



az sint-jan
brugge - oostende av



Patiëntenbrochure ***Rookstop***



Inhoud

Stoppen met roken? Een goede beslissing!	2
Methodes.....	2
De fysieke verslaving bestrijden	2
Nicotinevervangers.....	2
Andere geneesmiddelen	2
Stoppen met roken	3
5 A's.....	3
Begeleiding	4
Alternatieve methodes	8
Rookstopaanbod in het ziekenhuis	8

Stoppen met roken? Een goede beslissing!

Beu om verslaafd te zijn aan nicotine? Zin om opnieuw de touwtjes in handen te nemen? Hulp nodig? Heel wat mensen proberen van hun rookverslaving af te raken zonder hulp of steun. Een begeleiding op maat kan echter de kansen op succes doen stijgen.

Methodes

Heel veel mensen stoppen met roken, net als u. Er bestaat echter geen zaligmakende methode. Welke manier de meest geschikte is voor u, hangt af van uw persoonlijkheid en de mate waarin u fysiek en/of psychisch verslaafd bent. Wij helpen u graag bij het maken van de juiste keuze!

De fysieke verslaving bestrijden

Nicotinevervangers

Ze bestaan in allerlei vormen: kauwgom, pleister, zuigtabletten, inhalatoren of een spray. Ze verspreiden de nicotine op een 'zachtere' manier dan de 'pieken' waar de sigaret voor zorgt. Ze verzachten de ontwenningssverschijnselen efficiënt en maken op die manier de behoefte om te roken kleiner.

Andere geneesmiddelen

Er zijn nu ook nicotinevrije medicijnen op de markt die doeltreffend zijn bij rookstop. Deze middelen werken in op de hersenen en gaan zo de ontwenningreflex verminderen.

Stoppen met roken

5 A's

De volgende stappen zijn zeer belangrijk bij het stoppen met roken.

- 1 **Ask (vraag ernaar):** Vraag met enige regelmaat of de patiënt (nog) rookt, bijvoorbeeld jaarlijks, en leg dit voor alle patiënten vast.
- 2 **Advise (adviseer):** geef een duidelijk advies om te stoppen met roken. Stem dit advies zoveel mogelijk af op de persoonlijke situatie. Adviseer medicatie indien de patiënt 10 of meer sigaretten per dag rookt.
- 3 **Assess (stel vast):** Stel vast in hoeverre de patiënt bereid is om daadwerkelijk te stoppen met roken en wanneer hij of zij dit wil doen (een gemotiveerde roker is bereid binnen 30 dagen te stoppen). Bied zelf ondersteuning of verwijst door.
- 4 **Assist (assisteer):** Maak samen een stopplan en bied praktische hulp. Probeer daarnaast ondersteuning vanuit de sociale omgeving te regelen.
- 5 **Arrange (organiseer):** Maak vervolgafspraken om terugval te voorkomen. Dit kan persoonlijk of telefonisch. Stel tijdens deze vervolgafspraken vast in hoeverre de stoppoging succesvol verloopt en evalueer indien van toepassing de medicatie.

Ask	Rookgedrag identificeren en documenteren voor alle patiënten en bij elk contact.
Advise to quit	De patiënt aanmoedigen om te stoppen met roken met behulp van een duidelijke, kordate en gepersonaliseerde boodschap.
Assess willingness to make a quit attempt	De wil van de patiënt om te stoppen met roken evalueren en versterken.
Assist in quit attempt	Aan rokers de nodige farmacologische ondersteuning bieden om te stoppen met roken.
Arrange follow-up	Een opvolgconsult voorzien, liefst in de week na de start van de rookstop.

Begeleiding

Aan de hand van onderstaande vragenlijst kan u zelf inschatten hoe erg uw nicotine-verslaving is.

FAGERSTRÖM VRAGENLIJST



Naam _____

Datum _____

1. Hoe lang na het ontwaken rookt u uw eerste sigaret?

Binnen 5 minuten	3	Tussen 30 minuten tot 1 uur	1
Tussen 6 a 30 minuten	2	Meer dan 60 minuten	0

2. Kunt u zich gemakkelijk onthouden van roken op plaatsen waar dit verboden is?

Ja	1
Nee	2

3. Welke sigaret zou u het moeilijkst kunnen missen?

De eerste	1
eender welke sigaret	2

4. Hoeveel sigaretten rookt u gemiddeld per dag?

10 of minder	0	21 tot 30	2
11 tot 20	1	30 of meer	3

5. Rookt u meer het eerste uur na het ontwaken dan de rest van de dag?

Ja	1
Nee	2

6. Rookt u als u zo ziek bent dat u overdag het bed moet houden?

Ja	1
Nee	0

Evaluatie: Tel de 6 scores bij de antwoorden op de 6 vragen bij elkaar op en vergelijk het totaal met de eindscores hieronder

Tussen 0 en 2: geen verslaving

Tussen 3 en 4: lichte verslaving

Tussen 5 en 6: middelmatige afhankelijkheid

Tussen 7 en 10: sterke tot zeer sterke verslaving

Het is goed mogelijk om alleen te stoppen, maar studies hebben uitgewezen dat begeleiding door een professional de kansen op slagen verhoogt.

Waar kan u o.a. terecht voor begeleiding?

- Via de telefoon: tabakstoplijn: 0800 111 00
- Via internet: iCoach van tabakstop: www.tabakstop.be
- Groepssessies: www.vlaanderenstoptmetroken.be
- Via persoonlijk contact:
 - o Je huisarts of longarts
 - o De tabacoloog: www.tabakologen.be

Vergoeding tabacologie

NIEUW TERUGBETALINGSSYSTEEM VANAF 1 JANUARI 2017 VOOR CLIENTEN GEDOMICILIEERD IN VLAANDEREN

Vanaf 1 januari 2017 worden tabakologen rechtstreeks vergoed door de Vlaamse Overheid. Cliënten betalen nog wel een eigen bijdrage. Deze nieuwe terugbetalingsregeling geldt alleen voor inwoners van Vlaanderen. Voor inwoners van Brussel of Wallonië moet gebruik gemaakt worden van de oude regeling.

Alle tabakologen werden door de VRGT geïnformeerd over het verdere verloop van dit nieuwe systeem. Deze informatie vindt u ook terug op de [website](#) van het Agentschap Zorg en Gezondheid.

Voorwaarden van het nieuwe systeem

De cliënt heeft elk jaar recht op **4 uur** individuele begeleiding of **12 uur** begeleiding in groep. Als het jaarlijkse aantal uren op zijn, heeft hij geen recht meer op een financiële tussenkomst van de Vlaamse overheid. Hij kan wel nog meer begeleiding krijgen, maar aan een hoger tarief.

De cliënt moet een **tabakoloog** raadplegen die is opgenomen in de lijst op www.tabakologen.be. Wil hij liever stoppen in groep? Op vlaanderenstoptmetroken.be kan hij kijken of er in de buurt een groepsbegeleiding plaatsvindt.

Procedure

Vanaf 1 januari 2017 heeft de cliënt jaarlijks recht op 48 punten bij de terugbetaling van rookstopbegeleiding door een erkende tabakoloog. De tussenkomst geldt voor in totaal maximaal 4 uur individuele begeleiding of 12 uur groepsbegeleiding. Na elke consultatie bij een tabakoloog gaan er punten af. Bij een individuele begeleiding gaan er 3 punten per kwartier begeleiding af. Bij een groepsbegeleiding wordt er één punt per kwartier afgehouden.

Per dag kunnen er maximum 12 punten (= 1 uur) worden besteed aan individuele begeleiding of maximum 7 punten (= 1 uur 45 minuten) aan groepsbegeleiding.

Het puntenaantal kan nagevraagd worden bij de tabakoloog of aan het loket van het ziekenfonds.

Er kan gewisseld worden van individuele begeleiding naar groepsbegeleiding en omgekeerd.

Rookstopbegeleidingen die plaatsvonden vóór 1 januari 2017 worden nog steeds terugbetaald door het ziekenfonds. Prestatiebriefjes uit 2016 kunnen nog ingediend worden bij het ziekenfonds.

Bedrag

De bedragen hangen af van de situatie van de cliënt (een verhoogde tegemoetkoming of niet), de soort begeleiding (individueel of in groep) en de duur van de begeleiding.

- Met verhoogde tegemoetkoming
 - Individuele begeleiding: maximaal 1 euro per kwartier
 - Groepsbegeleiding: maximaal 0.5 euro per kwartier
- Zonder verhoogde tegemoetkoming
 - Individuele begeleiding: maximaal 7.5 euro per kwartier
 - Groepsbegeleiding: maximaal 1 euro per kwartier

Indien tabakologen meer dan het vastgelegde maximumbedrag aanrekenen, valt de consultatie niet onder het terugbetalingssysteem en moet de deelnemer het volledige bedrag zelf betalen.

Jongeren tot en met 20 jaar betalen even weinig als mensen met een verhoogde tegemoetkoming.

Meer informatie over voorwaarden, registratie voor het kadaster en facturatie voor tabakologen vind je op de website van Zorg en Gezondheid www.vlaanderen.be of op www.vigez.be

Alternatieve methodes

Er zijn nog alternatieve methodes zoals acupunctuur, laserbehandeling en hypnose die zouden kunnen helpen om het succes op rookstop te vergroten. Wetenschappelijke studies hebben evenwel nooit kunnen aantonen dat deze methodes ook effectief werken. Ook over de elektronische sigaret is het momenteel moeilijk een eenduidig advies te geven bij gebrek aan gegevens omtrent productie en veiligheid zowel op korte als lange termijn. De Europese vereniging voor pneumologen neemt hier momenteel dan ook geen standpunt over in.

Rookstopaanbod in het ziekenhuis

Het dient duidelijk gesteld dat in ons ziekenhuis enkel rookstopbegeleiding door een tabakoloog mogelijk is voor langdurig opgenomen patiënten met een acute nood tot rookstop tijdens opname.

De verpleegkundige van de afdeling maakt graag een afspraak voor u. Uw afspraak vindt plaats tijdens uw hospitalisatie.

Klinische psychologie:

t: 050 45 24 70

psychologie@azsintjan.be

Uiteraard kan u met uw longarts ook de mogelijkheden tot rookstop bespreken.

Veel succes!

Contactgegevens

Medische staf

Dr. C. Haenebalcke

Dr. D. Van Renterghem

Dr. V. Ringoet

Dr. R. De Pauw

Dr. C. Depuydt

Dr. S. Muyltermans

Dr. S. Deseyne

Verpleegkundige staf

- D3 verpleegeenheid

t: 050 45 38 75 of 050 45 30 95

- Consultatie longziekten

t: 050 45 26 60

pneumologie@azsintjan.be