**Programma MT 1 Tabaksverslaving**
9.30 – 10 u voorstellen en inventariseren leervragen
 eigen normen en visie ten aanzien van roken aan de hand van 8 stellingen
10 - 10.15 u presentatie: roken algemeen, de cijfers
 gezondheidsschade door roken
10.15 - 10.45 verslaving: film met *kijkopdracht*

10.45 – 11 u pauze

11 u – 12 u presentatie tabaksverslaving met *opdrachten* (zie bijlage 1)
 hoe ontstaat een rookverslaving
 schadelijke stoffen in tabaksrook
 risicofactoren om verslaafd te raken
 kenmerken van verslaving volgens DSM 5
12 u – 13 u presentatie stoppen met roken met *opdrachten* (zie bijlage 1) ontwenningsverschijnselen
 herstel van het lichaam
 farmacologische hulpmiddelen bij het stoppen met roken
 Richtlijn Behandeling tabaksverslaving (herziening 2016) gebruik farmacologische hulpmiddelen, Heatstick, e-sigaret

 **WHJO**

13 u - 13.30 u **lunch**
 **Filmpie Jochie**
13.30 - 14 u wist je dat?
14 u - 14.45 presentatie begeleiding bij het stoppen met roken
 stadia van gedragsverandering met *opdracht* (bijlage vraag 19)

14.45 - 15 u pauze

15 u -15.45 presentatie Momentum stappenplan
 *oefenen* met tools uit het stappenplan: rookdagboek, balans opmaken
15.45 - 16.15 Motiverende gespreksvoering
 *oefenen* met schaalvragen motivatie en vertrouwen
16.15 - 16.30 afsluiting en evaluatie **WHJO / WNJM**

**Bijlage 1 antwoorden op vragen uit reader**

Vraag 2**Hoeveel % van de Nederlanders van 15 jaar en ouder rookt?**

**Hoeveel rokende collega’s heb je?**

**Weet je of deze rokers wel eens een stoppoging hebben gedaan?**

**Hoeveel collega’s van je zijn ex-rokers?**

**In Nederland rookte in 2016 22,7% van de bevolking van 12 jaar en ouder. (cijfers CBS) Van deze rokers had 27% de intentie om binnen 6 maanden te stoppen. Bij deze cijfers is op te merken dat onder lager opgeleiden meer rokers zijn dan onder hoger opgeleiden en dat lager opgeleiden een kleinere stopintentie hebben dan hoger opgeleiden.**

**Van de rokers geeft 38% als belangrijkste reden om te stoppen met roken aan hun gezondheid niet langer te willen schaden.**

#### Vraag 3

#### Welke ziektebeelden ontstaan of verergeren door roken?reader p. 6

Vraag 4

Is onderstaande stelling waar of niet waar?

‘Minderen met roken is aan te bevelen voor hartpatiënten’

**Ieder trekje van een sigaret verhoogt de hartslag en brengt tevens een verhoogd risico voor hartpatiënten met zich mee. Alleen door *helemaal* te stoppen neemt het risico op hartfalen af.**

Vraag 5
Welke systemen en delen van de hersenen spelen een belangrijke rol bij verslavingen?

Meerdere antwoorden mogelijk

* A: **het genots- of motivationeel systeem**
* B: alle delen van de hersenen spelen een rol, omdat verslaving genetisch is bepaald
* C: **de amygdala**

Vraag 6
Waarom zijn drugs zo aantrekkelijk?

A: Drugs en vooral tabak zijn makkelijk verkrijgbaar, het beleid in Nederland kent grote tolerantie ten aanzien van drugsgebruik

**B: Drugs prikkelen de genotscentra heel sterk**

Vraag 7
Hoe kan een verslaving het best behandeld worden?

A: Farmacologische hulpmiddelen zijn het meest effectief

B: Motivatie om te stoppen en professionele begeleiding is de beste combinatie

**C:** **Een combinatie van farmacologisch hulpmiddel, begeleiding en aandacht voor gezonde leefstijl is het meest effectief**

Vraag 8
Waarom is het zo moeilijk om van verslavingen af te komen?
Welk van de stellingen is waar?

A: Dopaminetekort en associaties van het prettige gevoel van drugsgebruik zijn sterker dan de vrije wil.

B: Het heeft vooral te maken met het aantal dopaminereceptoren in de hersenen. Dat is bij ieder mens in aanleg verschillend.

**C:** **Met name de associaties die worden gemaakt tussen drugs/roken en bepaalde situaties en/of stemmingen spelen een rol. De hersenen wennen snel aan de koppeling tussen het effect van drugs en situaties of stemmingen waarbij men drugs gebruikt. Het is moeilijk om dat te veranderen**

Vraag 9
Wat is psychische gewenning?
**Betekent dat iemand het idee heeft niet te kunnen functioneren zonder het middel. Er ontstaat een koppeling tussen roken en (prettige) stemmingen ‘roken is lekker’ ‘roken helpt om met stress om te gaan’. Hierdoor blijf je steeds weer roken. Stemmingen uit de beginfase verbonden aan gewoontes; bijvoorbeeld koffie & sigaret, pauzemoment & sigaret, stress & sigaret. Dit noemt men de psychische gewenning.**

Vraag 10
Is onderstaande stelling waar of niet waar?

Door de belonende effecten van nicotine voelt een roker zich doorgaans gelukkiger en minder gestrests dan een niet roker **Niet waar.**

Vraag 11
Waarom denkt een roker dan dat roken gelukkiger, minder gestrest etc. maakt?
**De roker is de hele dag bezig met de onrust van gebrek aan nicotine weg te roken. Op dit punt ontstaat de koppeling ‘door roken vermindert stress/onrust’. Dit is een gedachtekronkel!**
**figuur in reader p.12**

Vraag 12

Noem een aantal risicofactoren om verslaafd te raken aan roken

**Risicofactoren:**

* erfelijkheid
* psychiatrische stoornissen, depressie, angststoornissen, schizofrenie
* andere verslavingen: van alcoholisten rookt 80%, van drugsverslaafden rookt 98%
* Peergroup (groep mensen van dezelfde leeftijd en met dezelfde interesses en hobby’s psychologie waar je bij wilt horen), sociale setting
* maatschappelijke norm
* werk en opleiding, sociaal economische status

**Extra risicofactoren:**

* makkelijk en op legale manier te koop
* relatief goedkoop
* werkt snel, snel belonend effect
* snel uitgewerkt, je moet weer roken om geen ontwenningsverschijnselen te krijgen
* makkelijk te gebruiken
* tolerantie naar rokers, roken geeft geen sociale problemen zoals geweld, criminaliteit

Vraag 13
Welke van de onderstaande kenmerken van verslaving worden genoemd in de DSM 5?

Meerdere antwoorden mogelijk

**A:** **Ontwenningsverschijnselen bij stoppen met gebruik**

B: Erfelijkheid nee, is een risicofactor

C: Psychiatrische stoornissen nee, is een risicofactor
**D:** **Wens om te stoppen met gebruiken**E: Snelle werking van drugs nee, is een risicofactor

**Vraag 14
Waardoor ontstaan ontwenningsverschijnselen?**

**Nicotine prikkelt de genotscentra sterker dan het lichaam van nature doet, waardoor het lichaam het afleert. Als men gaat stoppen met roken moet het lichaam het weer zelf leren, dit kost tijd en veroorzaakt fysieke ontwenningsverschijnselen.
Psychische ontwenningsverschijnselen ontstaan door het moeten loskoppelen van roken aan situaties en stemmingen.**

Vraag 15
Wat is de meest effectieve manier om te stoppen met roken? **Een combinatie van farmacologisch hulpmiddel, begeleiding en aandacht voor gezonde leefstijl is het meest effectief**

Vraag 16

Welke farmacologische hulpmiddelen om te stoppen met roken ken je?

**Nicotinevervangers, bupropion (zyban), nortriptyline (nortrilen), varenicline (champix),**

***tabex (cystisine, natuurlijke versie van varenicline; nog niet bij Nederlandse apotheken te koop)***

Vraag 17
Welke van de onderstaande stellingen is waar?

A: jongeren onder de 18 jaar mogen geen nicotinevervangers gebruiken

**B:** **op basis van veiligheid zijn NVM’s de eerste keus**

C: bij een eerste stoppoging is het gebruik van nicotinevervangers het beste advies

D: zwangerschap is een contra-indicatie voor alle farmacologische hulpmiddelen

Vraag 19

Denk eens terug aan iets dat je zelf ooit veranderd hebt, bijvoorbeeld: meer gaan sporten, afvallen, een andere baan zoeken.

**Herken je de verschillende fasen?
Wanneer kwam de wens tot veranderen in je op?** (overweging = waar was je niet tevreden over?).

**Wat heb je toen voor stappen ondernomen?** (beslissen = plan maken, actie).

**En heb je het volgehouden?** Zo ja, hoe? Zo nee, hoe ging dat dan? (= terugval. Daalde je motivatie, daalde je vertrouwen?)