

Zakkaart “Stoppen met roken”

Voorlichting bij stoppen met roken

Basis = ondersteuning gedrag

Extra: medicatie

- NVM¹ (1^e keus): pleister, kauwgom, zuigtablet
- Nicotinereceptoragonisten, antidepressiva (2^e keus)

Meest effectief: intensieve gedragsmatige ondersteuning + medicatie

Nicotinevervangende middelen

Pleister

Gebruik: aanbrengen op (onbeschadigde, weinig behaarde en droge) huid op romp, bovenarm of heup; 10s aandrukken

Na contact pleister; vermijd contact ogen en neus. Handen wassen met water (geen zeep!). Douchen toegestaan, vermijd directe straal op pleister

Dosering: 21 mg, 14 mg of 7 mg (per pleister; per dag)

Begindosis 14 mg bij <20 sigaretten per dag of 21 mg bij ≥20 sigaretten per dag gedurende 3 maanden. Dosering geleidelijk verminderen bij voldoende effect (per 3-4 weken). Max. 1 pleister per dag, verwisselen elke 24 uur, steeds op andere plek

Afbouw: geleidelijk gedurende 3 maanden, max. 6 maanden

Bij onvoldoende effect pleister aanvullen met lage dosering kauwgom of zuigtabletten (5-6 stuks van ≤ 2 mg per dag)

Kauwgom

Gebruik: bij behoefte sigaret; 15 min. voorafgaand geen zure drank innemen

Dosering: 2 of 4 mg; bij ernstige onthoudingsverschijnselen start met 4 mg. Max. 14-25 stuks van 2 mg of 12-15 stuks van 4 mg per dag gedurende 3 maanden

Afbouw: geleidelijk na 3 maanden gebruik, max. 6-9 maanden

Bij onvoldoende effect pleister aanvullen met lage dosering kauwgom (5-6 stuks van ≤ 2 mg per dag)

Zuigtablet

Gebruik: bij behoefte sigaret; niet kauwen en/of slikken; apart van maaltijd innemen. Tijdens gebruik; 15 min. voorafgaand geen zure drank innemen

Dosering: 1-1,5 mg bij lage tot matige nicotine afhankelijkheid,
2-4 mg bij >20-30 sigaretten per dag en/of roken direct na ontwaken; z.n. iedere 1 à 2 uur innemen

Afbouw: geleidelijk na 1,5-3 maanden gebruik, max. 6-9 maanden

Bij onvoldoende effect pleister aanvullen met lage dosering zuigtabletten (5-6 stuks van ≤ 2 mg per dag)

Contra-indicaties bij nicotinevervangende middelen

- instabiele of verslechterende AP², recent (<2 weken) ACS³ of CVA⁴
- ernstige aritmieën
- niet-rokers of gelegheidsrokers; leeftijd <12 jaar
- mond- en keelontsteking of actieve oesofagitis (kauwgom, zuigtablet)
- huidaandoeningen (pleisters)

Zwangerschap

Overleg met behandelaar over starten met NVM¹. Alleen op strikte indicatie, zo vroeg mogelijk en max. 2-3 maanden

Medicatie

Nicotinereceptoragonisten

Varenicline

Gebruik: start 1-2 weken vóór rookstop

Dosering: startdosering 0,5 mg 1dd gedurende 3 dagen, hierna naar 0,5 mg 2dd

Afbouw: behandelduur in principe 12 weken. Verlenging tot 24 weken bij:

1. verhoogde kans op terugval roken
2. indien patiënt niet abrupt kan stoppen met roken (afbouwen roken tijdens behandeling)

Varenicline blijkt effectiever dan Nortriptyline en Bupropion, maar Nortriptyline heeft lagere prijs

Antidepressiva

Nortriptyline

Gebruik: start 7-8 dagen vóór rookstop

Dosering:

Adolescenten en ouderen: start 10 mg 1dd; vervolgens elke 3 dagen verhogen met 10 mg per dag tot onderhoudsdosering van 30–40 mg 1dd

Volwassenen: indien nodig elke 3 dagen verhogen tot onderhoudsdosering van 25-75 mg 1dd

Cave: bij *CYP2D6-polymorfisme* dosering overleg apotheker

Afbouw: na 6-12 weken stoppen, afbouwen is niet noodzakelijk

Raadpleeg arts bij patiënt met cardiale en/of psychiatrische klachten

Bupropion

Gebruik: start vóór rookstop; rookstop in 2^e behandelweek

Dosering: start 150 mg 1dd gedurende 6 dagen; dan ophogen tot max. 150 mg 2dd. Min. 8 uur interval tussen opeenvolgende doseringen. Bij verminderde lever- of nierfunctie en/of bij ouderen aanbevolen dosering 150 mg 1dd

Afbouw: totale behandelduur 7 tot 9 weken, individuele gevallen langer. Bij geen effect na 7 weken: behandeling staken. Afbouwen voor staken van behandeling

Cave: bupropion is CYP2D6-remmer, waardoor verminderde eliminatie van o.a. sommige antidepressiva, anti-psychotica, β -blokkers en klasse 1C-anti-aritmica

(Geneesmiddel)interacties

Roken veroorzaakt enzyminductie (CYP1A2)

Stoppen met roken verhoogt serumconcentratie van o.a. coffeïne, theofylline, fluvoxamine, imipramine, clomipramine, olanzapine, clozapine en ropinirol, waardoor lagere dosering van deze middelen is geïndiceerd

Afkortingen:

1. nicotinevervangende middelen
2. angina pectoris
3. acuut coronair syndroom
4. cerebro vasculair accident

Bronnen: Multidisciplinaire richtlijn 'Behandeling van tabaksverslaving en stoppen met roken ondersteuning'; NHG-Behandelrichtlijn 'Stoppen met roken'; Farmacotherapeutisch kompas; Meta-analyse Pharmacological interventions for smoking cessation Cochrane Reviews (Databox Systematic Reviews)

Patiënten: www.ikstopnu.nl ; bellen met stoplijn: 0800-1995