

Samen naar een rookvrije campus

**Rookvrij. Voor elkaar!
Communicatie !**

Radboudumc

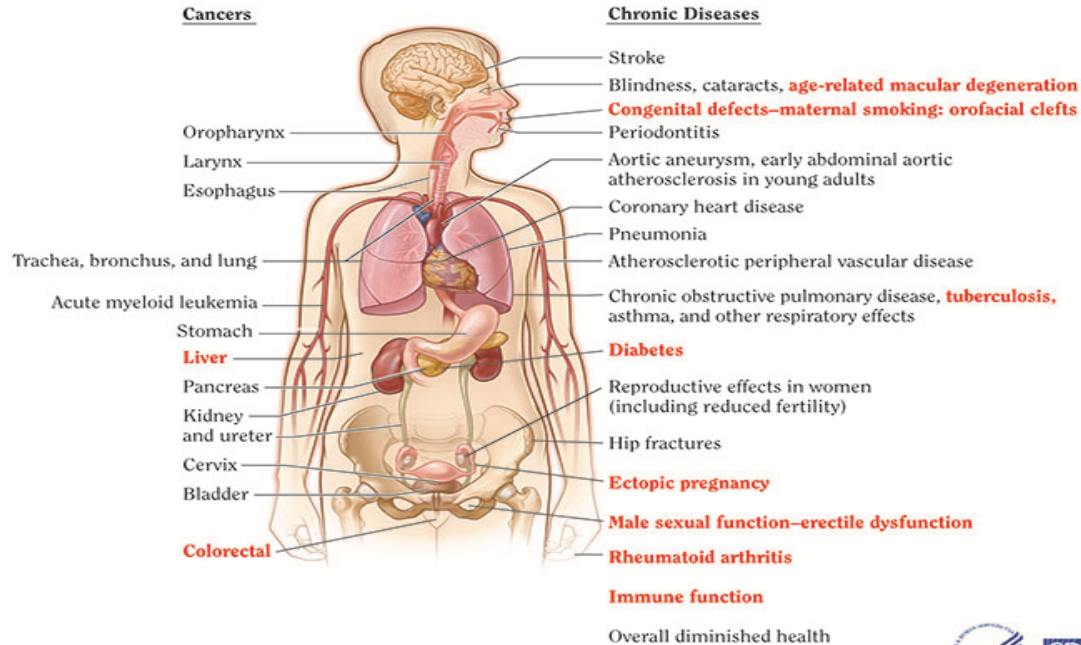
Inzichten 2018:

- Morbiditeit en mortaliteit door roken algemeen bekend
- Beroepsgroepen, maatschappij en overheden willen roken ontmoedigen
- De gemiddelde roker weet van de gezondheidseffecten en 80% wil eigenlijk stoppen met roken (bron: Trimbos)
- Van de rokers overlijdt 50% aan een rookgerelateerde ziekte
- Van de rokers haalt 25 % zijn/haar pensioenleeftijd niet
- Het besef breekt door: roken is geen vrije keuze !
- Huidige inzicht: dagelijks roken is een verslaving. Een dodelijke verslaving.

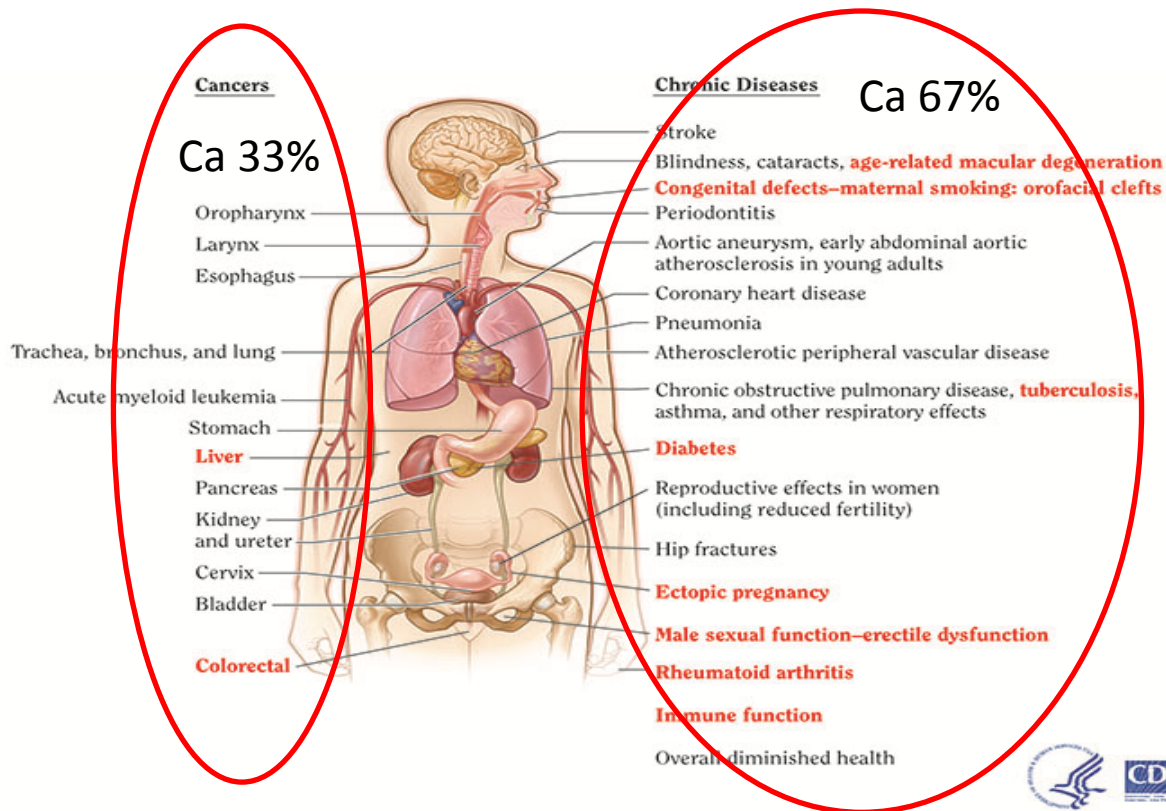
Rookgerelateerde ziekten:

Risks from Smoking

Smoking can damage every part of your body



Rookgerelateerde ziekten:



Roken is met 20.000 doden/jr een “major killer”

En zo gewoon dat het de krant niet haalt

Waarom niet gewoon “even” stoppen met roken?

Roken is geen lifestyle maar een ernstige verslaving

Verslaving: verlies van vrijheid

Risicofactoren:

- Werk en opleiding (lagere SES, armoede)
- Erfelijke extra gevoeligheid voor verslaving, andere verslavingen
- Moeders die roken tijdens de zwangerschap
- Rokende ouders, vrienden en familie
- Sociale groep, “peer pressure” (scholieren!)
- Tabaksreclame, beschikbaarheid en zichtbaarheid van tabak

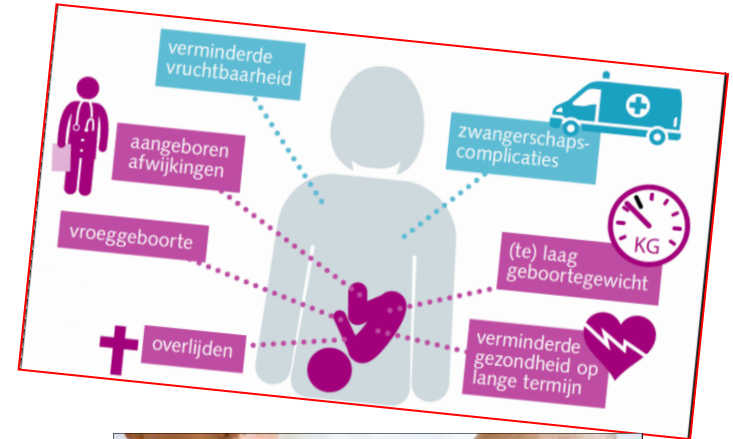


Tabaksreclame Indonesië

De Nijmeegse cijfers: Roken en het kind

Percentage rokers in Nijmegen in %	
Moeder rookte tijdens zwangerschap	8
SES laag	31
SES midden	14
SES hoog	2
Er wordt thuis gerookt in bijzijn kind (0-12 jaar)	6
SES laag	18
SES midden	6
SES hoog	1
Jongeren (12 t/m 18 jaar)	10
vmbo	13
havo/vwo	7

Tabel 2: Percentage rokers in Nijmegen op basis van de Kindermonitor (2013), Jeugdmonitor (2015) en Volwassen- en ouderenmonitor (2016).



Een aantal feiten op een rij

- In Nederland experimenteren elke dag 200 kinderen met sigaret , daarvan blijven 126 dagelijks roken, 70 levenslang roken en 35 kinderen zullen er aan overlijden
- 2/3 van de volwassen rokers begint daarmee voor het 18^e levensjaar
- Hoe vroeger gestart wordt met roken, hoe sterker de verslaving zal zijn: Kinderen en pubers zijn extra gevoelig voor verslaving
- Passief roken tijdens of na de zwangerschap, tabaksrook zien/ruiken in je omgeving, opleiding/SES, cognities en erfelijkheid zetten aan tot roken
- Preventie blijft de beste remedie

Stoppen met roken door patiënten verbetert zorguitkomsten

Roken heeft ongunstig effecten op:

- Slagingskans van ingrepen zoals IVF
- Beloop van anesthesie
- Herstel na ingrepen, opnameduur in het ziekenhuis
- Postoperatieve complicaties, Intensive Care indicatoren

NB Dit geldt ook voor passief roken en de e-cigaret

Tijdig stoppen met roken heeft gunstig effect op zorguitkomsten

Lancet, 2002: *Møller et al.* **Effect of preoperative smoking intervention on postoperative complications: a randomised clinical trial**

Wapenfeiten rookbeleid Radboudumc:

- De inpandige rookruimte (naast hoofdingang) 2019 opgeheven
- Zeer goede samenwerking Rookvrije terreinen met Radboud Universiteit, gelijk optrekken (Wilma de Koning CvB, Paul Deneer) en tzt HAN
- Radboudumc heeft september '18 het partnerschap getekend met Alliantie Nederland Rookvrij
- Radboudumc en Radboud Universiteit verklaren daarmee ook geen banden te hebben of te willen met de tabaksindustrie
- Flankerend beleid: stop met roken begeleiding groot opzetten voor alle medewerkers, patiënten en studenten

OP WEG NAAR EEN

ROOKVRIJE GENERATIE

Ondertekening 20 september 2018: Partnership Alliantie Nederland Rookvrij



Gelderlander 28-8-18



Alliantie
Nederland Rookvrij!

GEMEENTE



Nijmegen



Radboud Universiteit

IRISZORG

Radboudumc



Gelderland-Zuid

Het proces komt op gang, 2018-2019:

- Rookzones: wel handhaven maar (ver)plaatsen naar rand v campus
- Ism SSHN: renovatie verpleegstersflat op campus tot rookvrije studentenflat
- Start campagne afd Gyn/verloskunde: Rookvrij ? Allebei !
- Voorbereiding thema roken/effecten/verslaving structureel in curriculum
- Samenwerking andere UMC's : taskforce rookvrije zorginstellingen VWS
- Studenten Geneeskunde en Radboud Universiteit: wat kunnen we doen? (curriculum, onderzoek naar rookgedrag en naar interventies, enquetes, effect framing)

Toch nog rookzones - Waarom?

Overwegingen:

- Mensen die dagelijks roken zijn verslaafd en kunnen dus juist niet zomaar stoppen, roken vaak door. Als zorginstelling kun je dat niet negeren. Begrip.
- Wel een rookverbod op campus invoeren maar roken niet faciliteren: dan wordt de overlast diffuus verspreid *langs* de Campus
- Daarom: overlast beperken tot een 8-10 tal plaatsen rond campus
- Rookzones zijn een plaats waar de mensen die roken bereikt kunnen worden via affiches/berichten

Rookvrij maar ook dampvrij-Waarom?

E-sigaret, IQOS en shisha pen: de nieuwe uitdagingen

- Nicotine verslaving blijft
- De cardiovasculaire effecten zijn bekend en al aangetoond
- Dampen gedogen: suggereert dat er geen gezondheidsschade aan “kleeft”
- Overlast: geen teer maar wel nicotine en chemicalieën, deels carcinogeen
- Dampen verlaagt de drempel tot tabakroken (jongeren!)
- Is slechts bij minderheid rokers een hulp bij staken met roken

Zo wordt het nieuwe roken deze eeuw in de markt gezet:

Imago:

- Voor jonge nieuwe generatie, hip en sexy
- Chic, teken van status en welvaart

Fabels:

- Onschuldig gezond genotsmiddel,
gezonder dan sigaret en niet verslavend
- Het nieuwe roken is verstandige keuze



Feiten rondom het nieuwe roken

Gezondheidseffecten worden (weer) ontkend

- Nog steeds nicotine, meer risico op verslaving en vaatlijden
- Kans op hartinfarct: + 80% door e-sigaret
- Bij dampen is nicotine meetbaar in bloed van mensen in omgeving
- Bij IQOS nog steeds tabak dus teer en carcinogene stoffen
- Bij IQOS/e- sigaret: verminderde afweer, meer kwetsbaar voor infecties en fijnstof



Focus op gezondheidswinst, met positieve toon- Waarom?

Overwegingen:

- Positieve winst-frames zijn bewezen effectiever dan negatieve verliesframes. Voorbeeld: “Door stoppen met roken leef je langer” in plaats van: “Door roken ga je eerder dood”
- Mensen die roken willen meestal zelf stoppen (80%), hulp welkom
- Meeste rokers willen geen overlast veroorzaken
- Vriendelijk en duidelijk vragen om medewerking aan een rookvrij terrein kan handhaving overbodig maken
- Er is ook veel gezondheidswinst te halen door te stoppen !

Effecten na stoppen: snel en traag

 <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

Advertisement

STOP SMOKING START REPAIRING



In 1 week
your sense of taste and smell improves

In 1 month
skin appearance is likely to improve

In 3 months
your lung function begins to improve

In 5 days
most nicotine is out of your body

In 8 hours
excess carbon monoxide is out of your blood

In 12 months
your risk of heart disease has halved

Today
quit before getting pregnant and your risk of having a pre-term baby is reduced to that of a non-smoker

In 1 year
a pack-a-day smoker will save over \$4,000

EVERY CIGARETTE YOU DON'T SMOKE IS DOING YOU GOOD

Quitline 13 7848
australia.gov.au/quitnow

Australian Government

Hulp bij Stoppen met Roken medewerkers

- AMD biedt begeleiding voor medewerkers die willen SMR
- Aanmelden via: rookvrij@radboudumc.nl
- Begeleiding AMD houdt in:
 - Individuele intake
 - Groepstraining
 - Geen kosten werknemer

Stoppen met roken, patienten

- Zelf (huisarts, of b.v. <https://www.ikstopnu.nl/hulp-in-de-buurt>)
- Via EPIC , poliklinische verwijsoorder “SMR”, of “Stop”:
 - Eigen huisarts
 - Sinefuma: maatwerk
- Buiten eigen risico, in basispakket

Samen voor gezondheid
Samen naar een rookvrije campus

Rookvrij. Voor elkaar!

rookvrij@radboudumc.nl

Radboudumc