

Groepstraining 'Rookvrij! Ook jij?'

In 2014 hebben er in totaal **93 groepstrainingen** plaatsgevonden.

In totaal zijn **974 deelnemers** begonnen, waarvan 84% na afloop gestopt was met roken.

Hieronder vind u een uitgebreid overzicht van de resultaten voor het jaar 2014.

Uitkomst zorgtraject

Van alle deelnemers in 2014 is 84% na afloop gestopt met roken. Dit betekent in de praktijk dat ze dan een maand volledig rookvrij zijn. Na 12 maanden is van alle deelnemers tussen 2008 en 2013 gemiddeld 39% rookvrij. Voor 2014 zijn die cijfers begin 2016 bekend. Hierbij wordt iedere deelnemer telefonisch nagebeld door een onafhankelijk instituut 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%	36%
2014	84%	
Totaal	82%	39%

Reden einddatum zorgtraject

Hieronder een overzicht waar te zien is hoeveel deelnemers in 2014 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	922	95%
Voortijdig afgebroken (na 1 bijeenkomst)	31	3%
Voortijdig afgebroken (na 2 bijeenkomsten)	21	2%
Overlijden	0	0%
Onbekend	0	0%
Overig	0	0%
Totaal	974	100%

Type programma en contacttijd

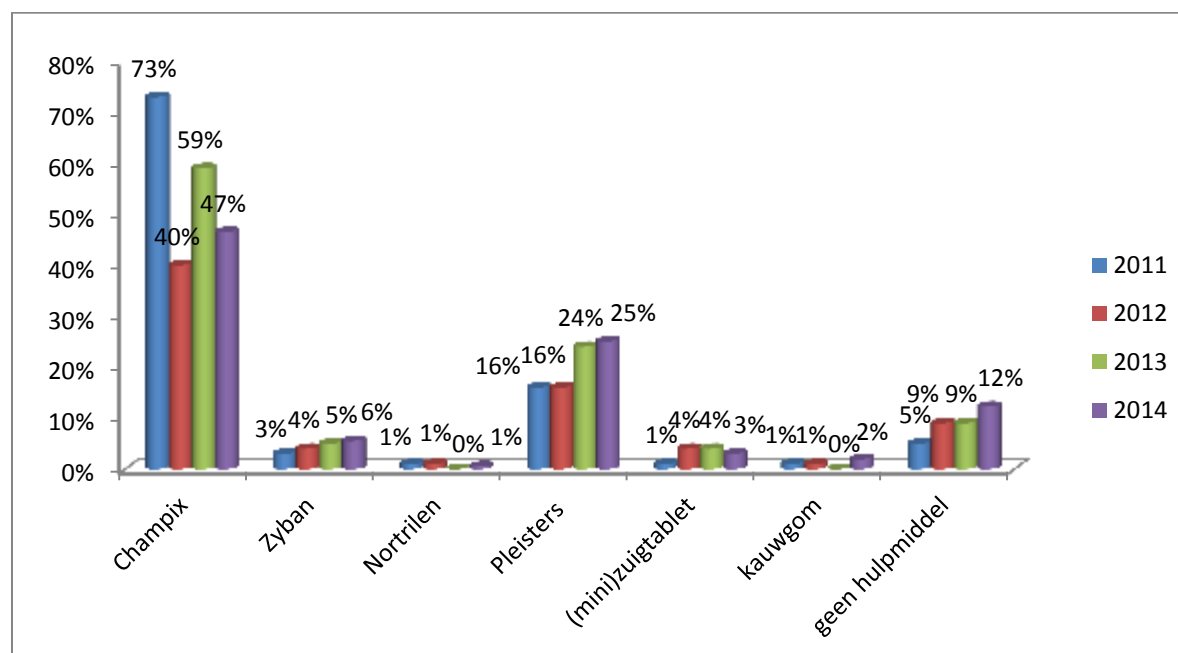
SineFuma richt zich in haar begeleiding bij het stoppen met roken op gedragsverandering met daarbij het advies om dit in combinatie met farmacologische ondersteuning of nicotine vervangende middelen te doen. Niemand wordt echter verplicht om een hulpmiddel te gebruiken. De groepstrainingen bestaan uit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

Gebruik medicatie en nicotinevervangende middelen

Ruim 53% van de deelnemers stopt met behulp van medicatie en 35% maakt gebruik van nicotinevervangende middelen. Van de hulpmiddelen werden Champix en pleisters verreweg het meest gebruikt in 2014.

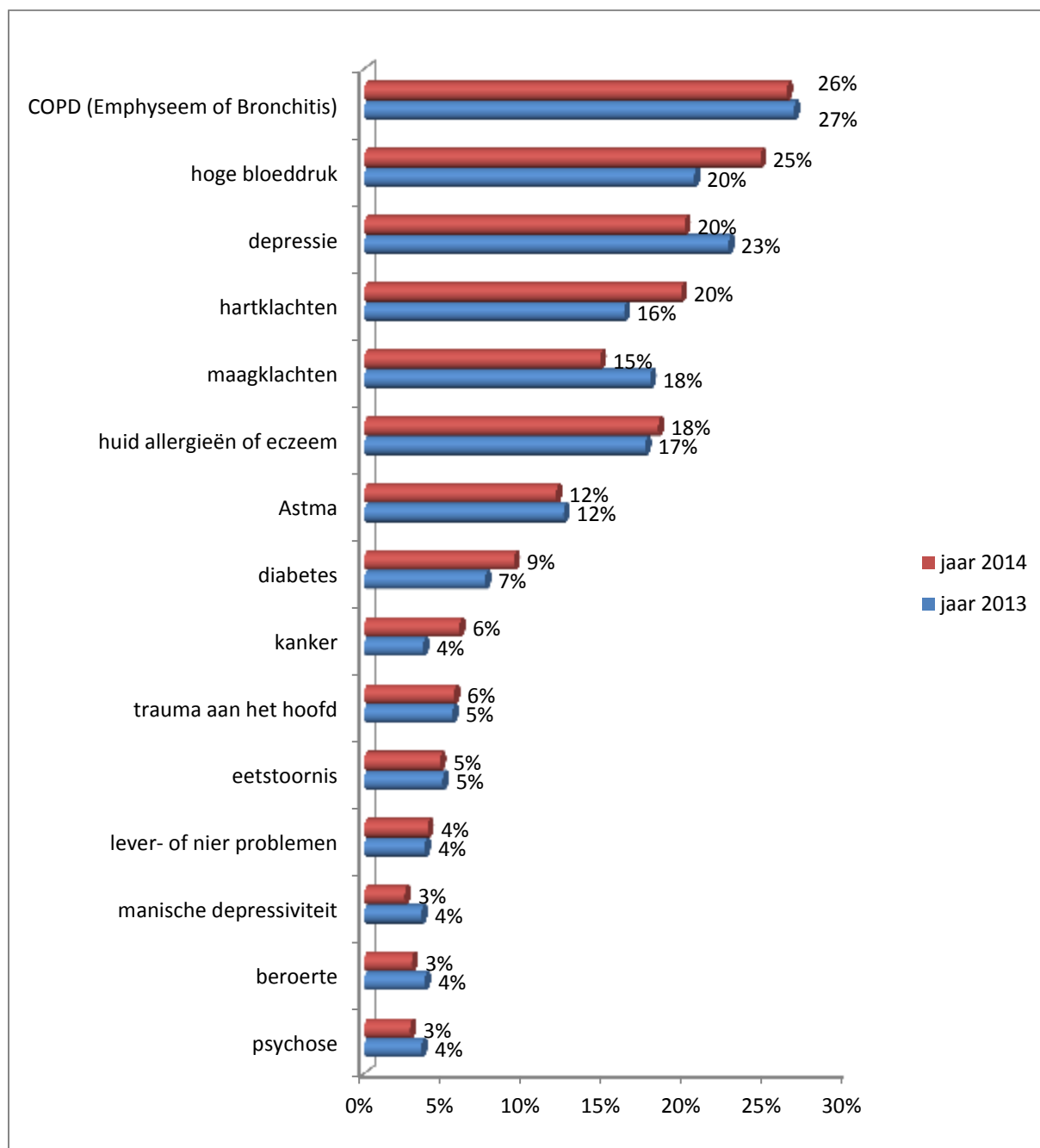
Hulpmiddelen	Aantal 2014	Percentage 2014
Varenicline (Champix)	429	47%
Bupropion (Zyban)	51	6%
Nortriptyline (Nortrilen)	5	1%
Pleisters	231	25%
(mini) zuigtablet	28	3%
Kauwgom	18	2%
E-sigaret	13	1%
Mondspray	3	0%
Combinatie van 2 middelen	20	2%
onbekend	11	1%
niets	113	12%
Totaal	922	100%

Hieronder een overzicht van het hulpmiddelengebruik over de periode 2011-2014.



(chronische) aandoeningen

Hieronder een overzicht van relevante aandoeningen van het totaal aantal deelnemers die de training afgerond hebben van de jaren 2013 en 2014.



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 99,6% is tevreden over de training en waarden de training met een **gemiddeld cijfer van 8,8** (schaal 1-10). 99% zou de training ook aanbevelen aan familie, vrienden en kennissen.

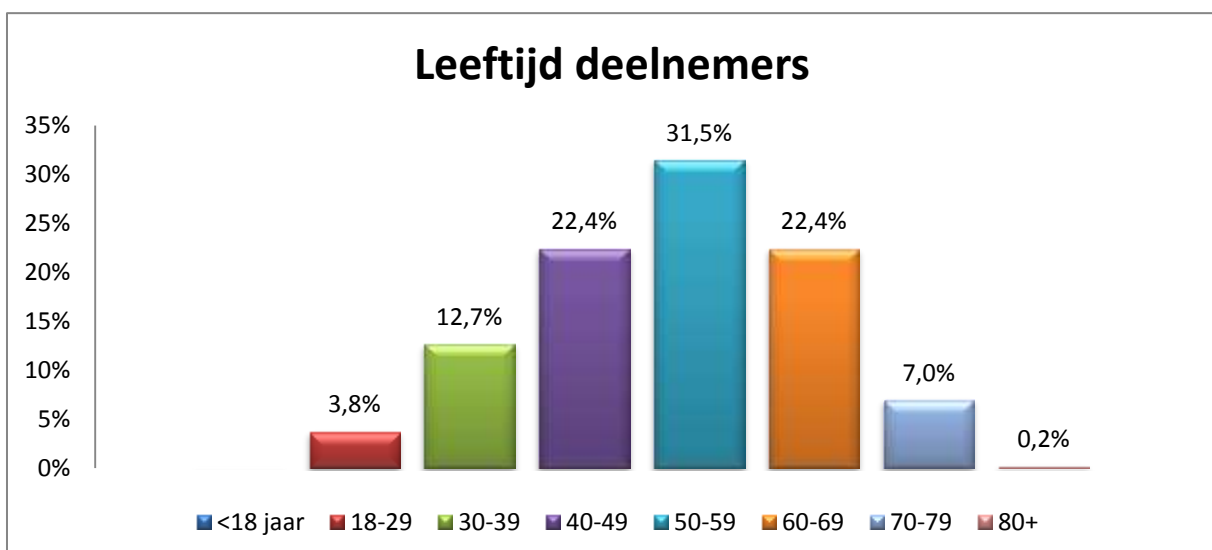


Wie zijn onze deelnemers?

Veel mensen hebben in 2014 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 **52,4 jaar**. De jongste deelnemer was 18 en de oudste deelnemer 81 jaren oud. Hieronder een overzicht per leeftijdscategorie.



Rookgedrag

Uit onze cijfers blijkt dat onze deelnemers 'zware' rokers zijn. **93.1% rookt 10 of meer sigaretten per dag. Gemiddeld rookt men 19.6 sigaretten per dag** en steekt men **20 (19.7) 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. De gemiddelde roker rookt 34,7 jaar.