

**Rookt u?
En denkt u erover om te
stoppen?**

**De rook-stop-polikliniek
kan u hierbij helpen.**



De rook-stop-polikliniek

Zoals bekend is roken zeer schadelijk voor de gezondheid.

Daarom heeft het St. Anna Ziekenhuis een rook-stop-polikliniek, waar rokers begeleid worden bij het stoppen met roken.

De polikliniek staat onder leiding van de longartsen.

Roken is een omvangrijk gezondheidsprobleem

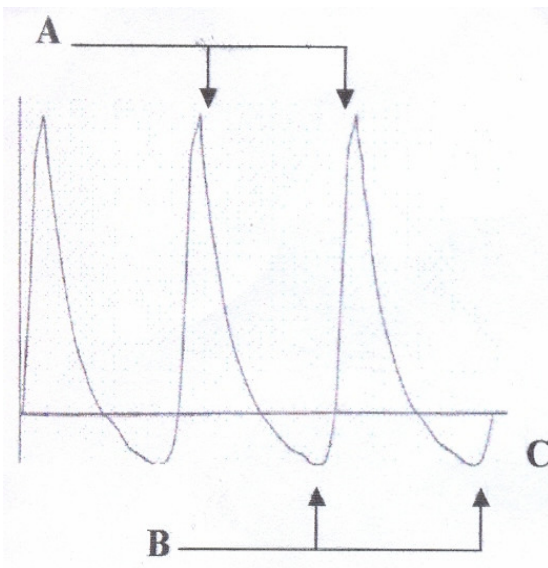
- In Nederland sterven jaarlijks 20.000 mensen aan de directe gevolgen van roken.
- 90% van de mensen die sterven aan longkanker heeft gerookt. 30% van de mensen die sterven aan alle andere vormen van kanker zijn rokers.
- Roken is verantwoordelijk voor 80% van chronische bronchitis en longemfyseem, en voor 25% van alle hartaanvallen en beroertes.
- De helft van alle rokers overlijdt door een aandoening veroorzaakt door roken.
- De levensverwachting van rokers is gemiddeld 13 jaar korter dan van niet-rokers.

Wat houdt verslaving aan roken in?

Als men het heeft over verslaafd zijn aan roken, heeft men het in feite over twee dingen: een lichamelijke verslaving aan nicotine en een geestelijke afhankelijkheid. Geestelijke afhankelijkheid wil zeggen: het gevoel hebben niet zonder de rookwaar te kunnen.

Lichamelijke afhankelijkheid (nicotineverslaving)

Nadat de rookwaar is opgestoken, heeft de nicotine slechts 7 seconden nodig om in de hersenen een stof (dopamine) van niveau C op te stuwen naar niveau A (zie hieronder). Het bereiken van niveau A geeft de roker een 'prettig' gevoel, dat aanhoudt tot de rookwaar wordt gedoofd. Direct daarna zakt de dopamine terug naar niveau C waardoor ook het 'prettige' gevoel afneemt. Eenmaal weer aangekomen op het normale dopamineniveau neemt de behoefte aan nieuwe nicotine sterk toe. Komt er geen nieuwe nicotine dan zakt de dopamine zelfs naar niveau B, waarop ontwenningverschijnselen optreden.



Geestelijke afhankelijkheid

Na stoppen met roken verdwijnt in ongeveer een week vrijwel alle nicotine uit het lichaam. Wat overblijft is geestelijke afhankelijkheid van het roken. Alleen de gedachte aan het roken moet nu nog verbannen worden. Het gemis aan roken verschilt van persoon tot persoon, maar de behoefte neemt af naarmate men langer niet rookt.



Welke begeleiding biedt de rook-stop-polikliniek?

De rook-stop-polikliniek verleent zorg op maat. Ondersteuning en begeleiding zijn sleutelbegrippen.

Voor of na het eerste gesprek met de longverpleegkundige bezoekt u de longarts. Tijdens het consult bij de longarts wordt bekeken of er in uw situatie aanvullend onderzoek, zoals een longfunctieonderzoek of een longfoto gewenst is. Het doel hiervan is mogelijke longproblemen op te sporen. Na ongeveer 10 maanden bezoekt u de longarts opnieuw en wordt de situatie op dat moment in beeld gebracht.

In overleg met de longverpleegkundige kunt u kiezen tussen individuele begeleiding of begeleiding in een groep.

Individuele begeleiding

Bij individuele begeleiding heeft u, afhankelijk van uw behoefte, 5 tot 10 keer contact met de longverpleegkundige. Tijdens deze contacten is er aandacht voor de thema's: waarom stoppen met roken, hoe te stoppen en ervaringen met stoppen tot nu toe. De begeleiding is de eerste zes maanden het meest intensief.

Begeleiding in een groep

Begeleiding in een groep vindt plaats bij een deelname van minimaal 8 personen. Ook bij deze vorm van begeleiding komen bovengenoemde thema's aan bod. Groepsbegeleiding heeft als voordeel dat de deelnemers elkaar kunnen steunen bij het stoppen. U maakt immers allemaal hetzelfde mee. Met een groep komt u 5 avonden van 2 uur bij samen. Daarnaast is een avond gepland in een sportcentrum. Zo nodig kan er tussen de groepsessies in dagelijks telefonisch contact worden opgenomen met de rook-stop-polikliniek.

Ondersteuning tijdens en na stoppen met roken

De rook-stop poli streeft naar zorg op maat.

Advisering, ondersteuning en begeleiding zijn hierbij sleutelbegrippen.

Soms worden er meerdere stoppogingen gedaan voordat het daadwerkelijk lukt om te stoppen.

Motiverend is het om te beseffen dat de ervaring leert dat patiënten die geslaagd zijn met stoppen met roken een gezondere leefstijl ontwikkelen. Hierbij valt te denken aan meer sporten en gezondere eetgewoonten.

Fitheidstest

Verder is er voor iedereen die door de rook-stop-polikliniek begeleid worden de mogelijkheid om (tegen een gereduceerd tarief) deel te nemen een uitgebreide fitheidstest bij Medisch TrainingsCentrum Harks&Kraus. Deze test wordt afgenomen door een fysiotherapeut. De test wordt tweemaal afgenomen: bij de start van de begeleiding en na 8 - 10 maanden.

Diëtiste

Problemen met gewichtstoename kunnen een belemmering vormen om het rook-stop-traject succesvol af te ronden. Zo nodig kan een beroep gedaan worden op ondersteuning door een diëtiste.

Enquêteformulier

Na de rook-stop-begeleiding ontvangt u een enquêteformulier. Hierop kunt u uw mening geven over de begeleiding en uw aanpak.

Zelftest

Veel mensen twijfelen aan zichzelf als zij zich voornemen te gaan stoppen met roken. Misschien deed, of doet u dat zelfs nog. Om u een idee te geven hoe het nu werkelijk zit met uw kans om te blijvend te stoppen, is een vragenlijst samengesteld. Omcirkel bij elke situatie hoe verleidelijk het voor u is om te roken:

- 1 = helemaal niet verleidelijk
- 2 = niet erg verleidelijk
- 3 = verleidelijk
- 4 = erg verleidelijk
- 5 = onweerstaanbaar

1. Als ik in op een terras zit met een drankje ...
1 2 3 4 5
2. Als dingen niet gaan zoals ik wil en ik me gefrustreerd voel ...
1 2 3 4 5
3. Als mijn partner of goede vriend(in) rookt ...
1 2 3 4 5
4. Als ik een meningsverschil heb met gezin, vrienden of collega's ...
1 2 3 4 5
5. Als ik ergens behoorlijk kwaad over ben ...
1 2 3 4 5
6. Als ik iemand anders zie met een sigaret ...
1 2 3 4 5
7. Als ik gezellig bij een kop de koffie zit te kletsen ...
1 2 3 4 5
8. Als ik een steuntje in de rug nodig heb om op gang te komen ...
1 2 3 4 5
9. Als ik met vrienden gezellig aan een glaasje bier zit ...
1 2 3 4 5

10. Als ik aan een zware dag begin ...

1 2 3 4 5

11. Als ik eventjes in een dip zit ...

1 2 3 4 5

12. Als ik me realiseer dat ik al een tijd niet gerookt heb ...

1 2 3 4 5

13. Als ik vrienden op een zaterdagavond op visite heb ...

1 2 3 4 5

14. Als er iets ernstigs gebeurt dat ik me aantrek (een ongeluk of iets anders dat ernstig is) ...

1 2 3 4 5

15. Als ik gestrest ben en me opgejaagd voel ...

1 2 3 4 5

16. Na intimiteit

1 2 3 4 5

Tel nu alle omcirkelde cijfers op: punten.

- Heeft u een score tussen de 15 en 30 mag het voor u geen enkel probleem geven te stoppen.
- Heeft u een score tussen de 30 en 45 dan kan gesteld worden dat stoppen met roken u enige moeite zal gaan kosten, maar dat u *zeer goed* gemotiveerd bent.
- Heeft u een score tussen de 45 en 60 kan gezegd worden dat stoppen met roken u niet zal meevallen. U heeft echter de juiste motivatie en met voldoende steun uit uw omgeving zal het zeker lukken.
- Heeft u een score tussen de 60 en 75 dan zal het stoppen met roken voor u een proces van vallen en opstaan worden. U kunt echter rekenen op de onvoorwaardelijke steun van de rook-stop-polikliniek waardoor het mogelijk moet zijn als overwinnaar uit de bus te komen.



Samen onderweg naar de (s)top

Belemmerende factoren bij stoppen met roken

- Ontwenningverschijnselen

Ontwenningverschijnselen worden veroorzaakt doordat het lichaam naar nicotine vraagt. De ontwenningverschijnselen zijn de eerste dagen het hevigst. Nicotinepleisters en kauwgom kunnen helpen om de nicotinetoevoer geleidelijk af te bouwen. Medicijnen kunnen de behoefte aan nicotine en de ontwenningverschijnselen verminderen.

- Gewichtstoename

De gewichtstoename wordt meestal niet veroorzaakt door het stoppen met roken zelf en de daarmee gepaard gaande verandering in de stofwisseling. De belangrijkste oorzaak is een veranderend eetgedrag: meer of anders eten en snoepen. Overigens blijkt dat 90% van de stoppers niet meer dan 2 à 3 kilo aankomt door verandering in de stofwisseling.

- Spanningen

Spanningen kunnen de behoefte aan roken oproepen, ook na het stoppen. Dit komt doordat men als roker gewend was om in situaties van spanning te roken. Met iemand er over praten, lichaamsbeweging of ontspanningsoefeningen kunnen helpen.

- Twijfel aan het eigen kunnen

De twijfel aan het eigen kunnen kan het stoppen met roken belemmeren. Goede motivatie is essentieel en biedt houvast om stoppen met roken vol te kunnen houden.

Wat gebeurt er na het stoppen?

0 tot 2 dagen

- De bloeddruk daalt
- De temperatuur van handen en voeten stijgt
- Nicotine en bijproducten zijn verwijderd uit het lichaam

3 dagen tot 2 weken

- Verbetering van de ademhaling
- Hoest en slijmproductie beginnen minder te worden

2 tot 4 weken

- De sportprestaties worden beter
- U krijgt meer energie

1 tot 3 maanden

- De longfunctie wordt beter

3 maanden tot 1 jaar

- Minder risico op astma en COPD
- Minder risico op een hartziekte
- Minder kans op longkanker
- Verbetering lichamelijk en geestelijk welzijn



Contact opnemen

Als u gemotiveerd bent om te stoppen, kunt u uw huisarts of specialist om een verwijzing vragen naar de rook-stop-polikliniek.
Ook kunt u zelf contact opnemen met rook-stop-polikliniek.

Vragen?

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met de rook-stop-polikliniek, bereikbaar via polikliniek longziekten, van maandag tot en met vrijdag van 8.00 -17.00 uur.
Telefoon: **040 286 4871**.

PUL015
05-09