

Hoe kun je als ziekenhuis gebruikmaken van technologie? Wat zet je waar in? En hoe verbeteren die tools de zorg? We laten zes artsen en onderzoekers aan het woord over een technologische innovatie.

Nieuwe keuzemogelijkheden bij stoppen met roken



Marjolein Brusse
Epidemioloog

Als je rookt en erover nadent om te stoppen, zijn er meer hulpmiddelen dan alleen nicotine-pleisters. Marjolein Brusse, epidemioloog bij MST, vertelt hoe technologische innovaties zoals mobiele applicaties en Virtual Reality (VR) kunnen helpen om met de verslaving af te rekenen.

In Nederland rookt iets minder dan een kwart van de bevolking van 18 jaar en ouder. Stoppen met roken is voor veel van hen moeilijk. MST werkt samen met de UT, Tactus Verslavingszorg en ZGT om nieuwe behandelingen te ontwikkelen die stoppen met roken makkelijker maken. "Zo kunnen we een blended-behandeling inzetten, maar ook de app Stopmaatje en een behandeling met een VR-bril."

Gesprekken in het ziekenhuis

Ga je naar de huisarts omdat je wilt stoppen met roken, dan kun je verwezen worden naar de Stoppen met rokenpoli van MST. "Hier krijg je deskundige hulp om van je rookverslaving af te komen. De totale begeleiding duurt een jaar, is op de persoon gericht en bestaat uit een-op-eengesprekken. Maar we merken dat niet iedereen erop zit te wachten om telkens op en neer naar het ziekenhuis te gaan. Dat zette ons aan het denken: hoe kunnen we het voor mensen gemakkelijker maken om er in te slagen te stoppen met roken, zonder dat ze er alleen voor staan en de behandeling minder effectief is?"

Een digitaal maatje

Zo begon in 2014 het onderzoek naar een zogeheten blended-behandeling. Bij de nu gebruikelijke behandeling voor stoppen met roken ga je meestal tien keer naar de rookstoppoli. "Bij de blended-behandeling wisselen we de polikliniekbehandelingen af met behandelingen thuis, online. Van tevoren is bepaald welke onderdelen online kunnen worden opgepakt. Denk aan het doorbreken van gewoontes of het omgaan met moeilijke momenten. We onderzoeken nu of deze behandeling even goed werkt als de behandeling op de poli. Ook doen we onderzoek naar de kosten van deze behandeling."

"Het grote voordeel van de blended-behandeling is dat je 24/7 informatie, hulp en advies bij de hand hebt. Heb je morgen een feestje waar rokende vrienden zullen komen, dan kun je nog even online advies vinden voor hoe je kunt omgaan met deze verleiding."

Daarop voortbordurend kwam de app Stopmaatje tot stand. "Stopmaatje biedt dezelfde soort behandeling volledig digitaal aan en wordt aangepast op jouw voorkeuren. Het is dus een digitaal maatje dat altijd bij je is en je op moeilijke momenten helpt. Je krijgt tips, kunt chatten, een spelletje spelen of een noodknop indrukken als je de drang voelt om een sigaret op te steken. De app is volledig ontwikkeld op basis van wetenschappelijk onderzoek, want daar schort het bij veel stoppen-met-roken-apps aan. Al met al kunnen we straks hopelijk meer behandelkeuzes bieden aan rookverslaafden."

Situaties nabootsen met Virtual Reality

Een totaal nieuwe ontwikkeling is VR in de verslavingszorg. "Vooral kwetsbare groepen, zoals laaggeletterden of patiënten met psychiatrische aandoeningen of complexe problematiek vinden het lastig om te stoppen. Dit zijn over het algemeen mensen die liever 'doen' dan praten. Daarom onderzoeken we, als eerste van Nederland, de mogelijkheid om VR in te zetten bij rookverslaving."

Het idee: met behulp van een virtuele werkelijkheid de rookverslaving actief aanpakken, in een veilige en op maat gemaakte omgeving. "Rookverslaafden zetten een VR-bril op en stappen een virtueel dorp binnen. Daar komen ze allerlei situaties en plekken tegen, die hen kunnen verleiden tot het opsteken van een sigaret. Een gezellig terrasje, een kiosk met rookwaren, een asbak op een tafeltje."

Tijdens deze sessies ga je naar een speciale ruimte en daar is een behandelaar aanwezig, die door toepassing van aangereikte zelfcontroletechnieken deelnemers leert de verleidingen te weerstaan en de trek te verminderen. "Bijvoorbeeld door afleiding te geven in de vorm van een dartbord, of de mogelijkheid om uit de risicosituatie weg te lopen." Ook lichamelijke reacties die kunnen ontstaan bij trek in roken, zoals een snellere hartslag, worden gemeten.

De komende maanden doen in totaal zestig patiënten mee aan de VR-therapie. "Allemaal zijn ze hardnekkig verslaafd. Denk aan mensen die er ondanks hun longaanandoening niet in slagen om te stoppen." VR is nieuw bij rookverslaving, maar er is wel meer onderzoek gedaan naar VR bij andere aandoeningen, zoals hoogtevrees. Dat werkte erg goed. "Hoewel ons onderzoek nog in de kinderschoenen staat, geeft dat veel hoop dat we mensen met VR van hun rookverslaving af kunnen helpen." ◀