

Stoppen met roken en volhouden

Najaar 2008

Kennismaking

Inleiding

- Groepsbegeleider: **Geert Celis**
 - *Prive:*
 - GSM: 0477/76 63 15
 - geert.celis2@telenet.be
 - *Werk:*
 - 016/34 03 70
 - geert.celis@uzleuven.be
- Relaxatietherapeute: **Leen Demeulenaere** (les 4)
- Arts: **Prof. Dr Wim Wuyts** (les 5)
- Diëtiste: **Kathleen Vranckx** (les 7)
- Medewerker KULeuven, faculteit Psychologie en Pedagogie Wetenschappen: **Dr. Dinska Van Gucht**

Doel van groepscursus

- Samen **voorbereiden**
- Samen **stoppen met roken**

VOLLEDIG STOPPEN MET ROKEN

- o **Inzicht** in eigen rookgedrag
 - o **motivatie**
 - o **voor- en nadelen**
 - o **moeilijkheden**
- o **Ondersteuning** van de groep
- o **Kennis en informatie**

⇒ **gedragsverandering**

Inhoud van de cursus

■ Uitwisseling

- Ervaringen en emoties
- Tips en moeilijkheden
- Alternatieven

■ Informatie:

- Samenstelling van tabaksrook
- Invloed van roken op de gezondheid
- Roken en stress
- Roken en ontwenning
- Gezonde voeding
- ...



Inhoud van de cursus

■ Oefeningen

- Ademhalings- en relaxatie-oefeningen (losse kledij)
- Observatie van rookgedrag
- Toepassen van tips en alternatieven

■ Data collectie

- Gegevens verzamelen
- Rookstatus bepalen
- LF, CO en gewicht bepalen

CO-meting

- Les 1, 3, 6 en 10
- Meten van het aantal carbomonoxyde deeltjes (per miljoen) in de uitgeademde lucht.
- CO meter:
 - Kleur aanduiding:
 - Groen= niet roker (1-9 ppm)
 - Oranje= matig roker (10-19 ppm)
 - Rood= zwaar roker (>20 ppm)



Longfunctie

- Les 2, 8 en 10
- **Spirometer**= meet de volumeveranderingen.
- meten van FEV₁, FVC, PEF na een maximale inademing
- “eenvoudige, pijnloze en betrouwbare techniek om de longcapaciteit te meten en zo een obstructieve longaandoening op te sporen”
- Nadeel:
 - Techniek
 - Inspanning van proefpersoon



Spirometrie

- Uitvoering:

- Neusklem
- Mondstuk goed omsluiten met lippen.
- Rechtzittend
- Adem diep en volledig in.
- Adem met volle snelheid en kracht uit tot de longen volledig leeg zijn. (> 3 sec)
- Dan opnieuw volledig terug inademen

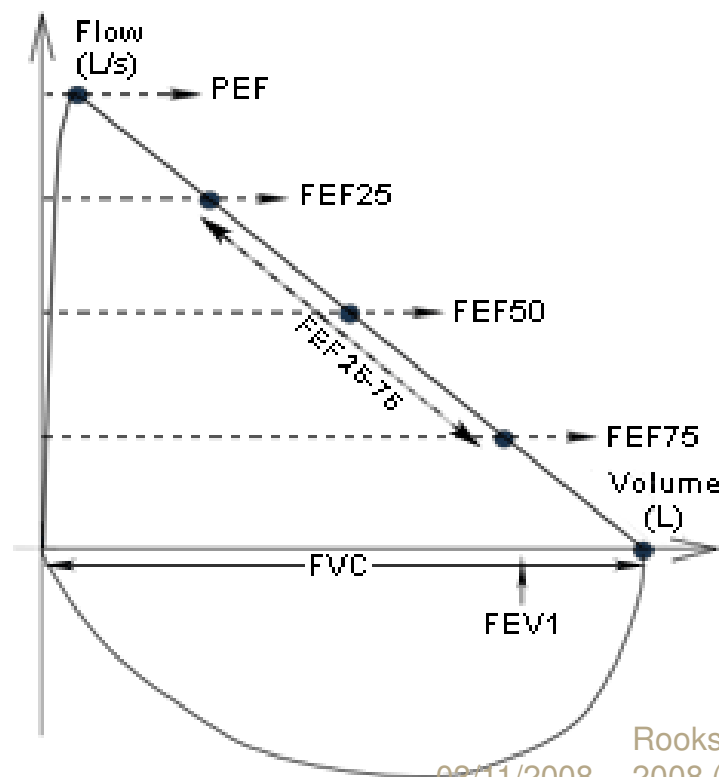
- Doel: opsporen van longaandoening (obstructief, restrictief)

- Resultaten vergelijken met vergelijkbaar persoon (leeftijd, geslacht en grootte)



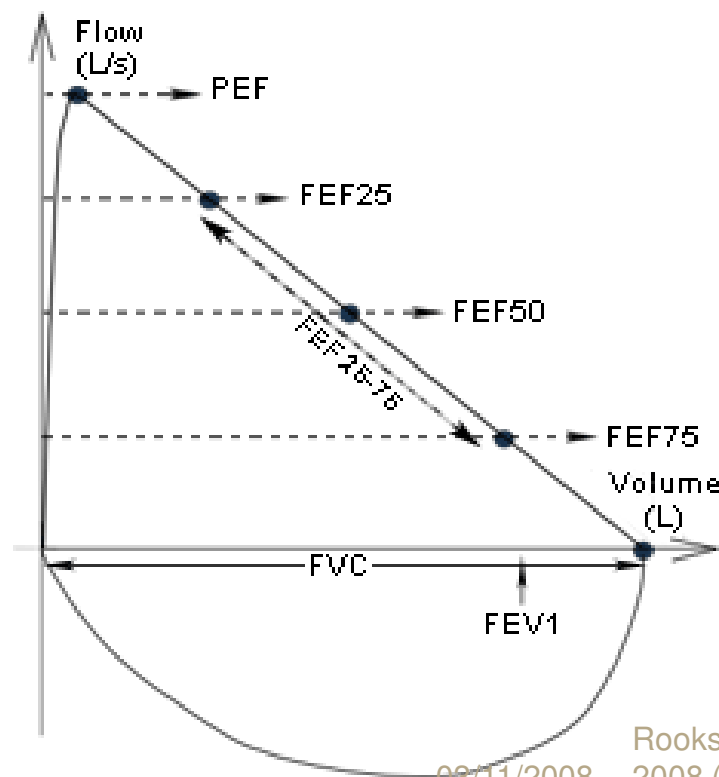
Spirometrie

- **Fev₁** = geforceerde hoeveelheid uitgeademde lucht in 1 seconde
= maximale volume lucht in liter dat bij snelle en geforceerde uitademing vanuit volledige inademing in één seconde kan worden uitgeblazen.



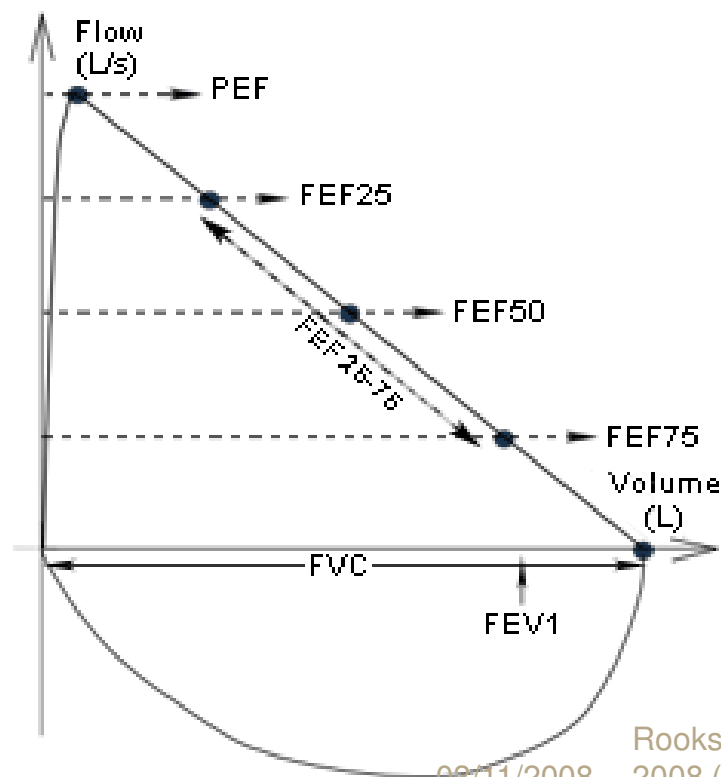
Spirometrie

- **FVC** = geforceerde vitale capaciteit= totale volume gas dat uitgeademd wordt (L)
= volume lucht dat na volledige inademing, maximaal kan worden uitgeademd tijdens een geforceerde uitademing.



Spirometrie

- **PEF** = piekstroommeting= geeft de toestand van de grote en middelgrote luchtwegen weer.
= de maximale kracht waarmee je kan uitademen (L/min)



Schema bijeenkomsten

Les 1: Maandag 3 november	Kennismaking Rookstatus, CO-meting
Les 2: Maandag 10 november	Vorbereiden Hulpmiddelen LF + gewicht
Les 3: Maandag 17 november	ROOKSTOPDAG Samenstelling van tabak Ontweningsverschijnselen CO-meting
Les 4: Donderdag 20 november	Stress en ontspanningstechnieken
Les 5: Maandag 24 november Dinsdag 25 november??	Gevolgen van roken voor de gezondheid. Passief roken

Schema bijeenkomsten

Les 6: Maandag 1 december	Vermijden van hervat Drogredenen
Les 7: Donderdag 4 december	Gezonde voeding bij stoppen met roken
Les 8: Dinsdag 9 december	Passief roken Wetgeving Gewicht
Les 9: Donderdag 19 december	Gestopt met roken, wat nu? Waar en onwaarheden over tabak
Les 10: Maandag 5 januari	Evaluatie Spirometrie en gewicht

“Ik en mijn rookverleden”

- Algemene informatie:
 - “huisarts op de hoogte brengen”
- Rookgedrag
- Stoppen met roken
- Motivatie
- Fagerströmtest
(nicotine-afhankelijkheidstest)
- MRSS score: “Wat voor roker ben ik”



Afspraken

- De **eigen** verantwoordelijkheid
- Volledig stoppen met roken
- Een **goede** ingesteldheid
- Het **groeps**karakter
- **Stap** voor **stap**
- Eventueel met **hulpmiddelen**

Afspraken

- Luister naar de ander.
- Actief betrokken en werk mee.
- Beslis zelf over wat je zegt in de groep.
- Respecteer de privacy van anderen.
- ...

Enkele interessante sites

- www.tegenkanker.net (Vlaamse Liga tegen Kanker)
info: → preventie → stoppen met roken
forum: www.komopenstop.be
 - registreren
 - Veel tips van ex-rokers
- www.cancer.be (Stichting tegen kanker)
- www.stoppen.be
info + forum
- www.vig.be
 - Gezondheidspromotie
- www.vrgt.be
- www.stivoro.nl
 - Alles over roken en stoppen met roken in Nederland

Praktische afspraken

- Volgende les: Maandag 10 november
- Start om 20u00
- ‘Hulpmiddelen bij stoppen met roken’
- Slides beschikbaar op:
[http:// users.telenet.be/rookstopcursuscm](http://users.telenet.be/rookstopcursuscm)
- Verwittigen bij afwezigheid of als je later komt:
 - geert.celis2@telenet.be
 - geert.celis@uzleuven.be
 - 0477/76 63 15