

# Praten over stoppen met roken hoort bij elk vakgebied

Chantal Kroese - Bovée

5 oktober 2018

C.W.H.M. Kroese-Boveé,  
longarts Ikazia Ziekenhuis Rotterdam

(potentiële) belangenverstrengeling	geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven <sup>1</sup>	geen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sponsoring of onderzoeksgeld<sup>2</sup></li><li>• Honorarium of andere (financiële) vergoeding<sup>3</sup></li><li>• Aandeelhouder<sup>4</sup></li><li>• Andere relatie, namelijk ...<sup>5</sup></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Voor organisatie van scholing van verschillende farmaceutische bedrijven</li><li>• Voor presentaties van verschillende farmaceutische bedrijven</li><li>• Geen</li><li>• geen</li></ul>

# Vandaag

- ▶ Ikazia rookvrij: masterplan 2018
- ▶ Presentatie voor de staf over geschiedenis van roken, algemene feiten over roken, vak gerelateerde feiten en uitleg over hoe ze nou moeten stoppen met roken
- ▶ Stand van zaken Ikazia rookvrij: zorgpad

# Masterplan Ikazia 2018

- ▶ Stand van zaken:
  - ▶ In het ziekenhuis kan niet worden gerookt.
  - ▶ We dragen uit dat we voor een rookvrij ziekenhuis zijn
  - ▶ Bij binnenkomst op het terrein
- 
- ▶ Doel: ziekenhuis en terrein volledig rookvrij en duidelijkheid

# Waarom

- ▶ Roken is een verslaving
- ▶ Een verslaving faciliteer je niet in een ziekenhuis.
- ▶ Stop met roken is de meest effectieve maatregel voor gezondheidsbevordering en gaat op termijn heel veel zorgkosten verlagen

# Masterplan Ikazia

- ▶ Voorbereiding november en december 2017:
  - ▶ Wandelgangen specialisten toetsen voor interesse
  - ▶ Wandelgangen verpleegafdelingen, OR, MR, cliëntenraad, poli personeel
- ▶ Januari 2018:
  - ▶ voldoende draagvlak bij specialisten en zeer veel draagvlak bij rest van ziekenhuis. Felle tegenstand van OR en cliënten raad
- ▶ Voorstel in stemming bij Kernberaad: directie en specialisten: nipte meerderheid voor plan rookvrij Ikazia, velen zien veel beren op de weg

# Masterplan Ikazia

- ▶ Toch soort van semi akkoord om aan de slag te gaan
- ▶ Voorwaarden: goed lopende stop roken poli in ziekenhuis
- ▶ Start sein met presentatie voor alle medewerkers en geïnteresseerden in het ziekenhuis met uitleg. Doel om knelpunten te vinden
- ▶ 3 maanden gewacht op akkoord van cliëntenraad en OR (via directie): niets!!!
- ▶ Presentatie voor alle dokters over effect van roken op hun eigen vakgebied en les over hoe je over stop roken praat (mei 2018): 50 dokters
- ▶ Presentatie voor medewerkers met cursus gesprekstechnieken: 125 man (ook voor HA en POH)

# Masterplan Ikazia

- ▶ Na veel wandelgang gesprekken met dokters van de weerstand: nieuwe brief vanuit hele medische staf: wens om volledig rookvrij te zijn: uitspraak directie...
- ▶ 31 juli 2018: directie, OR, cliëntenraad en staf akkoord!
- ▶ Datum 1 januari 2019 Ikazia volledig rookvrij, Abri's afgebroken, niet meer roken op voor terrein, duidelijke borden met verboden te roken. Hulp voor medewerkers en natuurlijk hulp voor poliklinische en klinische patiënten.



# En nu

- ▶ Om de staf aan te spreken op rook effecten op eigen vakgebied heb ik een presentatie gegeven

# Geschiedenis van roken



1970

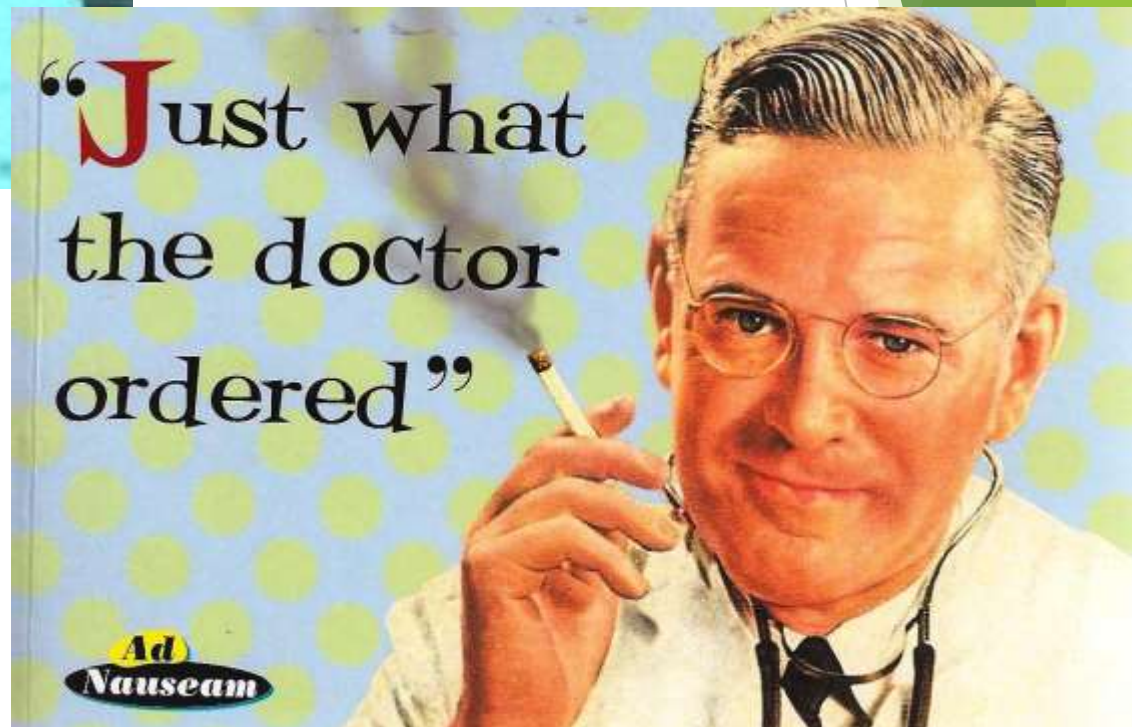
Rokende sporter, roken in  
cafe, theater, film, vliegveld



**Johan Cruyff:**  
"Rook verstandig,  
Roxy Dual."



En rokende zorgverleners



“Just what  
the doctor  
ordered”

Ad  
Nauseam





**2018**

Ziekenhuizen,  
verslavingszorg, kinderartsen  
en patiënten klagen  
tabaksindustrie aan voor  
poging tot moord



# Waarom deze ontwikkeling

- ▶ WHO Rapport 2017<sup>1</sup>:
  - ▶ Roken kostte in 2017 de wereldeconomie meer dan 1 biljard dollar
  - ▶ Vorige eeuw meer dan 100 miljoen tabaksdoden
  - ▶ Kosten door hogere gezondheidszorgkosten en minder productiviteit
  - ▶ Belastingopbrengsten 2017 wereldwijd: 269 miljard
  - ▶ 6 miljoen doden per jaar wereldwijd door roken
  - ▶ 600.000 doden per jaar door meeroken
  - ▶ Over dertig jaar naar schatting 8 miljoen doden per jaar wereldwijd

1: U.S. National Cancer Institute and World Health Organization. The Economics of Tobacco and Tobacco Control. National Cancer Institute Tobacco Control Monograph 21. NIH Publication No. 16-CA-8029A. Bethesda, MD: U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Cancer Institute; and Geneva, CH: World Health Organization; 2016.

# De tijd is rijp

- ▶ Niet meer dweilen met de kraan open
- ▶ Niet meer achter de feiten aanlopen als zorgverlener
- ▶ Maar vooral: een verslaving niet faciliteren

# Dus niet....

- ▶ Om de roker te pesten
- ▶ Maar om de roker te helpen
- ▶ Te helpen om af te komen van zijn verslaving
- ▶ En om echt goede zorg te leveren



Waarom zou je een  
rookstop advies geven?

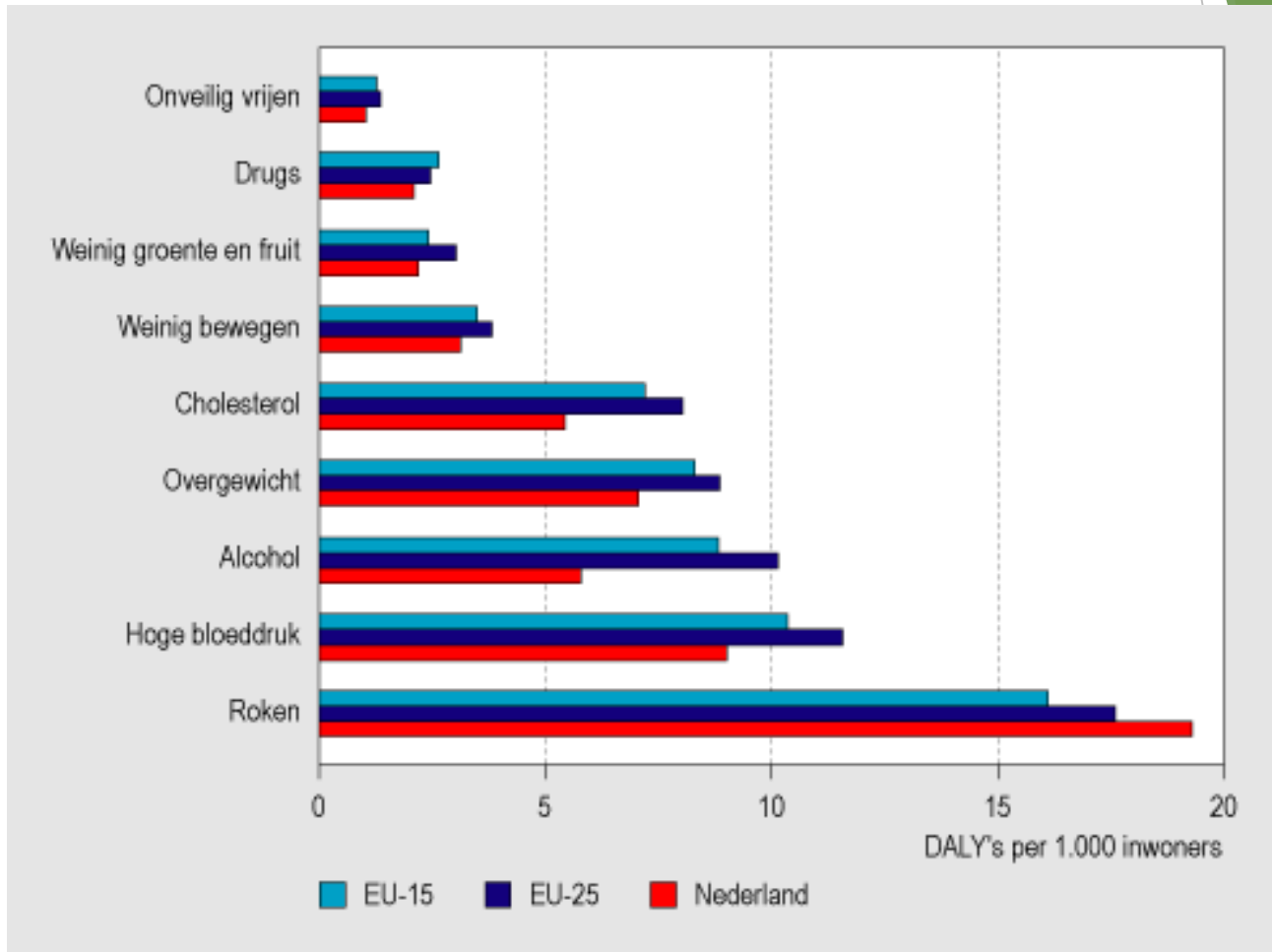
# Nederland

- ▶ Bijna 4 miljoen rokers
- ▶ 2 miljoen zullen sterven aan roken gerelateerde ziektes
  - ▶ Waarvan 1 miljoen voor het pensioen
- ▶ Jaarlijks 19.000 tabaksdoden (tov 720 verkeersdoden en 700 alcohol doden per jaar)



- ▶ Snelst werkende drug die er is:
  - ▶ 7 seconden
- ▶ Meest dodelijke drug die er is
- ▶ Verschillen tussen alcohol en drug verslaving: waarom doen we niets aan roken?

# Ziekte last in DALY's door verschillende risicofactoren (WHO 2005)



# Sir Richard Peto

“Een kleine afname in de grote oorzaken van sterfte heeft meer impact dan een grote afname in de kleine oorzaken”<sup>1</sup>

- ▶ Roken weegt even zwaar als risicofactor voor vroegtijdige sterfte als de volgende 5 factoren samen:
  - ▶ slechte voeding,
  - ▶ overgewicht en obesitas,
  - ▶ hypertensie,
  - ▶ geringe lichaamsbeweging,
  - ▶ buitensporig alcoholgebruik
- ▶ Roken is de belangrijkste vermijdbare oorzaak van vroegtijdige sterfte

# De dokter en roken

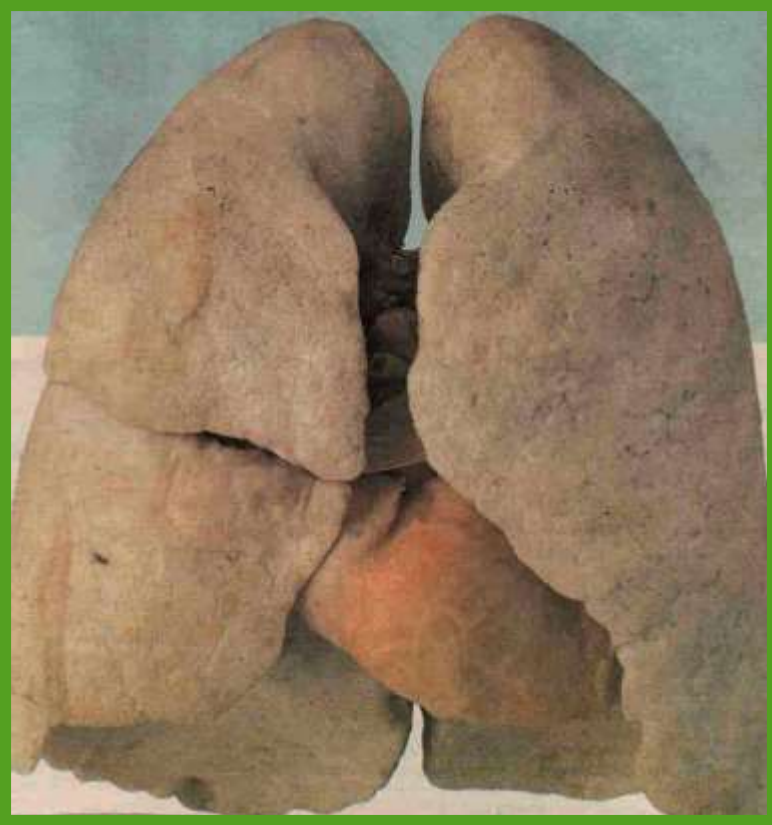
- ▶ Eed of gelofte afgelegd: belooft om goed te doen
- ▶ Competentie maatschappelijk handelen: bevorderen van gezondheid.
- ▶ 2% van de rokers stopt omdat ie van de dokter een stop advies krijgt



# Longziekten

- ▶ 85-90% van longca door roken; meer RTX schade, minder effect chemo als doorroken.
- ▶ >75% vd COPD-ers door roken, rookstop enige effectieve maatregel.
- ▶ Bij astma - steroid “resistentie “ door verandering aerodynamisch profiel

**Niet-roker**



**Roker**





PThWvHal

# Cardiologie

- ▶ Kans op infarct 3-6 x
- ▶ Kans op 2<sup>e</sup> infarct bij persisterend roken 50% groter
- ▶ 15% van de sterfte aan coronair ziekten en hartfalen is toe te schrijven aan roken
- ▶ 65% vd statines gestopt als roken stop
- ▶ Grootste winst bij deze groep !

# Neurologie

- ▶ Oorzaak hoofdpijn bij excessief roken
- ▶ 20% van alle beroertes komt door roken
- ▶ 11% van de sterfgevallen door beroerte komt door roken
- ▶ Kans op dementie 50% toegenomen
- ▶ kans op CVA's 50% toegenomen met name bij jonge mensen

# Gynaecologie

- ▶ Fertiliteitsproblemen (slecht zaad en vervroegde overgang)
- ▶ Verhoogde kans op baarmoederhalskanker
- ▶ IVF kans gehalveerd
- ▶ Verhoogde kans op miskramen, en dys-en immaturiteit
- ▶ Verhoogde kans op wiegendood
- ▶ Lange termijn effecten op het kind van moeder die rookt tijdens zwangerschap

# Interne Geneeskunde

- ▶ Kans op trombose 2-3x verhoogd bij rokers
- ▶ Verhoogde kans op complicatie's bij DM
- ▶ Rokers met DM hebben meer insuline nodig
- ▶ Mamma carcinoom komt meer voor bij rokers.
- ▶ Meest effectieve maatregel op een vaatpoli is hulp met stoppen met roken

# Maag Darm Leverziekten

- ▶ 54% van de sterfte aan oesophagus carcinoom is toe te schrijven aan roken
- ▶ 17% van de sterfte aan pancreaskop carcinoom is toe te schrijven aan roken
- ▶ Roken geeft een verhoogde kans op colon carcinoom
- ▶ Roken geeft een verhoogde kans op M Crohn
- ▶ Medicatie bij M Crohn en Colitis Ulcerosa kan sterk verlaagd worden als mensen stoppen met roken



# Chirurgie en Orthopedie

- ▶ 50% meer kans op carotis obstructie
- ▶ Kans dat bypass dicht gaat zitten 4x zo groot
- ▶ Groei aneurysma 20-25% door roken
- ▶ 5 x kans op wondinfecties!
- ▶ 4 x zoveel kans op postoperatieve complicatie's: langere opname duur en verlies kwaliteit van leven
- ▶ Fors verhoogde kans op infectie prothese

# KNO

- ▶ Chronische sinusitis veel meer bij rokers
- ▶ Kinderen met otitis (rokende ouders)
- ▶ Larynx carcinoom en mondbodem holte carcinoom: > 95% door roken
- ▶ Sterfte aan beide door roken 60-80%
- ▶ Reinkes oedeem
- ▶ Osas

# Urologie

- ▶ 30% van sterfte aan blaaskanker gerelateerd aan roken
- ▶ 20% van de sterfte aan nierkanker komt door roken
- ▶ Op beiden 50% meer kans bij rokers
- ▶ Incontinentie
- ▶ Impotentie
- ▶ Slecht zaad

# Kinderarts

- ▶ 2-4 x verhoogde kans op wiegedood
- ▶ Chronische middenoorontsteking
- ▶ Astma klachten verergeren ( steroid “resistentie”)

# Anesthesisie

- ▶ Pre operatief stoppen met roken: meest succesvolle maatregel die er is
- ▶ Indien 6 weken voor OK, dan 50% minder kans op complicaties: minder pneumonie en minder wondinfecties
- ▶ Feit: anesthesist is de dokter die het minst vaak een stopadvies geeft.....

Waarom rookt  
iemand dan nog ???

# Veel gehoorde opmerkingen

- ▶ Ik krijg altijd meteen ruzie met de patiënt als ik er over begin
- ▶ Het is toch zielig, nou zijn ze al ziek en dan mogen ze van mij ook nog niet roken
- ▶ Bang dat het productie gaat kosten als mensen in het Ikazia niet meer kunnen roken.....

# Maar ook

- ▶ De man die me naar de röntgen bracht stonk naar de rook.
- ▶ De zuster die me waste stonk naar de rook.
- ▶ Het is toch geen gezicht dat het eerste wat je ziet als je het ziekenhuis terrein oploopt de rookabri is
- ▶ Ongelooflijk dat het hele terrein vol ligt met peuken
- ▶ Dat personeel wat bij de garage staat te roken, dat kan toch niet



# Voorwaarden die je moet hebben

- ▶ Alleen de abri's weg halen is niet genoeg
- ▶ Veel reserve bij dokters dat er ruzie komt, patiënten weg blijven, strijd op afdelingen, stiekem roken
- ▶ En wat moet ik dan doen als dokter?

# Wat hebben wij al gedaan

- ▶ 2 wekelijkse instroom groepen voor zwangeren voor stoppen met roken
- ▶ 2 wekelijkse instroomgroepen voor alle pre-operatieve patiënten om te stoppen met roken
- ▶ Maandelijks groep voor medewerkers van het Ikazia die willen stoppen met roken
- ▶ Ruimte voor individuele begeleiding middels stop roken poli (voor patiënten en werknemers)
- ▶ Flyers voor op alle afdeling om aan je patiënt te geven om de patiënt te laten nadenken over stop roken
- ▶ Pleisters en nicotine zuigtabletten beschikbaar voor alle patiënten en familie die in het Ikazia zijn

# Wat hebben we al gedaan (2)

- ▶ Onderwijs aan huisartsen en POH om mensen mee te gaan begeleiden voor stop roken
- ▶ Alle doorverwijzingen nu worden met voorrang gezien
- ▶ Scholing op afdelingen tijdens team overleg
- ▶ Gesprekken met de gemeente
- ▶ Zorgpad stop roken in het Ikazia: klinisch en poliklinisch

# En nu

- ▶ Nu heb ik jullie hulp nodig
- ▶ De dokter moet een stop advies geven
- ▶ Niet klakkeloos doorverwijzen: eerst motivatie testen, gemotiveerde mensen door sturen

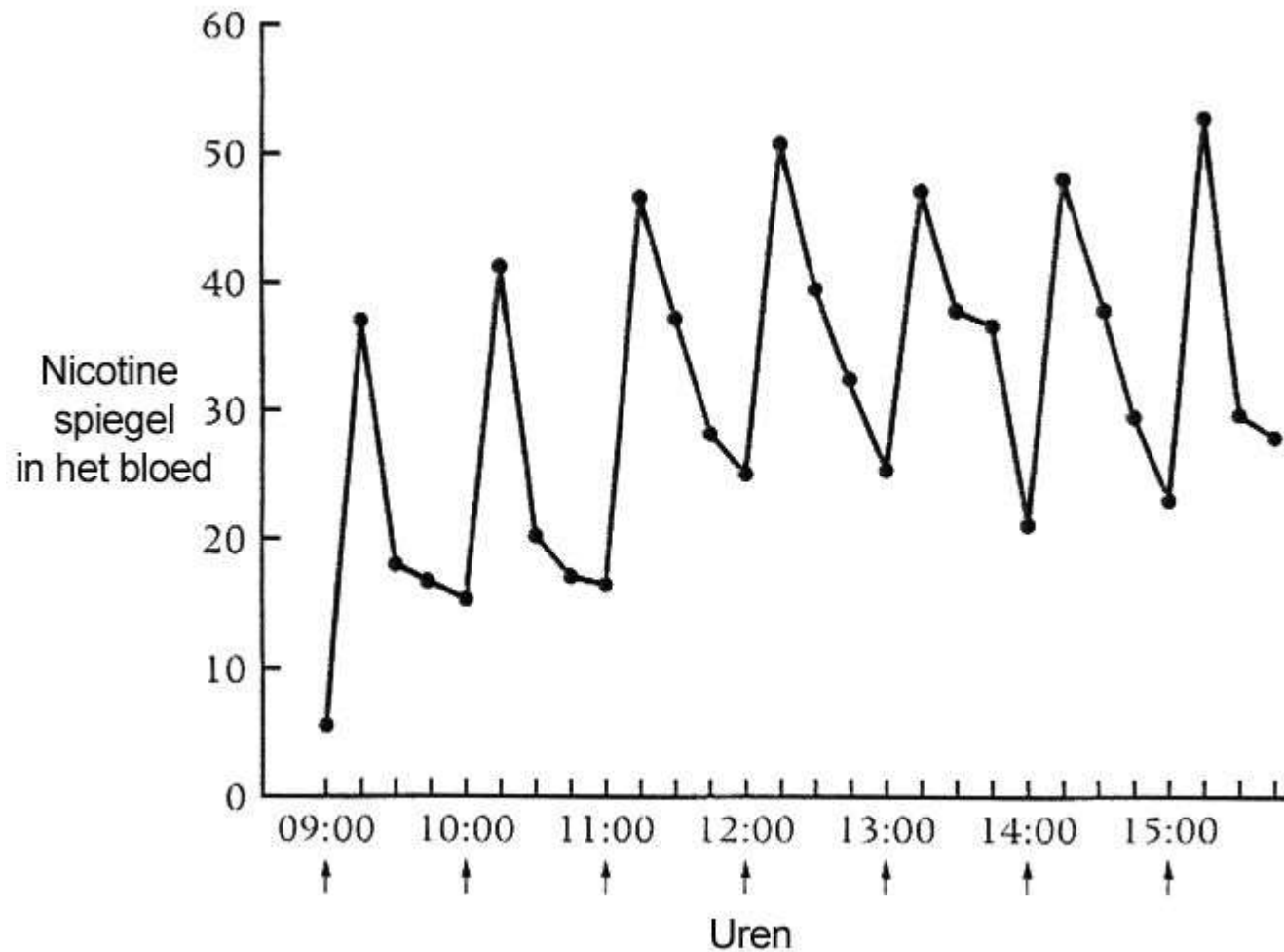
# Tips en tricks over de rookverslaving

- ▶ Hoe werkt het
- ▶ Wat moet je echt weten
- ▶ Hoe ontkracht je alle fabels die rokers zichzelf wijs maken
- ▶ Hoe laat je de roker in zijn waarde
- ▶ Hoe praat je nou over stop roken zonder ruzie te krijgen of strijd?

# Rookverslaving

- ▶ Verslaving
- ▶ Aangeleerd gedrag
- ▶ Snelst werkende drug
- ▶ Nicotine en Dopamine

# Slaaf van het onbewuste...



# Hoe raakt iemand verslaafd?

- ▶ **1. De farmacologische verslaving:**  
(nicotine, dopamine en de verkeerd afgestelde thermostaat.)
  
- ▶ **2. Gewoonte /geconditioneerde reflex**  
(Pavlov reactie)





**makkelijk  
lekker  
gezond**



Deze en alle afgestempelde  
afgevoerde artikelen van ons  
afstempelen bezorgt



van € 100.-

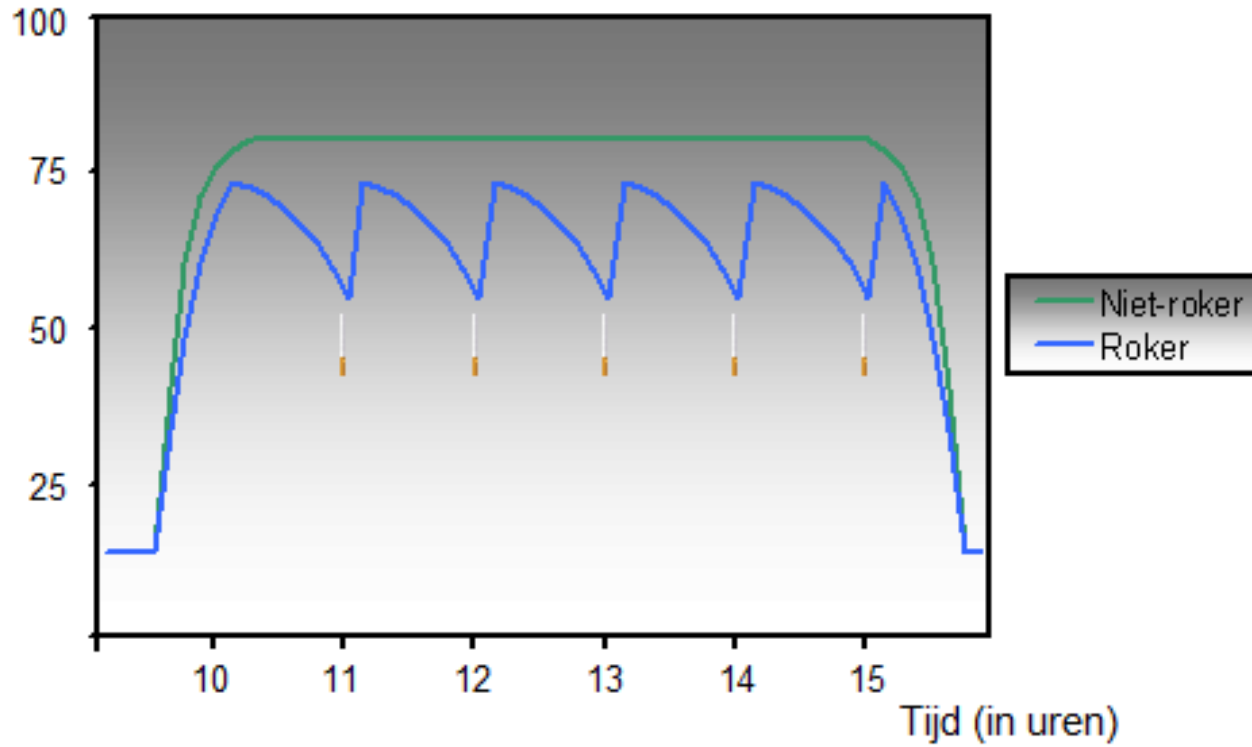
Biljetten van € 100.-  
kunnen wij niet  
accepteren.

# Gedachteknorkels



‘t helpt me te concentreren..

Mate van concentratie (in %)





# M'n opa is 93 en rookt een pakje per dag

## Man (25) overleeft val van vijftig meter

Van onze Rotterdamse redactie  
**ROTTERDAM**, woensdag  
Een 25-jarige man heeft in Rotterdam op miraculeuze wijze een val van ongeveer vijftig meter overleefd. Hij hield aan de sprong alleen een gebroken arm over.

De man besloot, naar nu is bekend geworden, om zaterdagochtend van de Gerard Goossenflat aan de Thomas Mannplaats in de Rotterdamse wijk Ommoord uit het leven te stappen, nadat hij kort daarvoor het oor van zijn vriendin had afgebeten. De flat is eigendom van Humanitas.

Volgens de politie heeft de 'springer' ongelooflijk veel geluk gehad. Zijn val van veertien verdiepingen werd gebroken doordat hij in de daktuin van restaurant De Gulle Gans terecht kwam. De man was na zijn val direct aanspreekbaar. Personeelsleden van de nog gesloten De Gulle Gans schrokken zich een hoedje toen zij een halfuur voor het opengaan een klap op het dak hoorden. „De man was nog bij bewustzijn. Hij is van het dak gehaald en naar het ziekenhuis overgebracht. Ongelooflijk dat hij nog leeft. Het was blijkbaar zijn tijd nog niet”, aldus een personeelslid.

De springer is door de politie aangehouden voor mishandeling van zijn vriendin.



• De flat waar de man vanaf de 14e etage sprong. Links onder restaurant De Gulle Gans.

FOTO: HUMANITAS

Maar ik inhaleer niet...



Het is 't enige dat ik nog heb...  
1 pakje per dag a 6,70 euro

- ▶ 1 week = 47 euro
- ▶ 1 maand = 201 euro
- ▶ 6 maand = 1206 euro
- ▶ 1 jaar = 2412 euro
- ▶ 3 jaar = 7236 euro
- ▶ 5 jaar = 12060 euro
- ▶ 10 jaar = 24120 euro

Een gezondheidswerker  
die geen rook stop advies  
geeft, verwaarloost  
zijn/haar patiënt



# Hoe geef je een rookstop advies ?

De essentie van  
Motivational Interviewing

Mensen komen niet voor  
gedragsverandering naar de  
dokter...



# Alles draait om de eerste zin

- ▶ U moet echt stoppen met roken...
  - ▶ Uw medicatie werkt niet als u blijft roken
  - ▶ Wanneer gaat u stoppen met roken
- NEE**
- ▶ Het moet anders:
    - ▶ Denkt u ooit wel eens na over stoppen met roken?
    - ▶ Vindt u het goed om het met mij een keer te hebben over het roken?

# Succesvolle openingszin

- ▶ Denkt u ooit wel eens na over stoppen met roken?
- ▶ Wordt in > 95% van de gevallen met ja beantwoord
- ▶ Volgende vraag: en wat denkt u dan

- ▶ Ik ga u wat huiswerk geven
- ▶ 2 blaadjes: blaadje 1 waarom rook ik, wat vind ik fijn aan roken
- ▶ Blaadje 2 Waarom zou ik willen stoppen met roken
  
- ▶ Niet vandaag stoppen
- ▶ Controle over 4-6 weken met de briefjes of eerder als patiënt dat zelf wil
- ▶ Dan briefjes bespreken
- ▶ Indien gemotiveerd dan plan maken en verwijzen naar huisarts of longpoli

# Motivatie

- ▶ Als iemand nee antwoordt op de vraag denkt u wel eens na over stoppen met roken: direct stoppen
- ▶ Indien iemand na de briefjes zegt ik wil nog niet stoppen? Prima, over paar maanden op terug komen
- ▶ Geen energie in woord en daad in niet gemotiveerde mensen, levert niets op

# Techniek 2

## Motivational Interviewing

- ▶ Vraag of je het over het roken mag hebben.
- ▶ Vraag waarom iemand rookt (wat is er fijn aan roken)
- ▶ Vraag om rookstop motivatie in cijfer van 1 t/m 10
- ▶ Vraag om vertrouwen dat het lukt cijfer van 1 t/m 10
- ▶ Vraag of je verder informatie mag geven

# Blaise Pascal (1623-1662)

## Franse Wiskundige en filosoof

Mensen raken over het algemeen meer overtuigd door de redenen die zij zelf ontdekken dan door dan door de argumenten die anderen aandragen





PAULINE DEKKER | WANDA DE KANTER  
MET TEKENINGEN VAN MARNIX RUEB

# MOTIVEREN KUN JE LEREN

GIDSSEN NAAR  
GEZOND GEDRAG,  
HÉT HANDBOEK  
VOOR HULPVERLENERS

U MOET **NU** STOPPEN  
MET ROKEN ANDERS  
KUNNEN WIJ HIER WEER  
OVERROLEN  
DRAAIEN!!!



THOERIS

# MNHNB

- ▶ 2% van de rokers stopt omdat de dokter het zegt
- ▶ Bijna elke roker wil eigenlijk stoppen met roken
- ▶ Denkt u ooit wel eens na over stoppen met roken leidt nooit tot ruzie
- ▶ Stop roken bevorderen is maatschappelijk handelen
- ▶ Rokers motiveren tot stoppen is leuk en zeer dankbaar werk
- ▶ Motivational interviewing werkt niet alleen in de zorg...

# En nu is het aan ons allemaal

- ▶ Hoe kunnen we het aanpakken
- ▶ Waar hebben jullie hulp bij nodig
- ▶ Zijn er nog vragen?
- ▶ Gaan jullie het nu wel bespreken?

# Masterplan Ikazia rookvrij

- ▶ Stand van zaken
- ▶ Prachtig zorgpad stop roken klinisch en poliklinisch
- ▶ Veel verwijzingen poliklinisch
  
- ▶ Huisarts en POH moeten mee in het plan: zicht krijgen op wie kan helpen en waar mensen naar toe kunnen voor hulp bij stop roken
- ▶ Externe bureau's kunnen helpen bij grote toestroom

# 1 januari 2019

▶ foto