m 31.12.2024.
De code is niet combineerbaar met andere promoties en kortingscodes.)



Stichting tegen Kanker



App's als rookstophulpmiddel

Quiddy



Kwit



WHO Quit Tobacco



Smoke Free



Flamy



QuitNow!



Stoppen Met Roken



Zo ja ? Een betere app

- Versterkt de app je nieuwe identiteit van ex-roker?
- Laat de app je nadenken over hoe je als ex-roker door het leven gaat?
- Zit er een beloningssysteem in de app dat het succesvol stoppen met roken beloont?
- Geeft de app advies om je gewoontes te veranderen?
- Adviseert en ondersteunt de app je om met de drang naar een sigaret om te gaan?
- Vraagt de app naar en adviseert de app over het gebruik van rookstopmedicatie?
- Kan je met de app jezelf opvolgen en een beeld krijgen van hoe je rookstop loopt?

Smartstop voor jongeren



- Op maat voor 14-20 jarigen (32,1%) (2013-2014)
- Samenwerking tussen school en tabakoloog
- Follow-up consultaties bij erkende tabakologen
- www.smartstop.be

Actie maand mei

NOORDERHART VZW
NEEMT DEEL AAN:

BUDDY
DEAL

STOP IN MEI MET ROKEN
MET DE STEUN VAN JE BUDDY

START MET STOPPEN
OP [BUDDYDEAL.BE](https://www.buddydeal.be)

Stichting tegen Kanker

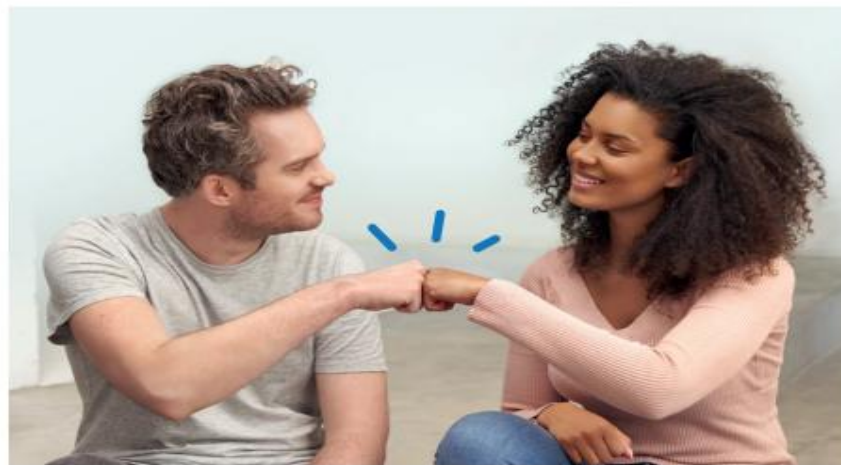
DOE MEE MET BUDDY DEAL IN MEI!

Waarom deelnemen aan Buddy Deal?

- Een maand stoppen met roken geeft je **5X meer kans** om voorgoed te stoppen
- Ontvang per post een **gratis steunpakket**
- Krijg **online advies**

Schrijf je in **vóór 1 mei**

- op www.buddydeal.be
- via **Tabakstop** op het gratis nummer **0800 111 00**



Wil je dat iemand uit je omgeving je steunt tijdens je uitdaging?

Vraag hem/haar om zich te registreren op [buddydeal.be](https://www.buddydeal.be), ook voor hem/haar ligt een verrassing klaar!

Boodschap van de tabaksindustrie

Nicotine verslaving zorgt dat men

LEVENS LANG klant is **bij ons**

maar **niet** dat men LANG LEEFT !



**“Roken kost ons land jaarlijks 11 miljard euro en 15 000 doden”
In nieuw boek behandelt kankerexpert Filip Lardon (UAntwerpen) alle
actuele aspecten van roken en vpen**

Take Home voor onze zorginstellingen

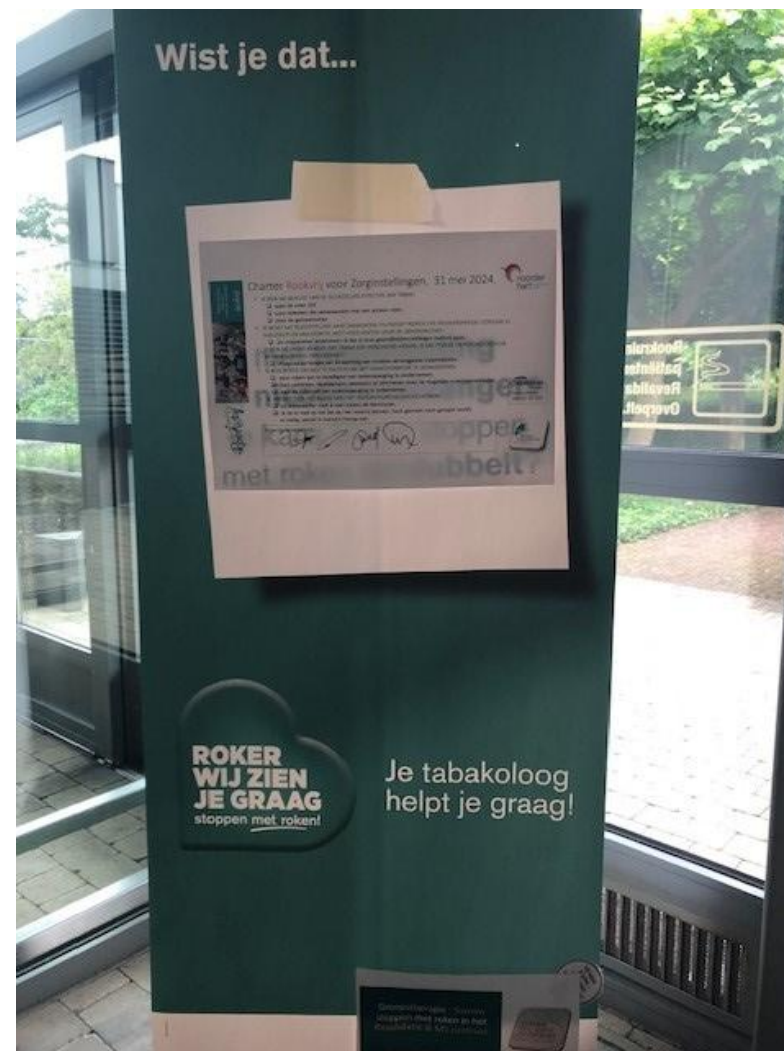
1. Aanvraag van rookstop consult en doorverwijzing **kan door elke zorgverlener**
2. Er is **een gedeeltelijke terugbetaling** van een rookstop consult door **geregistreeerde tabakologen in Vlaanderen**
3. Zorg voor **voldoende erkenning en herkenning** van rookstopbegeleiding in ZH
4. Neem nicotine substitutie op **in het formularium** van ZH
5. Een goed **rookstop stappenplan** op maat heeft meer slaagkans
6. Elke zorgverlener heeft kennis van de **nicotine vervangende hulpmiddelen**
7. **Cotinine test** is beter voor detectie van roken en vaperen
8. Onderteken mee **de Charter** rookvrije Ziekenhuizen en Revalidatiecentra

Wereld anti- tabakdag 31 mei

vrt nws



Noorderhart ziekenhuis in Pelt helpt patiënten en personeel om te stoppen met roken





Rookvrije charter zorginstellingen

- ✓ **IK BEN ME BEWUST VAN DE SCHADELIJKE EFFECTEN VAN HET ROKEN:**
 - voor de roker zelf,
 - voor iedereen die samenwoont met een actieve roker,
 - voor de gemeenschap.
- ✓ **IK BESEF DAT BLOOTSTELLING VIA PASSIEF ROKEN EEN WIJDVERSPREIDE OORZAAK IS VAN ZIEKTE EN VAN STERFTE, MET HOGE KOSTEN VOOR DE GEMEENSCHAP:**
 - als zorgverlener ondersteun ik dat al onze gezondheidsinstellingen rookvrij gaan.
- ✓ **IK BEN ME ERVAN BEWUST DAT ROKEN VERSLAVEND IS DAT FYSIEKE EN PSYCHOLOGISCHE AFHANKELIJKHEID VEROORZAAKT:**
 - ik ben op de hoogte van de werking van nicotine vervangende hulpmiddelen.
- ✓ **IK BEN BEREID OM MEE TE HELPEN OM HET ROKEN TE VERMINDEREN:**
 - door rokers aan te moedigen **bij een erkend tabacoloog** een rookstoppoging te ondernemen,
 - door patiënten, revalidanten, bewoners te informeren over de mogelijke rookstopmethoden,
 - door als roker zelf een rookstoppoging te ondernemen.
- ✓ **IK ONDERSTEUN HET BELEID VAN HET ZIEKENHUIS/REVALIDATIECENTRUM:**
 - als medewerker rook ik niet tijdens de diensturen,
 - ik zie er mee op toe dat op het rookvrij domein, **noch gerookt noch gevapet** wordt, zo nodig, spreek ik mensen hierop aan.