

Infoblad

Kring-apotheek De Jong

Thema: Stoppen met Roken

Roken kan invloed hebben op het effect van medicijnen. Daarom geeft de apotheker advies bij stoppen met roken.

Belangrijke mededeling:

Door verkeerd gebruik van medicijnen belanden er jaarlijks 19.000 mensen in het ziekenhuis. Elk jaar komen er 1.250 mensen om het leven door onder andere verkeerde medicijnen of foute dosering. Veel fouten zijn het gevolg van slechte overdracht van de medicijngegevens tussen zorgverleners.

Wat kunt u doen?

De verantwoordelijkheid voor veilige zorg ligt bij de zorgverleners. Maar als patiënt kunt u bijdragen aan een goed en volledig overzicht van uw medicatiegebruik. U bent tenslotte de enige die weet welke medicijnen u inneemt. U komt bij uw arts, uw apotheker en uw specialist.

Een arts die de medicijnen voorschrijft weet niet of u zijn medicijnen wel altijd en op de juiste manier inneemt. Dus help mee om de medicijnoverdracht op peil te houden en meldt uw medicijngebruik om ongelukken te voorkomen.



Kring-apotheek de Jong

Apothekersweg 1
1233 OS Rijnstede
Tel: 030 – 253 9642

11 april 2011 RT.
Jaargang 10, Editie 5

Vichy highlights

Een gezonde huid, een mooie huid!



Normaderm nachtcreme 50ml

Chrono-actieve verzorging tegen onzuiverheden. Controleert de hyperactiviteit van de poriën. Nacht na nacht worden de poriën gezuiverd en sluiten zij zich. Voor de huid met onregelmatigheden, verstopte en vervormde poriën.

Bij het ontwaken is de huid gelijkmatiger, helderder en zuiverder. Haar structuur is regelmatiger. Na 4 weken zijn de poriën genormaliseerd.

17,95

Vichy Neovadiol GF nacht 50ml

Dichtheidsverbeterende herproportionerende verzorging voor de nacht. Stimuleert de groeifactoren in de huid, krachtige weefselopbouwers, om sneller, dieper en gestructureerder weefsel her op te bouwen. Voor alle huidtypen. Gemodelleerde gezichtscontouren, slankere hals, geaccentueerde jukbeenderen. Gezicht is geherproportioneerd. Haar identiteit is gehermodelleerd. Zichtbaar effect in 7 dagen.



29,50

Kring-apotheek De Jong heeft een uitgebreid assortiment met uitstekende verzorgingsproducten van Vichy.

Ook voor een persoonlijk advies over Vichy- producten kunt u terecht bij uw Kring-apotheek.

Waarom stoppen?

Meer lucht, meer uithoudingsvermogen, een betere bloedcirculatie, dat is onder meer de gezondheidswinst van het stoppen met roken.

Die gezondheidswinst weegt nog zwaarder als de roker een bepaalde aandoening heeft of bepaalde medicijnen moet gebruiken. Of als de persoon zwanger is, of vader of moeder is van een jong kind. In al die gevallen is ophouden met roken heel belangrijk, omdat roken schade toebrengt en ziekteprocessen verergert. Het volgende is goed om te weten.

Astma, COPD

Bij astma, COPD of andere longaandoeningen is stoppen met roken belangrijk.

- Roken verergert deze aandoeningen.
- Roken kan longkanker veroorzaken.
- Stoppen met roken kan betekenen dat de klachten afnemen, evenals de kans op kanker.
- Zware rokers die *theofylline* gebruiken (tegen nachtelijke benauwdheid), hebben veel nodig van dit middel. Wel 1½ tot 2 keer zoveel als niet-rokers. Na stoppen met roken krijgen ze al makkelijk te veel. Dit kan het ontstaan of verergeren van bijwerkingen betekenen. Daarop moet goed gelet worden. Handig dus, als de apotheker weet dat u gestopt bent met roken.

Diabetes mellitus

Bij diabetes mellitus of bij overgewicht (een hoog risico op diabetes) is stoppen met roken belangrijk.

- Wie stopt met roken, remt de verergering van diabetes af. En dat kan ook betekenen: minder kans op vervelende complicaties, zoals achteruitgang van het gezichtsvermogen en van de nierfunctie.

- Wie bij diabetes type 1 doorgaat met roken, heeft meer insuline nodig - tot 30% meer dan een niet-rokende persoon met diabetes mellitus type 1. Let er dus bij het stoppen met roken op dat u misschien minder insuline nodig hebt.

Hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, hoog cholesterol

Bij hart- en vaatziekten of een verhoogd risico daarop (hoge bloeddruk, een verhoogd cholesterolgehalte) is het belangrijk om te stoppen met roken.

- Stoppen met roken remt de verergering van deze aandoeningen af.
- Doorgaan met roken werkt bloeddrukverhogend. Dat komt doordat nicotine de bloedvaten vernauwt.
- Bij rokers hebben sommige bloeddrukverlagende medicijnen (*bètablokkers*) minder effect dan bij niet-rokers. Na het stoppen met roken kan misschien de dosis omlaag. Dit zelfde geldt ook voor *flecainide*, een middel tegen hartritmestoornissen.
- *Nicotinevervangers* (hulpmiddel bij het stoppen met roken) zijn niet veilig om op eigen houtje te gebruiken kort na een hartinfarct of beroerte, bij angina pectoris en bij ernstige hartritmestoornissen.

Zwanger zijn of worden

Voor zwangere vrouwen en vrouwen die zwanger willen worden, is het belangrijk om te stoppen met roken. Want roken tijdens de zwangerschap heeft ernstige nadelen.

- Roken verdubbelt de kans op een laag geboortegewicht. De baby heeft dan een minder goede start.
- Roken verhoogt de kans dat het kindje vlak voor of na de geboorte overlijdt.
- Er is 2 tot 3 keer zoveel kans op wiegendood bij baby's van moeders die in de zwangerschap roken. Die kans wordt groter als de ouders na de geboorte blijven roken.

Ouders van jonge kinderen

Voor ouders van jonge kinderen is het belangrijk om te stoppen met roken.

- Het inademen van tabaksrook is voor kinderen schadelijker dan voor volwassenen. Dat heeft onder meer te maken met de fijnere bouw van de luchtwegen op jonge leeftijd.
- In vergelijking met kinderen van niet-rokende ouders moeten kinderen onder de 2 jaar met ouders die roken, vaker naar de huisarts of specialist. Vanwege problemen met de luchtwegen, middenoorontstekingen en het plaatsen van buisjes in de oren.

Vrouwen boven de 35 en aan de ‘pil’

Vrouwen ouder dan 35 jaar die hormonale anticonceptie gebruiken, kunnen beter stoppen met roken.

- Roken op zichzelf vergroot de kans op het ontstaan van een hartinfarct, een beroerte of trombose. En die kans wordt nog vergroot bij het gebruik van de combinatiepil.
- Dit risico geldt waarschijnlijk ook voor de minipil, de anticonceptivering of –pleister en het hormoonafgevend spiraaltje of –staafje.
- Hoe meer sigaretten de vrouw rookt, hoe groter de kans op genoemde aandoeningen.
- Als het niet lukt om te stoppen met roken, kan de vrouw beter een niet-hormonale anticonceptiemethode kiezen, zoals het koperspiraaltje.

Hoe stoppen?

Er zijn verschillende methoden om te stoppen met roken. Op eigen kracht stoppen is moeilijk, maar het lukt sommigen wel. De kans op succes wordt groter als er advies of begeleiding is, bijvoorbeeld door de huisarts of de GGD. Ook de apotheek kan u advies geven bij het stoppen met roken. Vooral aan mensen die moeten stoppen

vanwege ziekte, zwangerschap of medicijngebruik. En verder aan iedereen die hierover informatie wil.

U kunt altijd met vragen terecht bij de apotheek. Ook kunt u een afspraak maken voor een persoonlijk gesprek in alle rust.

Onze apotheek doet aan medicatiebegeleiding. Hierbij wordt in de gaten gehouden of verschillende medicijnen wel te combineren zijn en of na het stoppen met roken de dosering van medicijnen omlaag moet. Dat kan bijvoorbeeld het geval zijn bij *insuline*, (diabetes) *theofylline* (astma /COPD), *flecainide* (hartritmestoornissen) en middelen tegen psychosen.

Methoden

Er zijn in grote lijnen twee soorten methoden waarvan bewezen is dat ze werken. Vooral als die twee methoden worden gecombineerd:

- Begeleiding in een stoppen-met-rokenprogramma.
- Medicijnen. Namelijk ten eerste *nicotinevervangers* en ten tweede bepaalde receptmiddelen (*bupropion, nortriptyline en varenicline*).

Een stoppen-met-rokenprogramma via de huisarts, ziektekostenverzekering, GGD, thuiszorgorganisatie of STIVORO kan veel steun bieden. Er zijn verschillende soorten begeleiding en methoden om te stoppen met roken:

- Advies op Maat: Dit is aan te vragen via de website van STIVORO. Na het invullen van een vragenlijst over het rookgedrag krijgt de roker een persoonlijk advies op het scherm. Advies op Maat is er ook speciaal voor zwangeren.
- StopMail: Hierbij krijgt de roker vanaf het moment van stoppen regelmatig emails met informatie en tips.
- Telefonische Coaching: Een

telefonische coach is in te schakelen via STIVORO. De coach belt u meerdere keren in enkele maanden op, op van te voren afgesproken tijden.

- Persoonlijke Coaching :Dit is een behandeling door een begeleider die getraind is in het geven van specialistische hulp aan rokers. Het gaat om een zestal persoonlijke gesprekken in een periode van 3 maanden. Adressen zijn te vinden via de website van STIVORO.
- Groepstraining Pakje Kans: Een training van ongeveer 3 maanden waarin een aantal rokers gezamenlijk stopt, onder begeleiding van een deskundige. Dergelijke trainingen worden in veel plaatsen aangeboden door de Thuiszorg of de GGD.
- Stoppen met roken onder begeleiding van de huisarts Namelijk als de roker bepaalde medicijnen gebruikt zoals *theofylline*, *antipsychotica*, *bèta-blokkers* of *flecainide*. Als de roker medicijnen wil gebruiken als hulpmiddel bij het stoppen, maar zwanger is, borstvoeding geeft, ernstig astma of COPD heeft, of een hartaandoening, of diabetes. Of als eerdere stoppogingen geen resultaat hadden. Of als de roker sterk nicotineverslaafd is, maar geen nicotinevervangers mag gebruiken.

Medicijnen

Als u stopt met roken kunnen medicijnen helpen tegen de ontweningsverschijnselen zoals: humeurigheid, ongeduldig, prikkelbaarheid, rusteloosheid, slapeloosheid, angst, slechte concentratie, koude rillingen, tintelingen aan handen en voeten, een tragere hartslag, tragere hartslag, toegenomen eetlust en gewichtstoename.

Niet iedereen heeft last van deze ontweningsverschijnselen, maar ze kunnen ook een tijd aanhouden. Om die periode te

helpen overbruggen is er de keus uit verschillende *nicotinevervangers* – dit zijn middelen die u zonder recept kan kopen. Daarnaast zijn er receptmedicijnen: *bupropion*, *nortriptyline* en *varenicline*, die de behoefte aan het roken helpen verminderen.

Nicotinetherapie

Nicotinevervangers zijn vrij te koop bij apotheek of drogist en worden niet vergoed.

U kunt overwegen een nicotinevervanger te gebruiken als u per dag 10 of meer sigaretten rookt. Ze zijn er in verschillende vormen: pleisters, kauwgom tabletten om op te zuigen en tabletten voor onder de tong. Kring-apotheek de Jong adviseert u graag bij de juiste keuze.

Bij zwangerschap en borstvoeding mogen *nicotinevervangers* niet gebruikt worden. Maar stoppen met roken is juist dan belangrijk. Overleg dus met de huisarts.

Bij sommige hart- en vaatziekten mogen geen *nicotinevervangers* gebruikt worden. Bijvoorbeeld als u angina pectoris of hartritmestoornissen hebt (gehad). Vraag of uw huisarts u wil begeleiden bij het stoppen.

Voordat u begint met *nicotinevervangers* moet u eerst stoppen met roken. Want wie roken en *nicotinevervangers* combineert, krijgt te veel nicotine binnen. De kans op bijwerkingen neemt dan toe en er kunnen ernstige hartproblemen ontstaan.

Voor meer informatie over nicotinetherapie, kunt u langskomen in de apotheek.

Receptmedicijnen

Bupropion (Zyban) wordt voorgeschreven in combinatie met een ondersteuningsprogramma. Het middel

wordt voorgeschreven aan mensen die vaak al andere methodes geprobeerd hebben. *Bupropion* mag niet worden voorgeschreven bij zwangerschap en borstvoeding.

Voor uitgebreidere informatie over bupropion, kunt u langskomen in de apotheek.

Nortriptyline is een antidepressivum dat ook als hulpmiddel bij stoppen met roken wordt voorgeschreven. Het heeft ongeveer dezelfde eigenschappen als *bupropion*. Voor uitgebreidere informatie over *nortriptyline*, kunt u langskomen in de apotheek.

Varenicline zorgt ervoor dat de hersenen minder gevoelig zijn voor nicotine. Roken levert dus niet meer een fijn gevoel op. Voor uitgebreidere informatie over *varenicline*, kunt u langskomen in de apotheek.

Links

www.roken.bewustekeuze.nl

www.stivoro.nl

www.ikstop.nl

www.stopeffectief.nl

Veel gestelde vragen

Kun je 'veilig' roken?

Verschillende fabrikanten bieden filtersigaretten aan met minder teer en nicotine. Maar bekend is dat dat rokers die hierop overstappen vaker en dieper inhaleren en meer gaan roken. Je lichaam is nu eenmaal aan een bepaalde hoeveelheid nicotine gewend en vraagt gewoon om extra rokertjes om dat niveau te handhaven.

Is 'meerroken' ook schadelijk?

Als je rookt waar anderen bij zijn, roken die mee. De rook is door de lucht in de ruimte weliswaar verdund, maar bevat nog veel schadelijke bestanddelen.

Wat is de Cold Turkey-methode?

Deze wat vreemde naam staat voor het radicaal stoppen met roken, zonder gebruik van bepaalde hulpmiddelen. Daar is een ijzeren motivatie voor nodig.

Waarom worden ex-rokers soms dikker?

Hiervoor bestaan enkele logische verklaringen. De extra pondjes zijn bijvoorbeeld voor een deel te wijten aan zoete en vette tussendoortjes die de plaats innemen van een sigaret.



**Kom paaseieren
schilderen bij
Kring-apotheek
de Jong**



Donderdag 25 april

RT

15.00 tot 17.00



Moederdag 2011

2 mei t/m 6 mei RT

20% korting op Vichy-producten