

In iedere roker schuilt een stopper

Van Damme Gina

Dienst Longziekten

De lichamelijke afhankelijkheid

-nicotine is een krachtige drug

De gewoonte

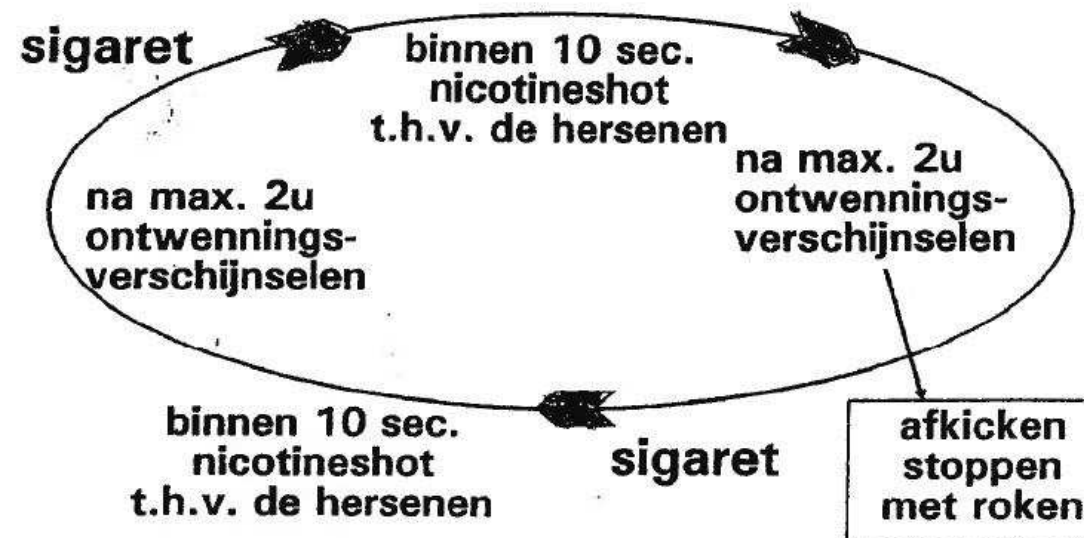
-koppeling aan dagelijkse activiteiten

De psychische afhankelijkheid

- waarde voor jou



NICOTINE - VERSLAVINGS CIRKEL



Bron: Wouters JM. Succesvol stoppen met roken. VRGT1999; 13



rookstopconsultatie

- ➔ Rookprofiel
- ➔ Motiverende gespreksvoering
- ➔ Medicamenteuze ondersteuning

Rookprofiel

- ➔ Fagerströmvragenlijst
- ➔ ziekte
- ➔ Hoeveel lang rook je
- ➔ Voor – en nadelen van roken
- ➔ CO-meting
- ➔ Vroegere rookstop pogingen
- ➔ VAS: motivatie/ zelfvertrouwen

FAGERSTROM-SCHAAL

1. Hoe lang na het ontwaken rookt ge uw eerste sigaret	Binnen de 5 min - 3 Tussen 6 en 30 min – 2 Tussen 31 en 60 min – 1 Na meer dan 1 uur – 0
2. Hebt ge het moeilijk om niet te roken in plaatsen waar het verboden is?	Ja – 1 Neen – 0
3. Welke sigaret zoudt ge het moeilijkst kunnen laten?	De eerste 's morgens – 1 Een andere – 0
4. Hoeveel sigaretten rookt ge per dag?	31 of meer – 3 21 tot 30 – 2 11 tot 20 – 1 Minder dan 10 – 0
5. Rookt ge meer gedurende de eerste uren na het ontwaken dan de rest van de dag?	Ja – 2 Neen – 1
6. Rookt ge ook wanneer ge ziek te bed ligt gedurende het grootste deel van de dag?	Ja - 2 Neen - 1
TOTAAL	/10

CO-meting



Motivatie

- Bereidheid tot gedragsverandering
 - Opgelegde motivatie: moeten
 - Innerlijke motivatie: willen
 - Beïnvloed door interactie met hulpverlener
- } wisselend

Rookstoppoli in UZ Gent

09/332 26 00

- Erkende tabakoloog
- Terugbetaling RIZIV voor 8 consultaties (€5/consult)
- Individueel
- Gespreid over 1 jaar

