

Rookvrije ouderen- en gehandicaptenzorg

De lichamelijke gevolgen van roken

Esther Croes MD PhD



SAMEN ROOKVRIJ

OUDEREN- EN GEHANDICAPTENZORG



Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction



vereniging
gehandicaptenzorg
nederland



Belangenverstrengeling: *geen*

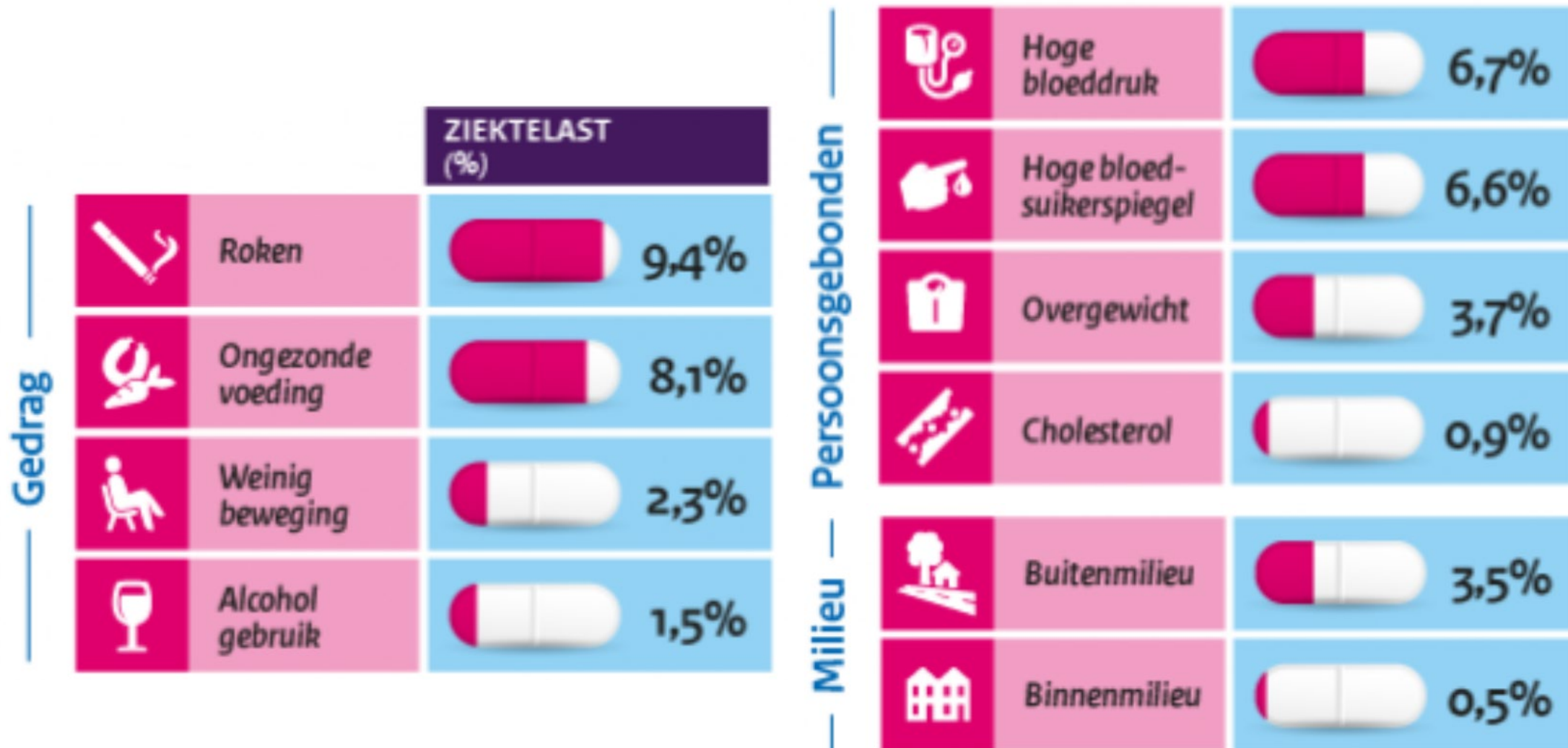


SAMEN ROOKVRIJ

OUDEREN- EN GEHANDICAPTENZORG

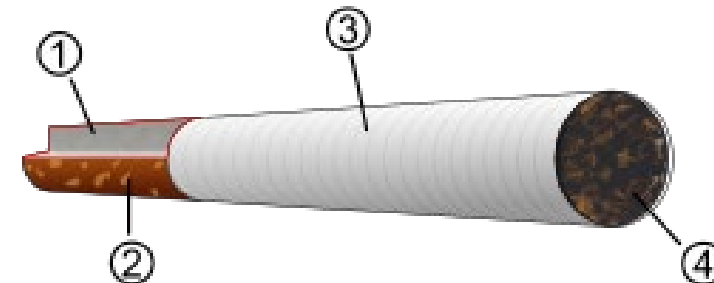


Roken is oorzaak van meeste gezondheidsverlies



Een sigaret bevat...

- Bladeren van de tabaksplant (met nicotine)
- Toegevoegde stoffen ('additieven')
 - Vochtig houden van de tabak
 - Verbeteren van de werking van nicotine
 - Verbeteren van de smaak, kleur en het uiterlijk van de sigaret
- Vloeipapier en bindmiddel
- Eventueel een filter (van celluloseacetaat)
- Reststoffen van de teelt, opslag en verwerking van het tabaksblad



Additieven in sigaretten

Honderden verschillende additieven in Nederlandse tabaksproducten:

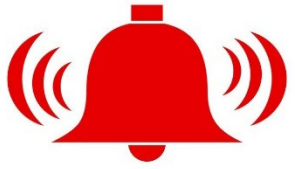
- **Ammoniak:** vertraagt opbranden van de sigaret.
 - Bij inademing giftig. Geeft irritatie aan ogen en slijmvliezen.
- **Smaakstoffen** zoals suikers, cacao, zoethoutextract, vanilline, carob en gom. Maken de rook zoeter.
 - Bij verbranding ontstaan giftige, kankerverwekkende, irriterende en schadelijke stoffen.
- **Menthol:** verzachtend effect op de keel.
 - Rook kan makkelijker en dieper in de longen worden geïnhaleerd.
- **Propyleenglycol:** houdt de tabak vochtig.
 - Geeft irritatie aan keel en longen

Tabaksrook bevat ...

- ... meer dan 7000 chemische verbindingen, waarvan honderden giftig en meer dan 70 kankerverwekkend
- ... fijnstof
- Belangrijkste stoffen/ groepen:
 - **Nicotine** (verslavend; verhoging hartslag, bloeddruk en groei kankercellen)
 - **Koolmonoxide** (verhindert binding zuurstof aan rode bloedcellen)
 - **Teer**

Teer

- Bruin, kleverig mengsel van stoffen dat ontstaat bij de verbranding van organisch materiaal zoals tabak.
- Teer bevat grote hoeveelheden **polycyclische aromatische koolwaterstoffen (PAK's)**: belangrijke rol bij het ontstaan van kanker door beschadiging DNA.
- Teer vermindert de werking van het **immuunsysteem** en afweercellen tegen kanker.
- Teer hecht aan de **trilharen** van het slijmvlies in de luchtwegen >> functieverlies >> virussen en bacteriën worden minder goed afgevoerd >> rokers hebben hogere vatbaarheid voor infecties.
- In teer zitten oxiderende chemicaliën. Die veroorzaken **vaatwandschade en (slag)aderverkalking** >> onvoldoende doorbloeding van de (krans)slagaders en zuurstofgebrek in weefsels en organen.
- Teer beschadigt **elastine** onomkeerbaar.
 - Elastine: eiwit dat zorgt dat bindweefsels hun oorspronkelijke vorm behouden.
 - In de vaatwanden ondersteunt elastine de bloeddrukregulatie (door verwijden en vernauwen van de vaten)
 - In de longen zorgt elastine ervoor dat de longblaasjes gevuld kunnen worden met lucht, zodat er uitwisseling is van zuurstof en kooldioxide uit bloed.

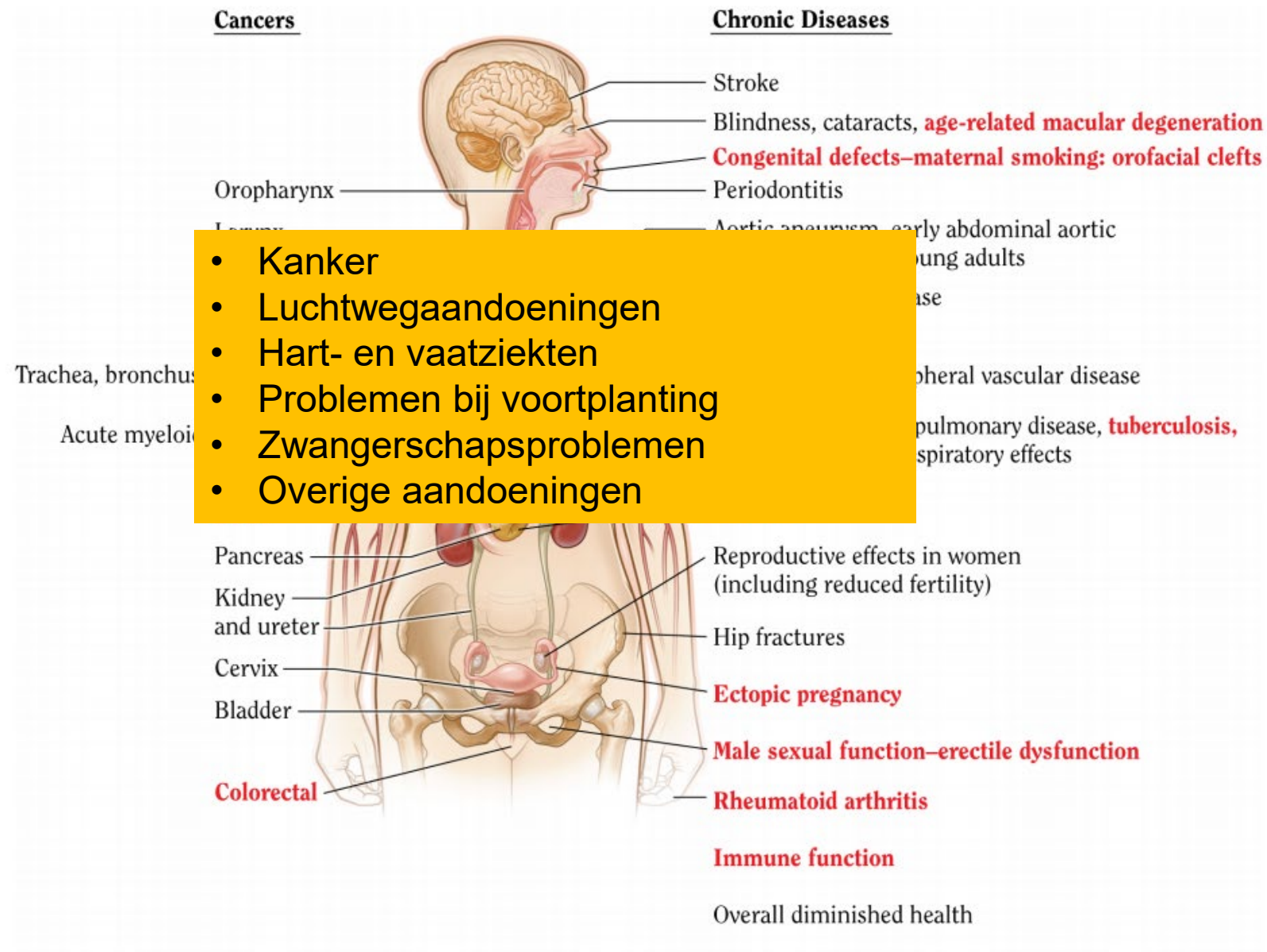


Sigarettenfilter beperkt de schade niet

- In jaren '50 celluloseacetaat filter ontwikkeld uit angst voor toen ontdekte relatie roken-longkanker: “filter = gezonder” ...
- Rookmachines meten lagere concentraties schadelijke stoffen vanwege gaatjes in het filter (sjoemelsigaret)
- Filters: krachtiger inhaleren, dieper in de longen, grotere teugen, minder vieze smaak
- Rokers denken “goed bezig te zijn”: minder animo om te stoppen met roken
- Filter verandert de verbrandingscondities: lagere temp, meer onvolledige verbranding, meer kankerverwekkende stoffen
- Epidemiologische studies suggereren een relatie tussen filtersigaret en adenocarcinoom in de longen



Figure 1A The health consequences causally linked to smoking



Aandoening	Aan roken gerelateerde sterfte	% toewijsbaar aan roken
Longkanker	8.387	82%
COPD	5.248	76%
Coronaire hartziekten	1.170	14%
Slokdarmkanker	984	50%
Hartfalen	693	9%
Beroerte	547	6%
Alvleesklierkanker	425	14%
Darmkanker	467	10%
Blaaskanker	336	26%
Borstkanker	229	7%
Mondholtekanker	182	53%
Strottenhoofdkanker	182	85%
Diabetes	156	6%
Nierkanker	161	16%
Maagkanker	105	9%
Totaal (15 oorzaken)	19.272	
Totale sterfte in NL	151.885	12,7%

19.272 doden
per jaar



> 50 doden
per dag



elk half uur
1 tabaksdode



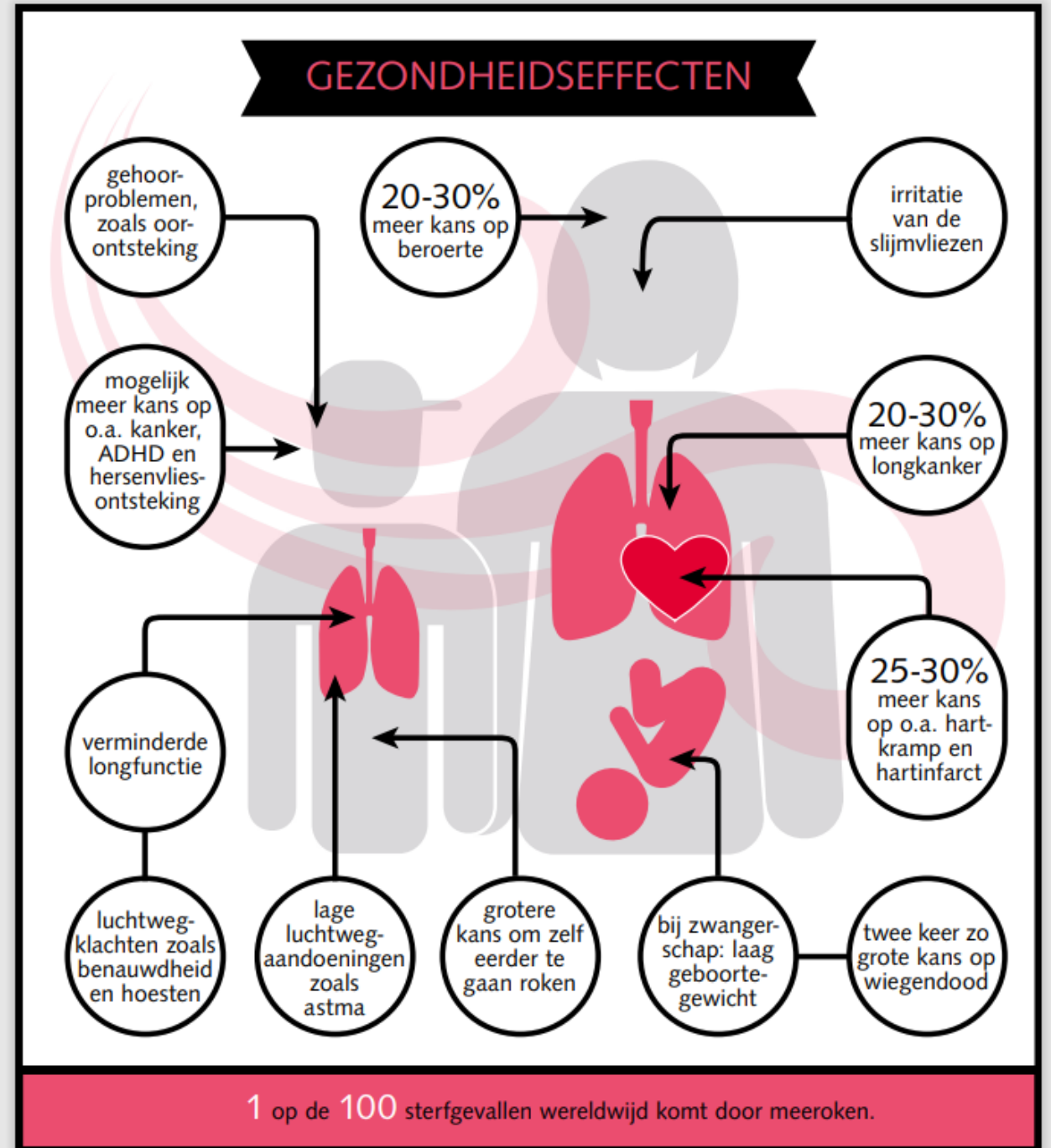
Doodsoorzaak nr. 1 bij jonge Nederlanders: de sigaret

Carin M.M. Reep-van den Bergh, Peter P.M. Harteloh en Esther A. Croes

- **4 van de 10** voortijdige sterfgevallen in Nederland is veroorzaakt door roken

	Definitie	Verloren levensjaren
Zware roker	> 20 sigaretten/dag	13
Matige roker	< 20 sigaretten/dag	9
Lichte roker	Niet dagelijks roken	5

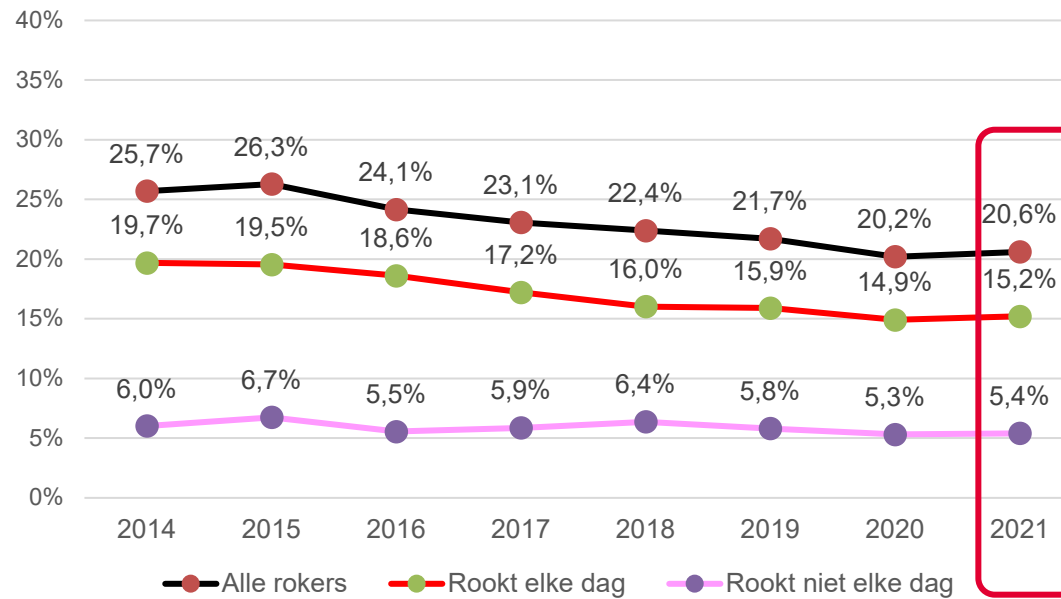
De schade door meeroken



Meeroken, het dilemma:



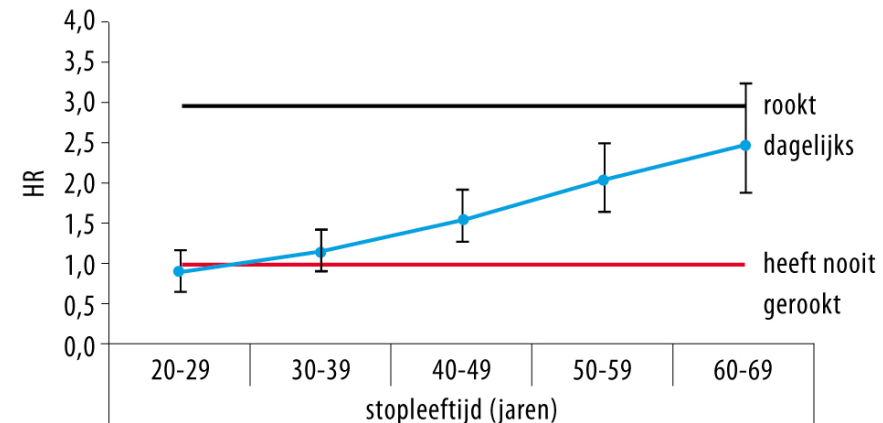
Het aantal rokers in NL neemt niet meer af



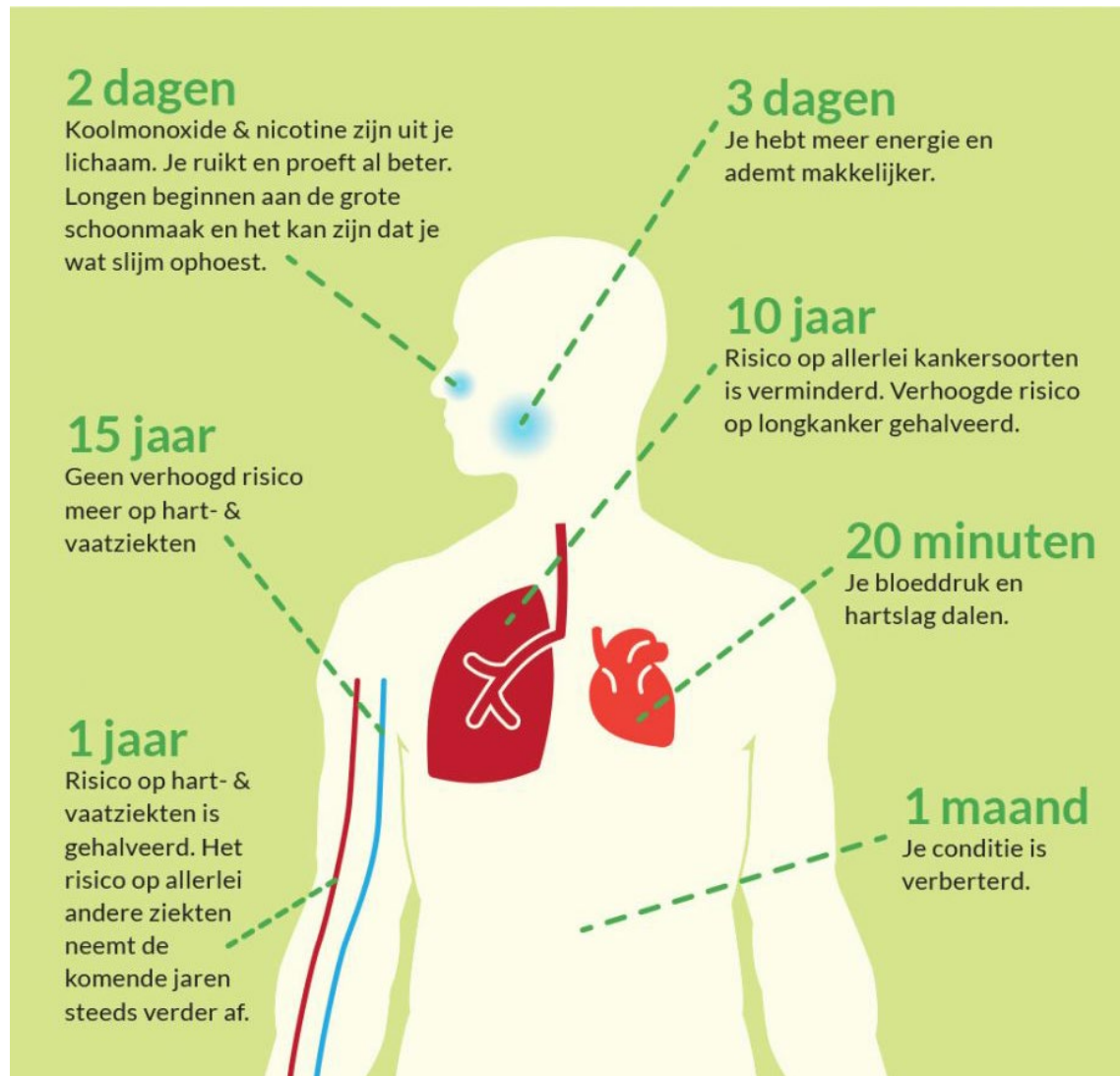
Ongeveer 2,9 miljoen volwassenen

Stoppen met roken heeft op alle leeftijden zin

Hoe eerder, hoe beter:
Rokers die vóór de leeftijd van 35 jaar stoppen, hebben dezelfde levensverwachting als levenslange niet-rokers



Stoppen met roken heeft direct effect



Succesvol stoppen met roken kan de aanzet zijn voor veel andere positieve veranderingen

Stopper: "Ik kan dit! Als ik dit kan, dan kan ik..."

"Een ervaren stopper kent de valkuilen"

Nog meer voordelen van stoppen met roken

- Enige effectieve 'medicijn' bij COPD
- Lagere dosis van medicijnen (o.a. benzo's, suikerziekte medicatie, antipsychotica) en daarom minder bijwerkingen
- Beter effect chemotherapie
- Minder kans op kanker en hartvaatziekten
- Betere wond- en botgenezing
- Minder kans op ernstige COVID-19

Wrap up

- Roken veroorzaakt gezondheidsschade in elk orgaansysteem
- Er is **geen veilige ondergrens** voor blootstelling aan tabaksrook, ook weinig roken, af en toe roken of ‘alleen maar’ meeroken leidt tot ziekte.
- **Langer roken betekent meer schade.** Blootstelling uitgedrukt in “pakjaren”.
- **Stoppen met roken loont**, op elke leeftijd.

Daarom: rookvrije zorg, want goede zorg en roken gaan niet samen

Rookvrije zorg

1. Rookvrije gebouwen en terreinen.
2. Zorgprofessionals en andere medewerkers in de zorg roken niet onder werktijd en zijn niet herkenbaar als roker op hun werkplek.
3. Zorgprofessionals en andere medewerkers in de zorg kunnen worden ondersteund bij het stoppen met roken.
4. Cliënten die roken worden herkend en krijgen hulp bij stoppen met roken.
5. Ook in de ambulante setting een rookvrije werkplek voor zorgprofessionals en medewerkers (bijvoorbeeld bij thuisbezoek en in kleinschalige woonvormen).
6. Leveranciers aan de zorg (taxichauffeurs, schilders, wasserijen, groothandels) worden actief gewezen op het rookvrij beleid en worden hier aan gehouden.
7. In alle communicatie-uitingen van de zorginstelling (afsprakenbrief, folders, borden met huisregels op het terrein) wordt het rookvrij beleid uitgedragen

Rookvrije zorg



Toolkit met best practices
via

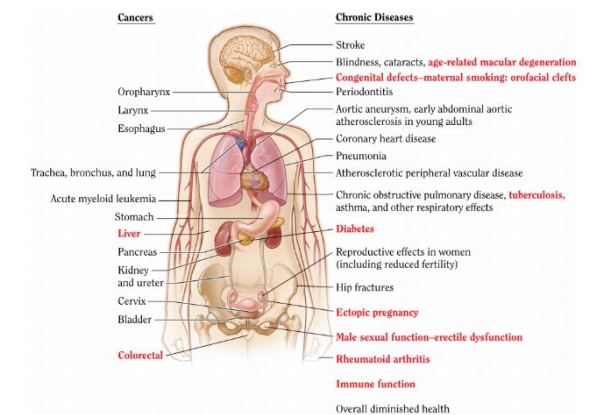
www.rookvrijezorg.com



Mythes

- “zo lang gedwongen verblijf; dit is een van de laatste vrijheden”
- “roken is van belang voor opbouwen therapeutische relatie”
- “stress van stoppen leidt alleen maar tot exacerbaties”
- “er is al zoveel verveling”
- “roken is echt niet het hoofdprobleem”
- “een sigaretje als beloning voor gewenst gedrag”

Figure 1A The health consequences causally linked to smoking

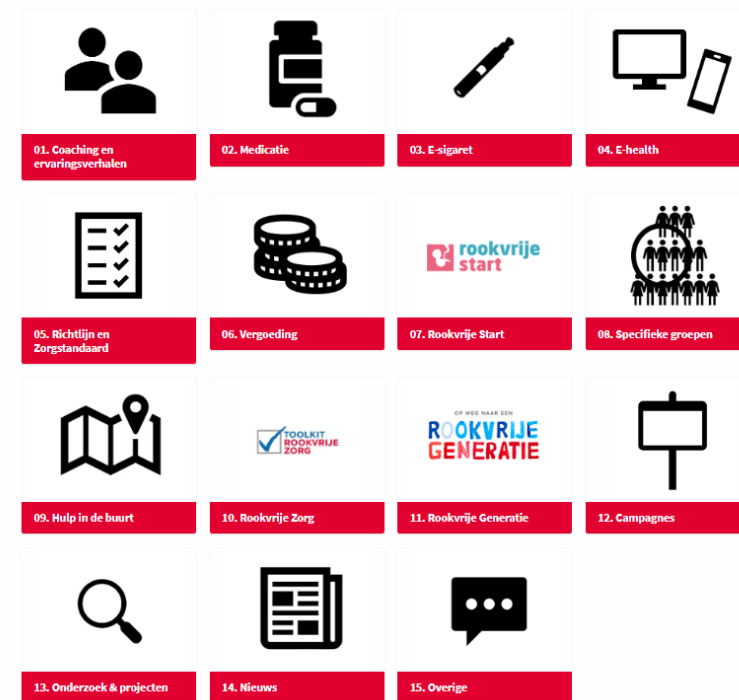


Source: USDHHS 2004, 2006, 2012.
Note: The condition in red is a new disease that has been causally linked to smoking in this report.

Platform stoppen met roken

www.platformsmr.nl

- Besloten platform voor elke zorgverlener die zich bezig houdt met SMR
- Vragen & antwoorden uitwisselen



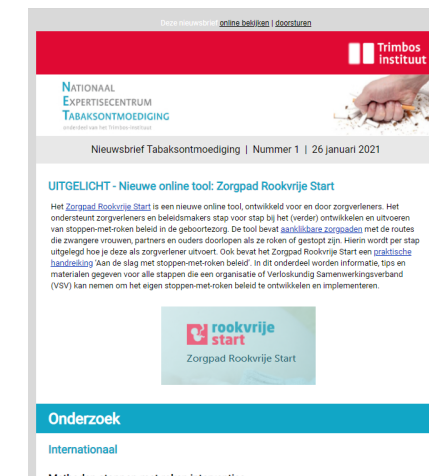
Factsheets

- Rookvrij-beleid op de werkvloer
- Kerncijfers roken
- Minderen met roken
- E-sigaretten
- Beleidsmaatregelen

Gratis te downloaden via
www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel



Nieuwsbrief tabaksontmoediging. Inschrijven via
<https://www.trimbos.nl/actueel/nieuwsbrieven>



Rookvrije zorg is noodzaak!

Omdat goede zorg en roken niet samengaan

Contact:

rookvrijezorg@trimbos.nl

ecroes@trimbos.nl

