

don't be the one

---

don't be the one

---

---

---

---

# Tabaksverslaving 2 feb 2018

- Pauline Dekker
- Longarts
- Rode Kruis  
Ziekenhuis
- Beverwijk



■ In slaap gevallen met sigaret





Parool 17 sept 2015

Volgens een veel via Facebook verspreide digitale tegelwijsheid werkt het zo: voor iedere sigaret die wij gewone stervelingen roken, neemt God een uur van ons leven, dat hij vervolgens aan Keith Richards schenkt. Zie

# Bijna 4 miljoen rokers in Nederland

---

**2 miljoen sterven door het roken**

**Waarvan 1 miljoen voor het pensioen**

**Jaarlijks 20.000 tabaksdoden (tov  
629 verkeersdoden )**

---

**80% van het werk roken gerelateerd**  
**Longkanker , COPD**

**DMDKO**



LIA

---

---

LIA

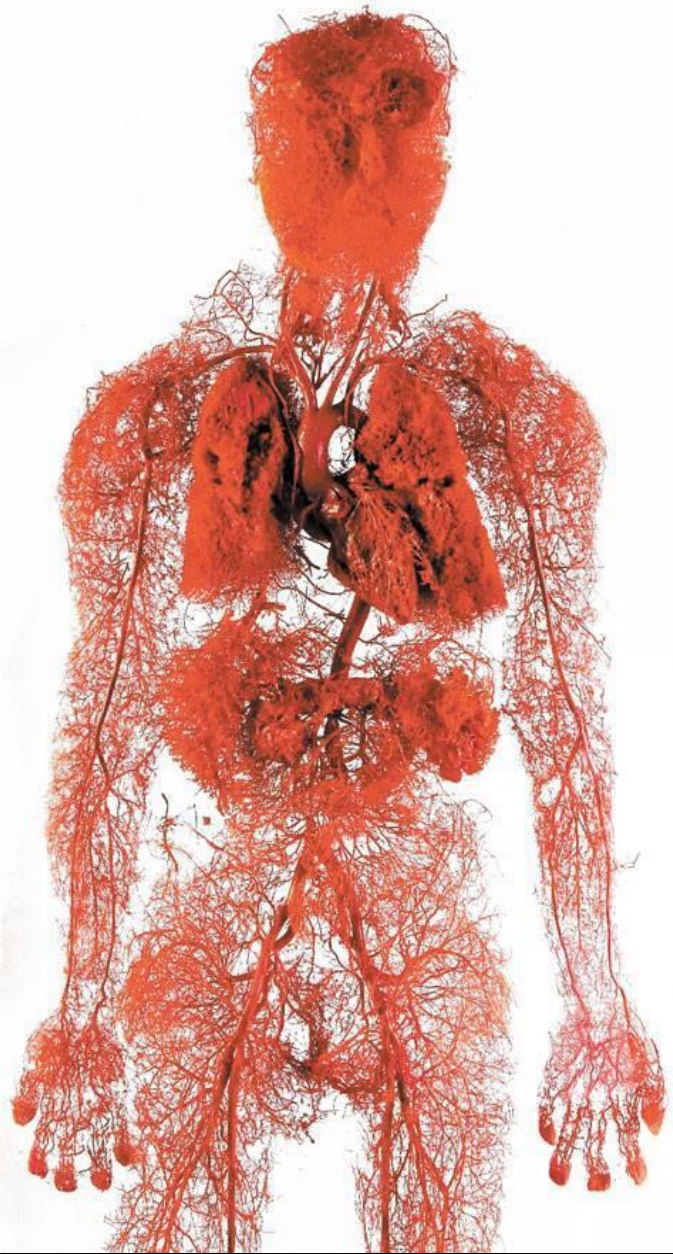
---

---

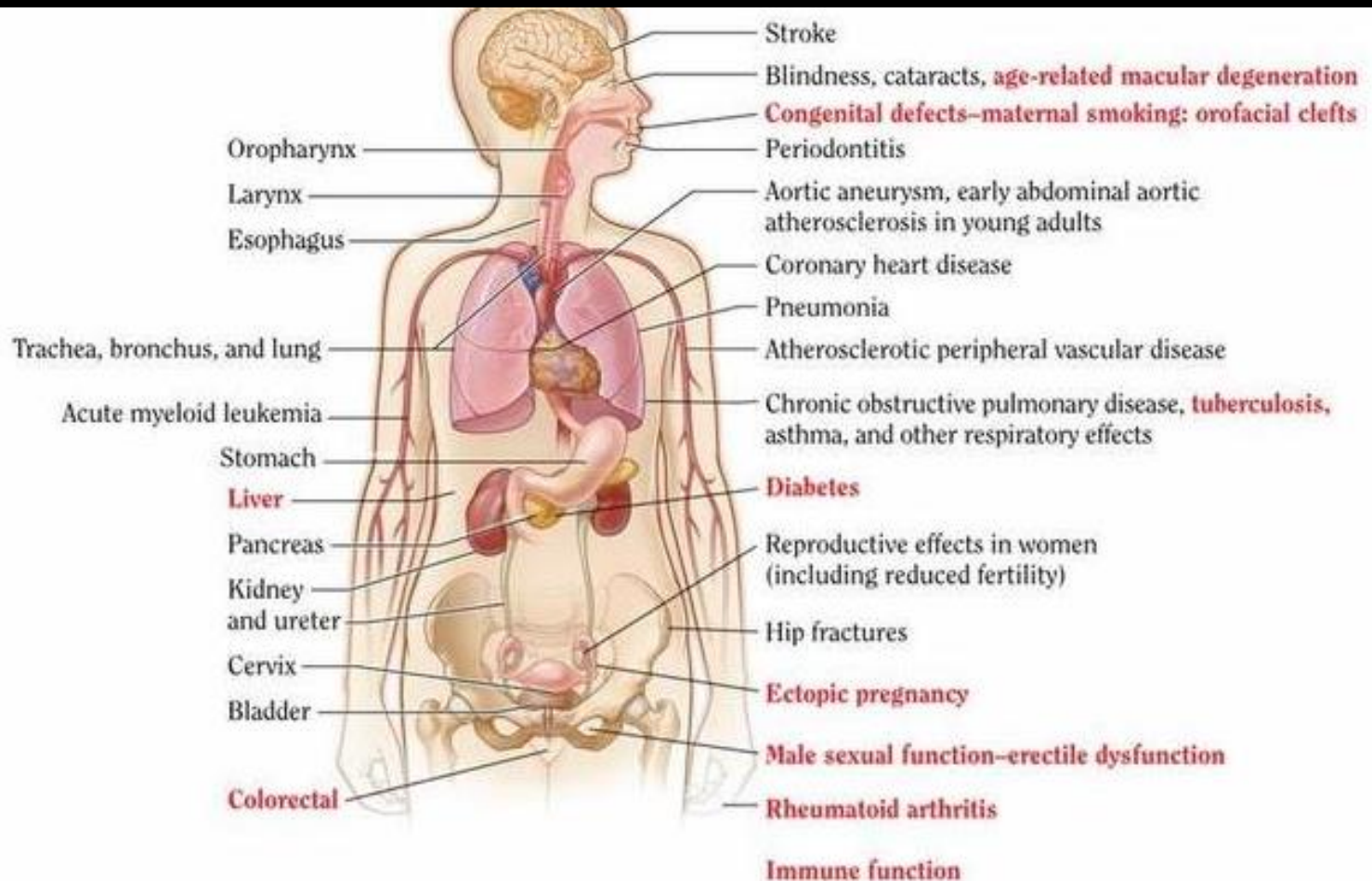
# Tabak

---

- Grootste vermijdbare doodsoorzaak wereldwijd
- Het enige **legale** product dat de helft van z'n gebruikers doodt , indien gebruikt zoals bedoeld door de fabrikant.



# Surgeon General jan 2014



# Can Med 5 : Maatschappelijk Handelen

---

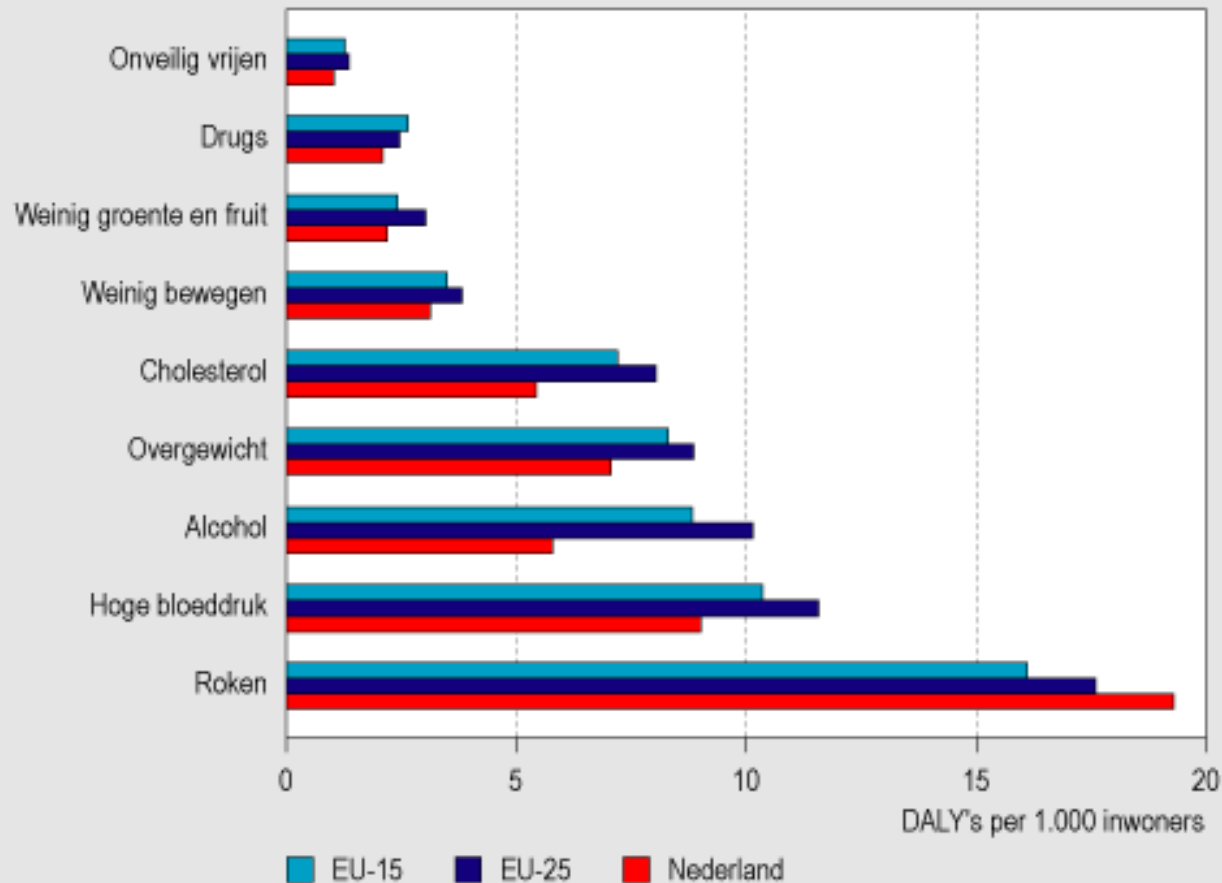
## ■ 5.1

- De specialist kent en herkent de determinanten van ziekte

## ■ 5.2

- De specialist bevordert de gezondheid van patiënten **en de gemeenschap als geheel**

# Ziektelast in DALY's door verschillende risicofactoren (WHO)



# En wat deed Schippers ... ?

---

- Gezondheidsminister Edith Schippers begon een campagne tegen vieze vaatdoekjes.





## En wat deed zij op tabaksbeleid ?

---

- \* afschaffen rookverbod kleine cafe's
- \* stopzetten van alle publiekscampagnes
- \* opheffen van Stivoro
- \* terugdraaien rookstopvergoeding

# Minister van Tabak

---

- Zembla
- Okt 2011



Brengt u en anderen  
in uw omgeving  
ernstige schade toe.

# Roken en MDL

---

- Grotere kans op M.Crohn ontstaan ( HR 1,4-1,9 ) en slecht beloop ( kans op OK )
- Grotere kans op coloncarcinoom en oesophagus carcinoom

Scand J Gastroenterol. 2017 Dec 21:1-6. doi: 10.1080/00365521.2017.1418904.

---

- **Smoking is associated with risk for developing inflammatory bowel disease including late onset ulcerative colitis: a prospective study.**
- Salih A<sup>1</sup>, Widbom L<sup>2</sup>, Hultdin J<sup>2</sup>, Karling P

Aliment Pharmacol Ther. 2016 Jul;44(2):117-26. doi: 10.1111/apt.13663. Epub 2016 May 18.  
**Systematic review with meta-analysis: the effect of tobacco smoking on the natural history of ulcerative colitis.**

To N<sup>1,2</sup>, Ford AC<sup>1,2</sup>, Gracie DJ<sup>1,2</sup>

---

- Smoking may not improve the natural history of ulcerative colitis. Given the health benefits of smoking cessation and the lack of clear benefit in ulcerative colitis, smoking cessation advice should be incorporated into guidance on the management of ulcerative colitis

# Wondgenezing

---

- April 2012 Archives of Surgery  
Sorensen et al

“Wound healing and infection in surgery.  
a systematic review and meta analysis “

(n= 479.150

OR 3,6 necrose; 2,07 dehiscentie; 2,27 SSI )

# Niet alleen ernstige ziekte's..

---

- Kaalheid
- Rimpels
- Incontinentie
- Slechte wondgenezing
- Slecht gebit
- Jong kunstgebit
- Stinkende kleding, en haren
- Stinkend huis/ auto

O Ministério da Saúde adverte:

**FUMAR CAUSA  
IMPOTÊNCIA SEXUAL.**



Disque Pare de Fumar  
**0800 703 7033**

Divulgação





# Anus mond

---



# 1 pakje a 6,70 euro per dag

---

- 1 week = 46,9 euro
- 1 maand = 201 euro
- 1 jaar = 2445,5 euro

# Roken = Russisch Roulette





# Waarom rookt iemand dan nog ?

Dat het zo slecht is staat op alle pakjes....





# Vrije keus of verslaafd ?

NHS

The average smoker needs over five thousand cigarettes a year.

Get unhooked. Call 0800 169 0 169 or visit [getunhooked.co.uk](http://getunhooked.co.uk)

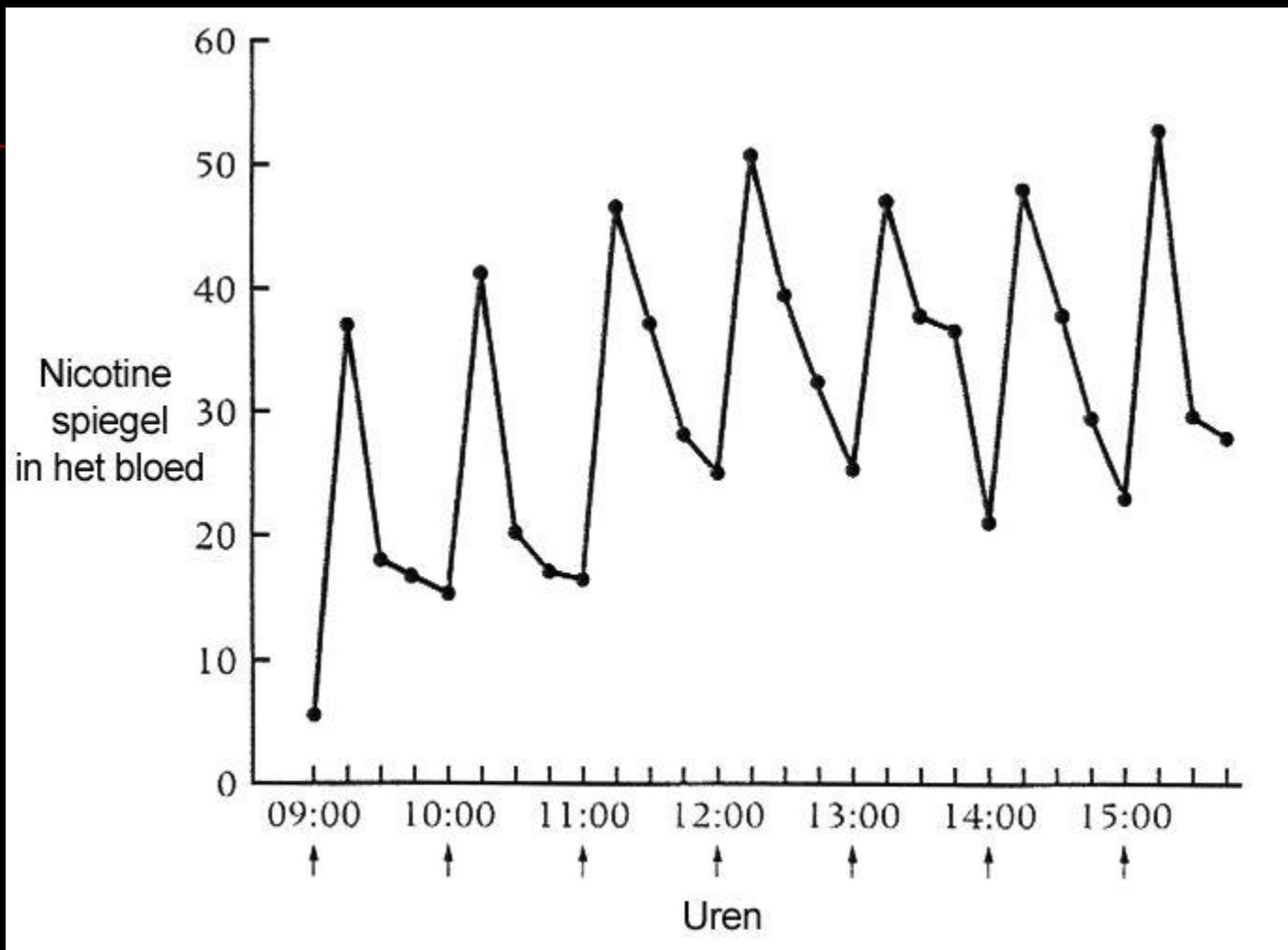
SMOKEFREE



# Hoe raakt iemand verslaafd?

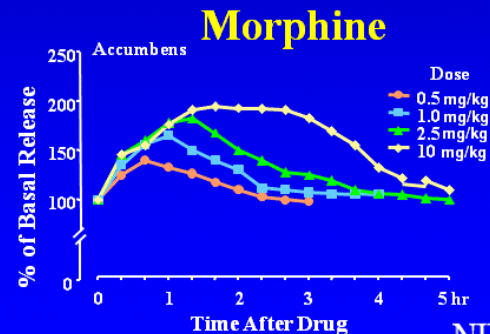
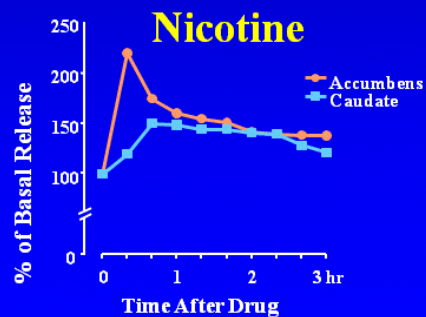
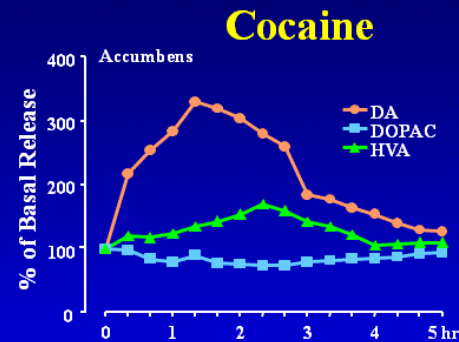
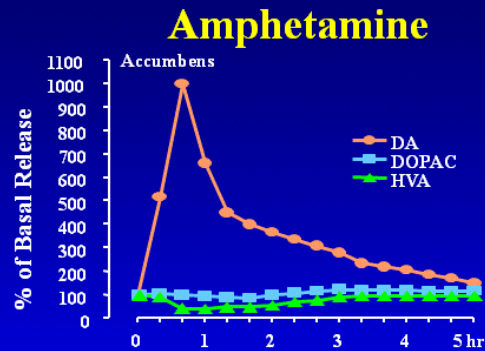
---

- **1. De farmacologische verslaving:  
(nicotine, dopamine en de verkeerd afgestelde thermostaat.)**
  
- **2. Gewoonte / geconditioneerde reflex  
(Pavlov reactie)**



# Roken en Slaaf zijn van ...

## Effects of Drugs on Dopamine Release



Di Chiara and Imperato, PNAS, 1988

NIDA

# Pavlov en het ontstaan van gewoontevorming



## DE PAVLOVREACTIE

van Pavlov was een Russische wetenschapper en Nobelprijswinnaar die ontdekte dat je dieren, maar ook mensen, als het ware kunt programmeren. Vlak voordat een hond te eten kreeg, liet hij een belletjerinkelen. Na een tijdje begon het beest al te kwijlen bij het horen van het belletje, ook al hij daarna helemaal geen eten kreeg. Ook maakte de hond spijverteringscappen aan. Deze 'programmering' werd de pavlovreactie genoemd, het bewijs dat niet alleen de geest van de hond, maar ook zijn lichaam dacht dat hij gevoerd ging worden.

Hetzelfde effect zie je vaak bij baby's: de 'pling' van de magnetron wordt met grote blijdschap begroet, ook al staat er op dat moment niet het potje olivier in warm te worden.

Als roker heb je zo keer per dag je onrust (door ontwenningssverschijnselen) succesvol bestreden met een sigaret. En dat 365 dagen per jaar. Geen wonder dat je op een gegeven moment werkelijk denkt dat iedere vorm van onrust of stress met een sigaret verholpen kan worden: je moet roken, want je hebt stress... Dit geldt ook voor alle andere verbanden die je zelf hebt gelegd met de sigaret: kopje koffie en sigaret, bepaald groepje vrienden en sigaret, avondeten op en dan een sigaret...

In Pavlovs experimenten duurde het weken voordat de hond niet meer ging kwijlen als hij een belletje hoorde rinkelen, en hij deze reflex dus weer had afgeleerd. Bij rokers duurt het nog iets langer, maar het gaat over.



---

# Gedachtekronkels...

# Ik vind het gewoon lekker



Al deze middelen bevatten ingrediënten die ook in je rookwaar zitten.

't geeft me rust en helpt bij stress

---



# M'n opa is 93 en rookt een pakje per dag

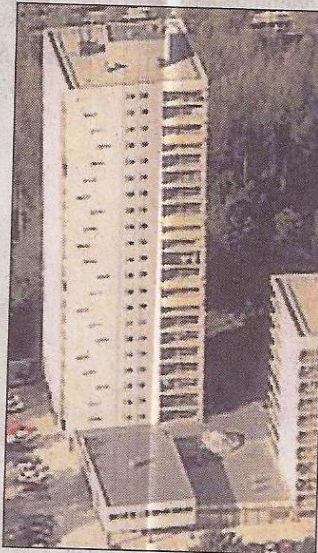
## Man (25) overleeft val van vijftig meter

Van onze Rotterdamse redactie  
**ROTTERDAM,**  
woensdag

Een 25-jarige man heeft in Rotterdam op miraculeuze wijze een val van ongeveer vijftig meter overleefd. Hij hield aan de sprong alleen een gebroken arm over.

De man besloot, naar nu is bekend geworden, om zaterdagochtend van de Gerard Goossenflat aan de Thomas Mannplaats in de Rotterdamse wijk Ommoord uit het leven te stappen, nadat hij kort daarvoor het oor van zijn vriendin had afgebeten. De flat is eigendom van Humanitas.

Volgens de politie heeft de 'springer' ongelooflijk veel geluk



• De flat waar de man vanaf de 14e etage sprong. Links onder restaurant De Gulle Gans.

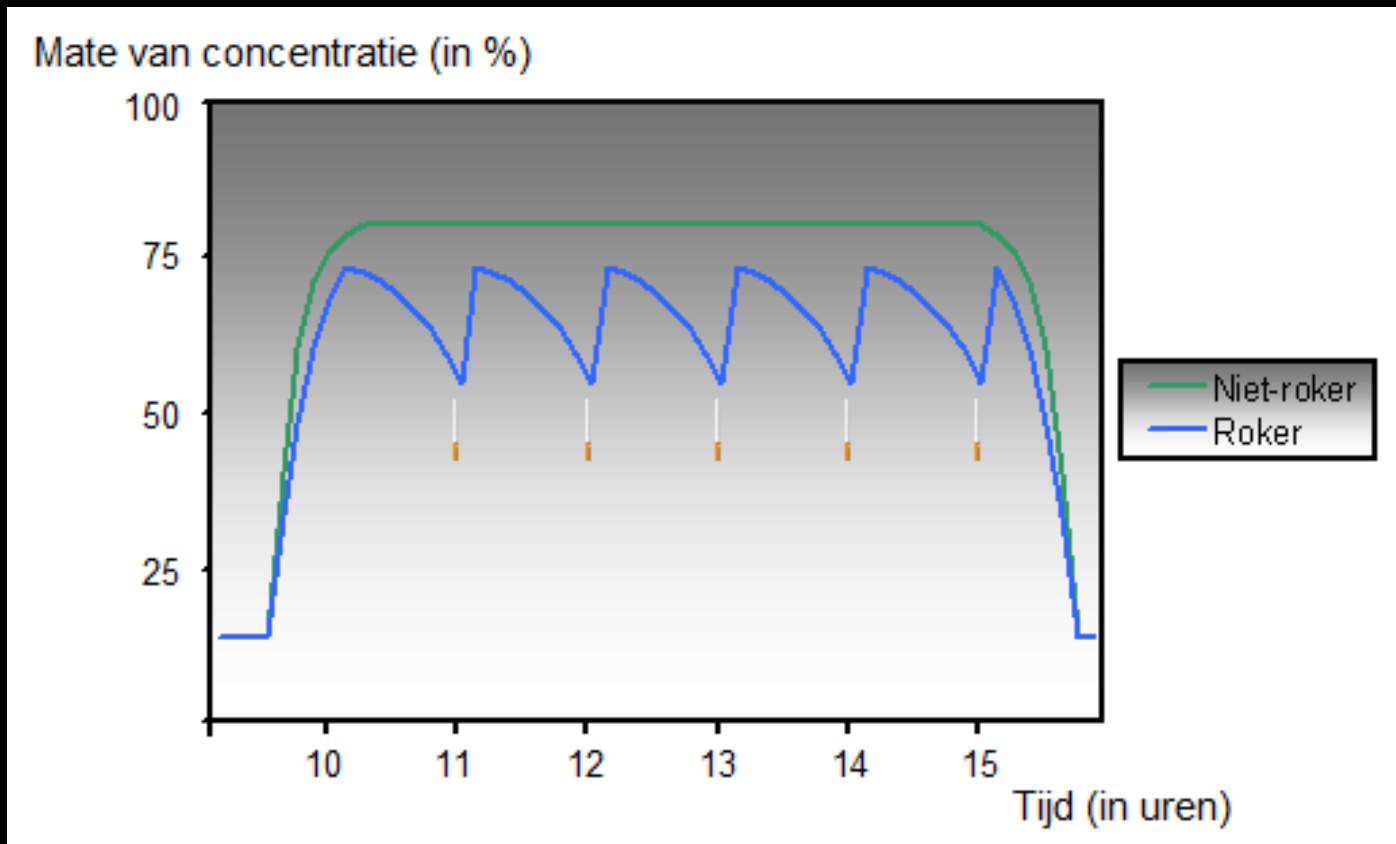
FOTO: HUMANITAS

gehad. Zijn val van veertien verdiepingen werd gebroken doordat hij in de daktuin van restaurant De Gulle Gans terecht kwam. De man was na zijn val direct aanspreekbaar. Personeelsleden van de nog gesloten De Gulle Gans schrokken zich een hoedje toen zij een halfuur voor het opengaan een klap op het dak hoorden. „De man was nog bij bewustzijn. Hij is van het dak gehaald en naar het ziekenhuis overgebracht. Ongelooflijk dat hij nog leeft. Het was blijkbaar zijn tijd nog niet”, aldus een personeelslid.

De springer is door de politie aangehouden voor mishandeling van zijn vriendin.

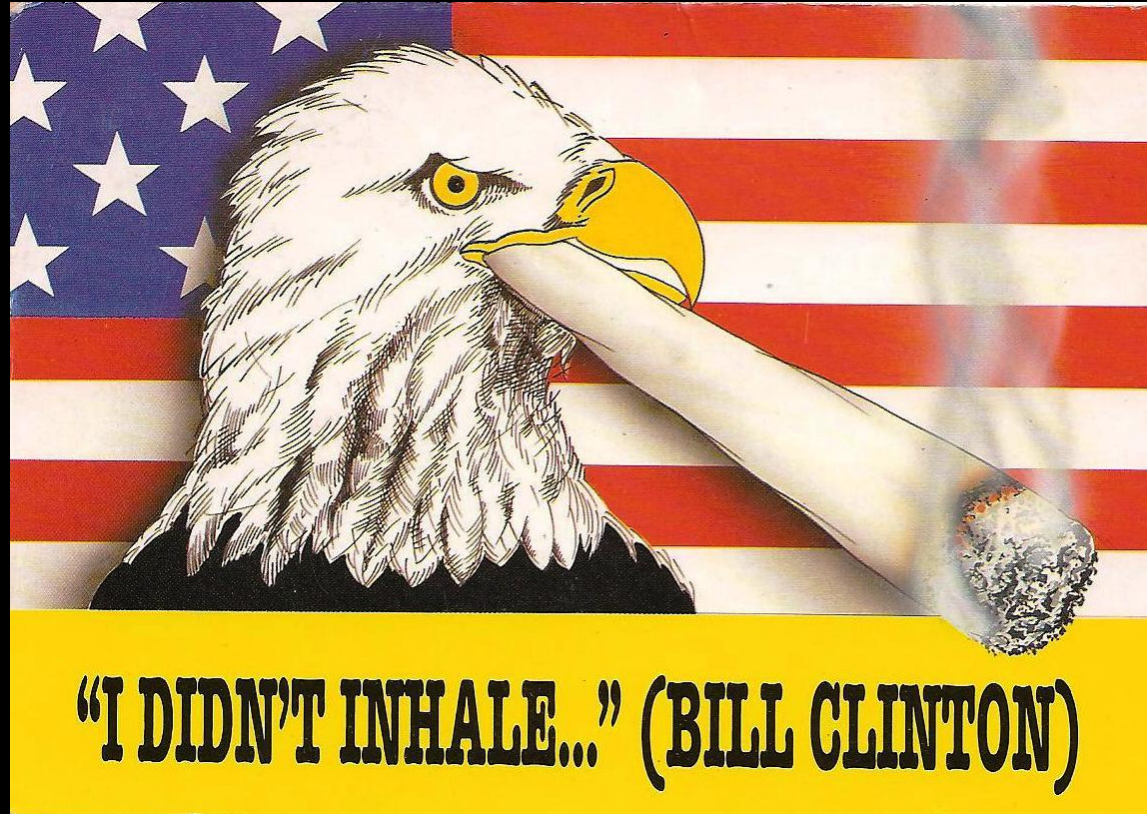


# Ik heb het nodig om mij te concentreren





# Maar ik inhaleer niet...



**“I DIDN'T INHALE...” (BILL CLINTON)**

Hoe kom je van je  
verslaving af ?

---

# CGT – pillen en pleisters

---

**Cognitieve gedragstherapie** is hoeksteen van de  
behandeling  
(gedachtecronkels rechtstrijken)

**Pillen en pleisters** vooral zinvol in de eerste  
periode van de afkick van de rookverslaving

# Gevoelsblindheid

---

- **Als ik niet rook.....**
- “Word ik gestresst”
- “Word ik onrustig “
- “Word ik chagarijnig”

# alles begint met het juist benoemen wat je voelt

---

- Als ik niet rook, krijg ik last van ontwenningsverschijnselen,
- Dat is vervelend, maar wel logisch, want ik stop met deze verslaving.
- Gelukkig is dit een tijdelijk probleem.

# Impulsbeheersing



© Image Source / Rex Features

# Stampende kleuter syndroom

---



# Stampende kleuter syndroom

---

---

# Strengge mama

---

# Strengge mama

---

---

# Het bestrijden van lifestyle ziekten vergt specifieke vaardigheden

---

*“hoe motiveer ik de patiënt om zijn  
of haar gedrag te veranderen?”*

# Toneel

---

**Hoe niet/ hoe wel**

MI

---

**Niet zenden als je niet weet of de  
ontvanger aan staat !**

# De Spirit van MI

---

**Een mooie metafoor:**

**MI is als iemands huis binnenkomen,  
respectvol en vriendelijk.**

**Erkennen wat goed is**

**Geen ongewild advies geven**

**Zonder met de meubels te schuiven**

# MI: dansen ipv worstelen



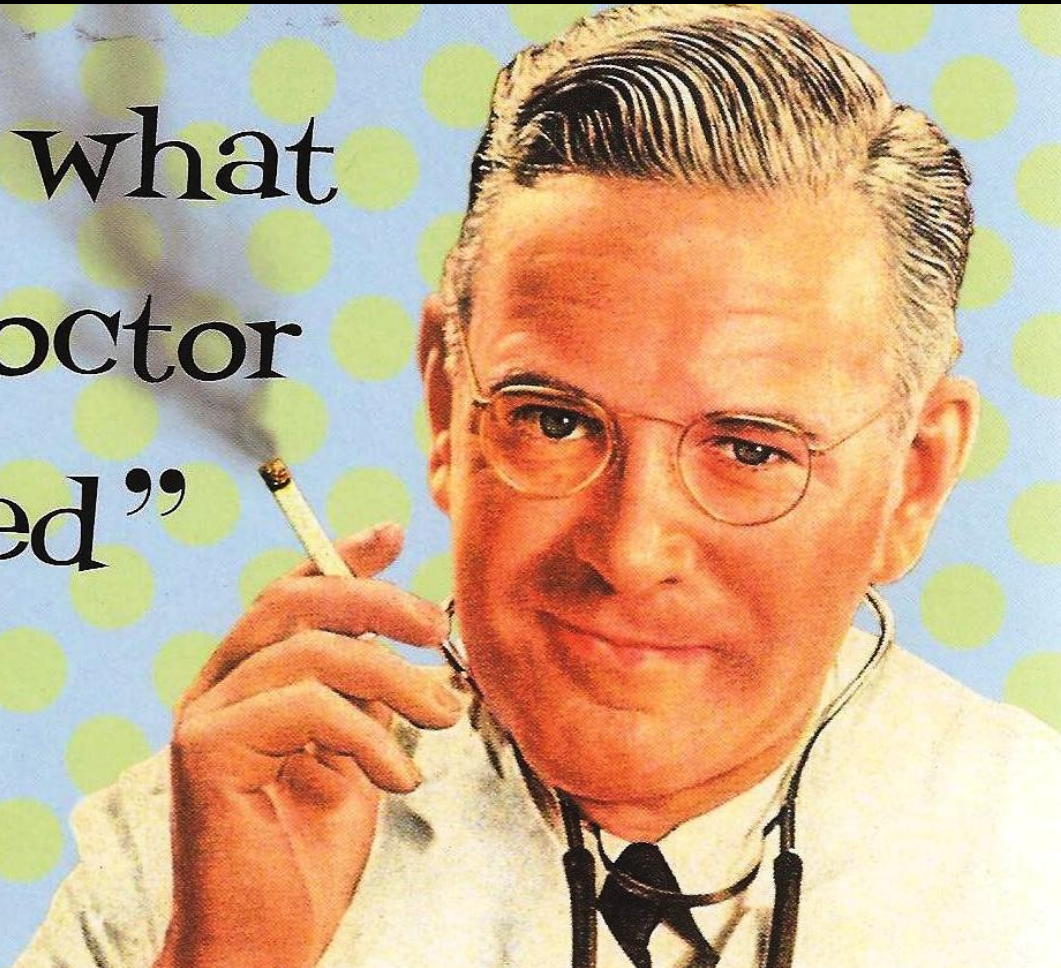


En nu ..wat kan jij  
als medisch  
specialist doen?

---

“Just what  
the doctor  
ordered”

Ad  
Nauseam



NEDERLAND  
STOPT!



MET  
ROKEN

PAULINE DEKKER | WANDA DE HANTER

Bepaalt het straatbeeld

Komt niet meer op  
straat

---



# Enkele cijfers



Middel	Gebruikers	Verslaafden	Doden
Tabak	3.500.000	2.500.000	20.000
Alcohol	10.000.000	500.000	1.700
Cannabis	800.000	70.000	nihil
Ecstasy	150.000	nihil	nihil
Cocaine	130.000	50.000?	20
Amfetamine	45.000	10.000?	Nihil
Heroïne	25.000	15.000	30



**makkelijk  
lekker  
gezond**



Deze en alle afgestempelde  
afgevoerde afgevoerde van een  
afgevoerde afgevoerde



Biljetten van € 100,-  
kunnen wij niet  
accepteren.

# Itt tabak zijn er voor coke en amphetamine geen lobbyisten



# Vrije keuze ???

---

- impliceert eigen schuld bij ziekte..



# Replacement smokers .....

---





Sluit

[http://legacy.library.ucsf.edu/resources/Marketing\\_to...](http://legacy.library.ucsf.edu/resources/Marketing_to...)



...n declining more rapidly among younger adults than any other  
...t years (see Appendix A).

...nger adult smokers important to RJR?

Why, then, are younger adult smokers important to RJR?

1. VOLUME

Younger adults are the only source of replacement smokers. Repeated government studies (Appendix B) have shown that:

- Less than one-third of smokers (31%) start after age 18.
- Only 5% of smokers start after age 24.

-- THE "FIRST BRAND" ADVANTAGE

INS FROM THE "NEW" MARKET

# Roken = Russisch Roulette







The tobacco industry insists it does not market to children & teenage girls...





2-6-2016

rolmodellen en dwarsliggers

# Ja, maar ....

---

- Roken is een Lifestyle keuze

# Lifestyle keuze !



# Ja, maar.....

---

- Tabak is een legaal product ....



**Apartheid was legal.**

**The Holocaust was legal.**

**Slavery was legal.**

**Colonialism was legal.**

**Legality is a matter of  
power, not justice.**

EVERY MATTERS

# En trouwens..

---

- Door de ventielgaatjes is de reeele waarde aan geïnhaleerd nicotine en teer 5-10 x zo hoog als gemeten door rookmachine
- Sigaret voldoet daarmee niet aan tabakswet en is dus de facto een illegaal product !

# Ja, maar ....

---

- Het levert de schatkist zoveel geld op ...  
( accijnzen , uitgespaarde pensioenen  
door vroegtijdig overlijden )

## Kosten roken

Kosten van roken, uitgaand van het middenscenario. Daarbij kost roken Nederland 33 miljard euro per jaar.



Bron: [SEO Economisch Onderzoek](#) - © NIU.nl

# Ja, maar ....

---

- Straks mag je niets meer, gaan jullie dan ook chocola/alcohol/voetballen verbieden ?

# Tabak is uniek product

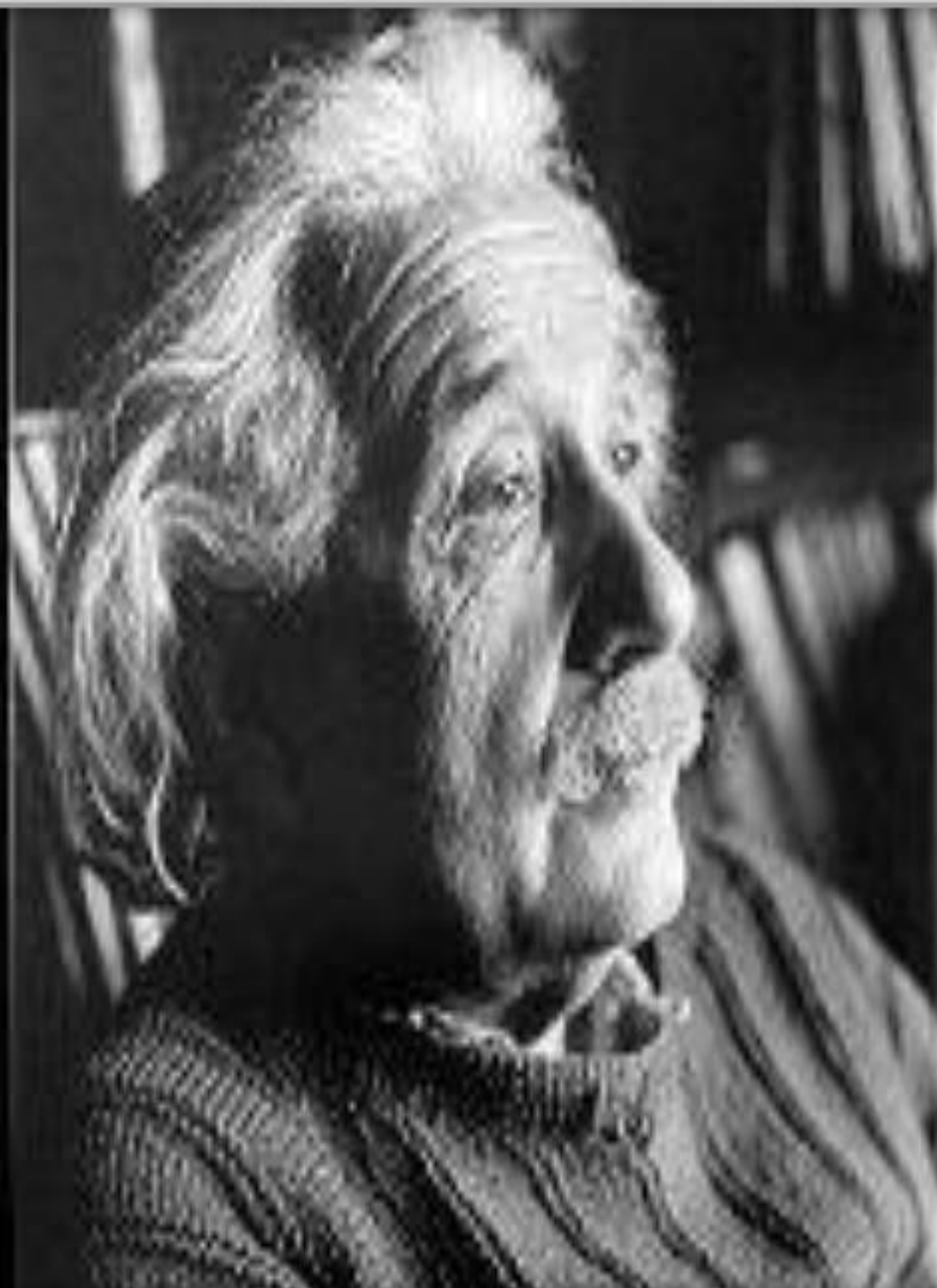
---

- Mate van verslaving
- Mate van dodelijkheid
- Mate van verkrijgbaarheid
- Mate van sociale acceptatie

# Dus hoe gaan we dit oplossen ?

---

Door niets doen staan we toe dat er  
jaarlijks 20000 vermijdbare doden  
vallen



« Those who have  
the privilege to  
know have the  
duty to act. »



# Wat hebben wij gedaan ? - Invulling can meds 5.2

---

- Stichting rookpreventie jeugd –Tabaknee
- Rechtzaak tegen de staat wegens schenden WHO-FCTC accoord
- Faciliteren strafrechtzaak tegen de tabaksindustrie van jonge longkanker pte



ANNE MARIE DE FEITEN DE RECHTSZAAK NIEUWS DE STRIJDEERS KOM IN ACTIE PERS

**12192**  
STEM DOOR HIER TE KLIKKEN **STEMMEN**



BETUIG JE STEUN AAN ANNE MARIE  
LAAT JE STEM ACHTER

## RED ONZE KINDEREN: STOP DE TABAKSINDUSTRIE!

IK START EEN UNIEKE RECHTSZAAK TEGEN DE TABAKSINDUSTRIE. VERSCHILLENDE KEREN PROBEERDE IK TE STOPPEN. DAT LUKTE NIET. STEEDS OPNIEUW WERD IK VERLEID WEER TE BEGINNEN. NIJ WILLEN ZE MIJN EN JOUW KINDEREN VERSLAAFD MAKEN.

**STOP DE TABAKSINDUSTRIE EN KOM IN ACTIE. KLIK HIER VOOR DE MOGELIJKHEDEN.**

STOP the  
~~replacement~~  
smokers

# Eindspel Tabak: *Generatie gebonden tabaksverbod*

---

- Geen tabak voor hen die geboren zijn na 2018
  - Geen weerstand van huidige rokers
- Tabaksindustrie ruim de tijd om wat anders te verzinnen .

# Nog 18 jaar de tijd om de weg te plaveien ...

---

- Terugdringen verkooppunten
- Prijs ophogen
- Kennis vergroten over hoe groot de risico's zijn ( om draagvlak te creëren )



You don't always die from  
tobacco

---

You don't always die from tobacco

