

Ikazia

ziekenhuis



Beter voor elkaar

Stoppen met roken

Louisa el Abad



Beter voor elkaar

Inhoudsopgave

- Aanleiding
- Wat doet Nicotine?
- Effecten van roken op het lichaam
- Wat doet stoppen met roken?
- Begeleiding in stappen
- (Medisch) beleid stoppen met roken
- Rookvrij Ikazia



Beter voor elkaar

Aanleiding

- Wetenschappelijk onderzoek
- Visite kaartje



Beter voor elkaar

Wat doet Nicotine?

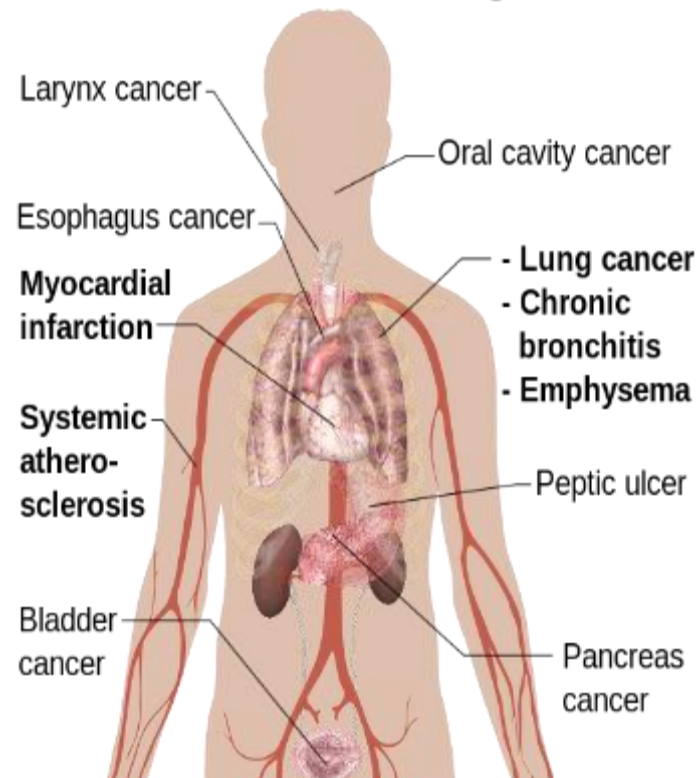
- Stimulering
- Ontspanning
- Concentratie ↑
- Prestatie ↑
- Stemming ↑
- Angst ↓
- Eetlust ↓

Effecten van roken op het lichaam



Beter voor elkaar

Common adverse effects of
Tobacco smoking



Wat doet stoppen met roken?



 <p>20 MINUTEN De bloeddruk en de hartslag daalt.</p>	 <p>12 UUR Het niveau van koolstofmonoxide in het bloed is weer normaal.</p>	 <p>12 WEKEN Het risico op een hartaanval daalt en de longfunctie verbetert.</p>	 <p>1-9 MAANDEN Na 1-9 maanden is de rokershoest weg en heeft de ex-roker meer adem.</p>
 <p>ÉÉN JAAR Het verhoogde risico op coronaire hartziekten is gehalveerd.</p>	 <p>VIJF JAAR Je hebt net zoveel kans om een beroerte te krijgen als een niet-roker.</p>	 <p>TIEN JAAR Na 10 jaar is het verhoogde risico op longkanker gehalveerd.</p>	 <p>15 JAAR Het risico op hart- en vaatziekten is gelijk aan dat van een niet-roker.</p>

© nustoppenmetroken.nl

■ Bron: <https://www.nustoppenmetroken.nl>



Begeleiding in stappen

- Rookstatus inventariseren
- Patiënt informeren
- Nicotinell recept voorschrijven
 - Pleister
 - Zuigtabletten 4-6 x p.d
- Begeleiding na opname
- Groepsbijeenkomst bijwonen



Beter voor elkaar

(Medisch) beleid stoppen met roken

- Antidepressiva gebruik: altijd overleg met psychiater
 - Olazepine= dosis halveren
 - Clozapine= dosis halveren
 - Nortrilen indien geen cardiovasculaire nevendiagnose.
- Nicotine pleister
 - 7mg = +/- 10 sigaretten/ 24 uur
 - 21mg = +/- 20 sigaretten/ 24 uur
- Attentie depressie



Beter voor elkaar

Rookvrij Ikazia

- 1 januari
- Overleg gemeente uitbreiding



Beter voor elkaar



Beter voor elkaar