

Groepstraining ‘Rookvrij! Ook jij?’

In 2013 hebben er in totaal **91 groepstrainingen** plaatsgevonden.

In totaal zijn **1.065 deelnemers** begonnen, waarvan **81% na afloop gestopt was met roken**.

Hieronder vind u een uitgebreid overzicht van de resultaten voor het jaar 2013.

Uitkomst zorgtraject

Van alle deelnemers in 2013 is 81% na afloop gestopt met roken. Dit betekent in de praktijk dat ze dan een maand volledig rookvrij zijn. Na 12 maanden is van de deelnemers in 2012 nog 43% rookvrij. Voor 2013 zijn die cijfers begin 2015 bekend. Hierbij wordt iedere deelnemer telefonisch nagebeld in opdracht van de Universiteit van Maastricht volgens het internationale ‘Russel criterium’. Hieronder vindt u een overzicht van de succespercentages van alle jaren dat de groepstrainingen door SineFuma zijn aangeboden.

jaar	Succes einde training	Succes na 12 maanden
2008	78%	28%
2009	80%	43%
2010	78%	34%
2011	85%	42%
2012	82%	43%
2013	81%	
Totaal	82%	40%

Reden einddatum zorgtraject

Hieronder een overzicht waar te zien is hoeveel deelnemers in 2013 de volledige groepstraining afmaakten. Over het algemeen hadden deelnemers die voortijdig gestopt waren met de training goede redenen zoals ziekte of privé problemen (relatie, overlijden) waardoor het nu niet het juiste moment was om mee te doen.

reden einddatum zorgtraject	aantal	percentage
Programma afgerond	1.003	94%
Voortijdig afgebroken (na 1 bijeenkomst)	26	2.5%
Voortijdig afgebroken (na 2 bijeenkomsten)	36	3.5%
Overlijden	0	0%
Onbekend	0	0%
Overig	0	0%
Totaal	1065	100%

Type programma en contacttijd

SineFuma richt zich in haar begeleiding bij het stoppen met roken op gedragsverandering met daarbij het advies om dit in combinatie met farmacologische ondersteuning of nicotine vervangende middelen te doen. Niemand wordt echter verplicht om een hulpmiddel te gebruiken. De groepstrainingen bestaan uit 7 bijeenkomsten van 90 minuten (= 630 minuten).

Gebruik medicatie en nicotinevervangende middelen

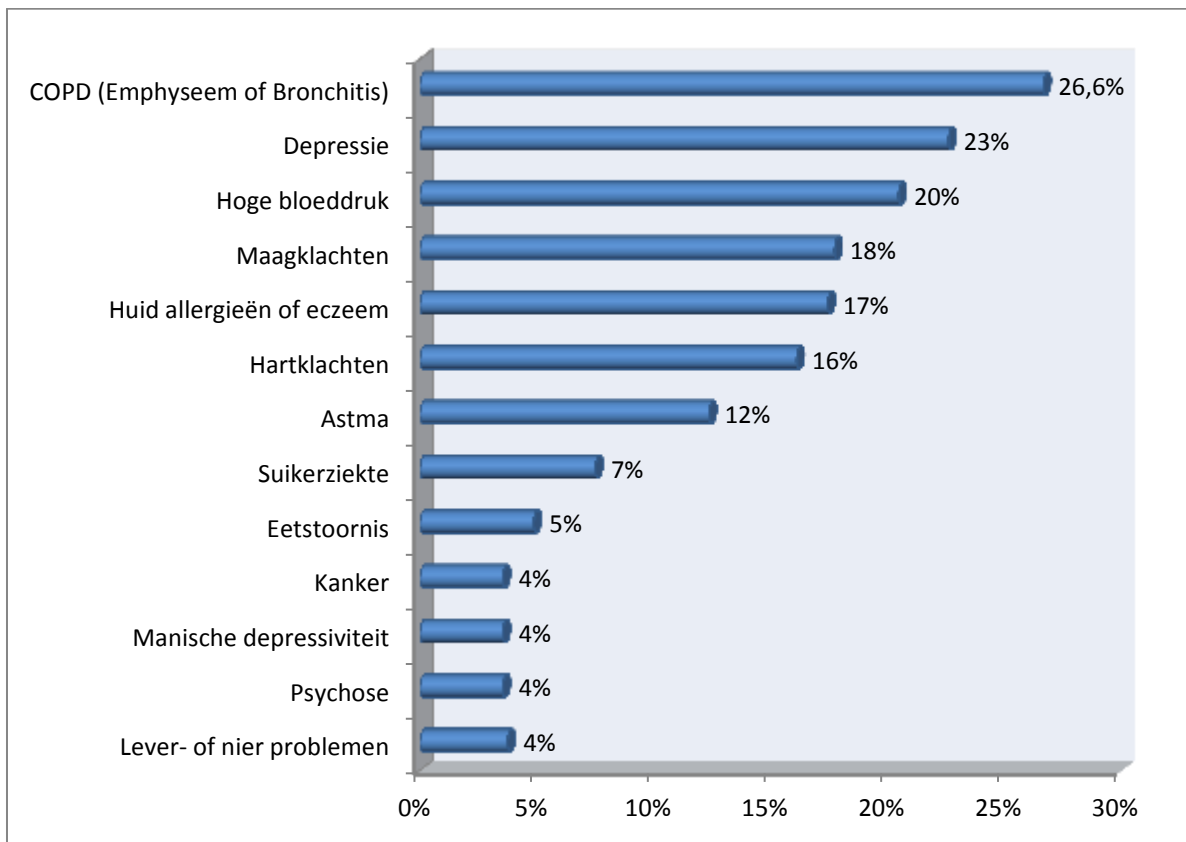
Van de hulpmiddelen werden Champix en pleisters verreweg het meest gebruikt in 2013. Ten opzichte van 2011 en 2012 is het gebruik van Champix echter wel gedaald.

Het totale percentage is 104%. Dit komt doordat 4% van de deelnemers 2 hulpmiddelen tegelijkertijd heeft gebruikt. Dit is met name het geval bij én pleisters én mini zuigtabletten.

Hulpmiddelen	Aantal 2013	Percentage 2013
Pleisters	243	24%
(mini) Zuigtablet	43	4%
Microtablet	1	0%
Kauwgum	4	0%
Varenicline (Champix)	592	59%
Bupropion (Zyban)	52	5%
Nortriptyline (Nortrilen)	3	0%
niets	89	9%
anders	16	2%
onbekend	13	1%
Totaal	1056	104%

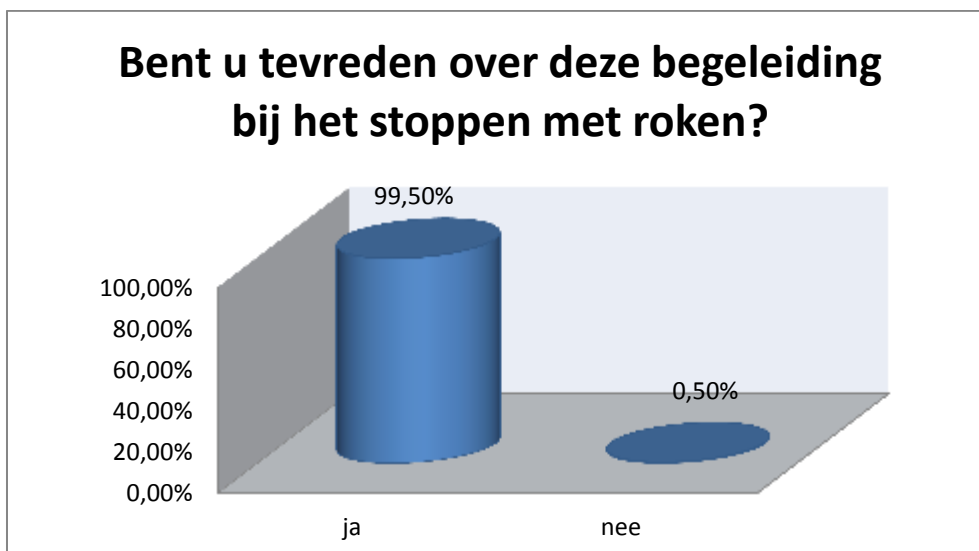
(chronische) aandoeningen

Hieronder een overzicht van relevante aandoeningen van het totaal aantal deelnemers van 2013.



Tevredenheid deelnemers

Voor SineFuma is de kwaliteit van het aanbod de basis, waarbij een belangrijke peiler de tevredenheid van de deelnemers is. Om te weten of onze deelnemers te spreken waren over ons aanbod vragen wij na afloop om een enquête in te vullen. Daarbij vragen wij onder andere “Was je tevreden over de behandeling bij het stoppen met roken. Maar liefst 99,5% is tevreden over de training en waarderen de training met een **gemiddeld cijfer van 8,7** (schaal 1-10). 99,4% zou de training ook aanbevelen aan familie, vrienden en kennissen.

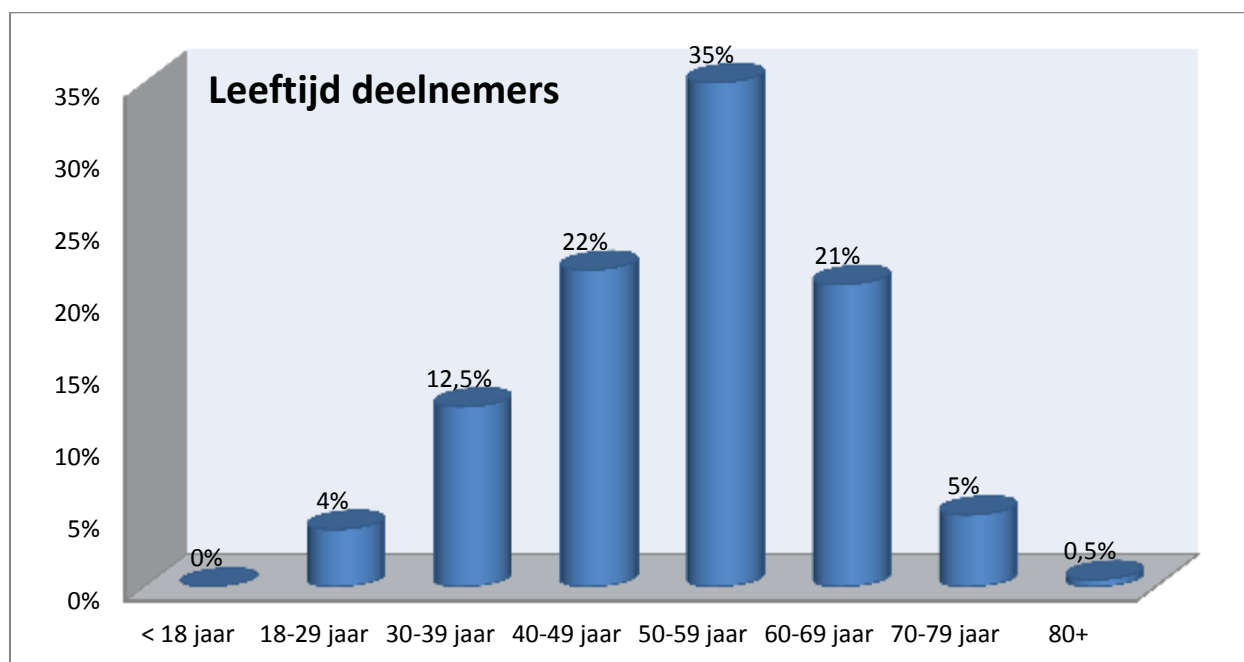


Wie zijn onze deelnemers?

Over de duizend mensen hebben in 2013 de stap genomen om bij SineFuma de 'Rookvrij! Ook jij?' groepstraining te volgen. Welke rokers kiezen er nu eigenlijk voor om een dergelijk intensief traject in te stappen om te stoppen met roken? Hieronder vindt u een overzicht.

Leeftijd

De gemiddelde leeftijd van onze deelnemers is **52 jaar**. De jongste deelnemer was 18 en de oudste deelnemer 86 jaren oud. Hieronder een overzicht per leeftijdscategorie.



Rookgedrag

Uit onze cijfers blijkt dat onze deelnemers 'zware' rokers zijn. **93% rookt meer dan 10 sigaretten per dag. Gemiddeld rookt men 21 sigaretten per dag** en steekt men **22 minuten na het wakker worden hun eerste sigaret** op. Uit onderzoek is bekend dat rokers, die binnen een half uur na het ontwaken hun eerste sigaret opsteken, zeer zwaar verslaafd zijn aan nicotine. Tot slot hebben ze gemiddeld 4 serieuze stoppogingen gedaan voordat ze zich bij ons aanmelden.

