

# Roken is een (nicotine) verslaving!

Wat weten we nu?

Hulp is mogelijk / Pilot VNN



# Inhoud

Hoe zit het: cijfers

Achtergrond

Opzet pilot

Pop-up poli's

Ervaringen

Casuïstiek

Toekomstvisie



# Hoe zit het: cijfers

- 3 miljoen rokende volwassenen
- 2,3 miljoen dagelijks
- Roken ≠ tabaksverslaafd
  
- 20.000 doden per jaar: elke 30 minuten 1 dode
- Zware rokers -13 jr
- Matige rokers -9 jr
- Lichte rokers -5 jr



# Wat doet nicotine

- Psychisch
  - Opgewekt
  - Rustig, ontspannen
  - Toename zelfvertrouwen
  - Toename concentratie
- Lichamelijk
  - Verhoogde hartslag
  - Vernauwing bloedvaten
  - Stijging bloeddruk
  - Daling temperatuur in handen en voeten (door verminderde bloedcirculatie in haarvaten)
  - Versnelling ademhaling
  - Beschadiging bloedvaten.



# NICOTINE - VERSLAVINGS CIRKEL

**sigaret**



```
graph TD; A[sigaret] --> B[binnen 10 sec. nicotineshot in de hersenen]; B --> C[binnen de 2u ontwenningsverschijnselen]; C --> D[sigaret]; D --> A;
```

**binnen 10 sec.  
nicotineshot  
in de hersenen**

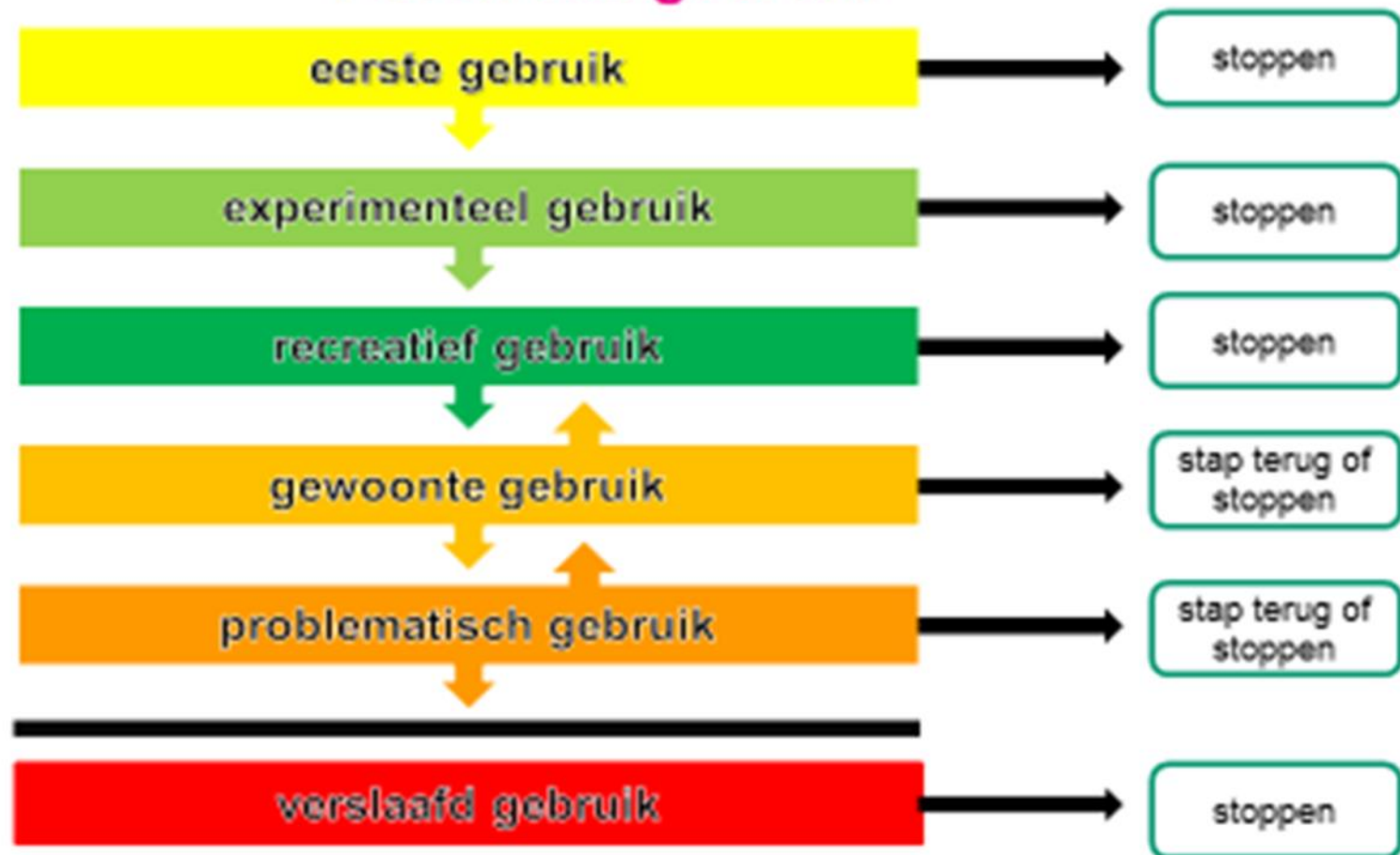
**binnen de 2u  
ontwennings-  
verschijnselen**

**binnen de 2u  
ontwennings-  
verschijnselen**

**sigaret**

**binnen 10 sec.  
nicotineshot  
in de hersenen**

## Fasen van gebruik



# Koffie en de sigaret...

- Nicotine breekt cafeïne af
- Bij stoppen met roken (zonder NVM) wordt cafeïne niet afgebroken en kan een 'overdosis' cafeïne ontstaan
- Advies: bij stoppen met roken cafeïne inname minimaal halveren
  - Bijvoorbeeld cafeïne vrije koffie drinken, thee drinken.
  - Denk ook aan cola en energy drank



# Interactie met medicatie

- Hormonale anticonceptie: sterk verhoogd risico op hart- en vaatziekten bij gebruik >15 sigaretten per dag.
- Sterk verminderde werking van inhalatie medicatie bij astma
- Insuline behoefte neemt toe (gevoeligheid voor insuline neemt af).
- Bloedspiegel van antidepressiva is lager bij rokers. Voor goed effect is dosisverhoging nodig, maar daardoor nemen bijwerkingen toe.





# Achtergrond: pilot

- Stoppen met roken zorg is **alleen** verzekerd in de eerste lijn
  - Huisartsen
  - SMR coaches
- Een primaire tabaksverslaving kan **niet** worden behandeld in de tweede lijn, dwz verslavingszorg



# Pilot

- Start 1-1-2021
- Experimentele zorgprestatie: 'specialistische verslavingszorg voor zwaar verslaafde rokers'
- Budget vanuit NZa, aangevraagd door Menzis en VNN
- Officiële einddatum 31-12-2023, verlengd tot 31-12-2024
- Verwijzing door specialist waarbij er somatische noodzaak is om te stoppen met roken



# Pop-up poli's

- Opzet groepen zoals pop-ups van Stoptober
- Open groep
- Bijeenkomsten 6x
- Zwaartepunt is verslavingsbehandeling / gedragsverandering



# Ervaringen

- Individueel aanbod → groepsaanbod
- Open groep vs gesloten groep
- Rookvrij huis
- Meer dan de helft stopt succesvol
- Smokerlyzer essentieel
- Verwijsmogelijkheden?



# Casuïstiek

- Man, 61 jaar
- 40 sigaretten p/d en 4L koffie p/d
- Bij aanmelding rolstoelafhankelijk
- COPD Gold IV, regelmatig exacerbaties
- Geen steun van sociaal network
  
- Gestopt na terugval
- Hecht zeer veel waarde aan de groep, noemt het zijn 'familie'



# Casuïstiek

- Vrouw, 57 jaar
- 65 sigaretten per dag
- COPD Gold III, bekend met psychoses en depressie
- Na 2 bijeenkomsten gestopt met roken met NVM
- Groep is 'stok achter de deur'
- Grote bijdrage in de groep als motivator



# Casuïstiek

- Man, 73 jaar
- 50 sigaretten p/d, rookt sinds 7e(!) jaar
- COPD Gold II, st. na herseninfarct
- Sociaal network: “eem’ peukie doen met opa”
  
- Moeizaam traject, huisbezoek afgelegd
- Succesvol gestopt mbv nicotine kauwgom



# Toekomstvisie

