



rijksuniversiteit
groningen

Onderzoek naar de effectiviteit van het programma Stoppen met Roken van Stichting `Ik Stop Ermee`

Drs. H. K
Drs. I.F. V

Een onderzoek uitgevoerd door de Rijksuniversiteit Groningen.

In opdracht van de Stichting `Ik Stop Ermee` te Amsterdam
Oktober 2011



Inhoudsopgave

INHOUDSOPGAVE SAMENVATTING

1. INLEIDING

- 1.1. INLEIDING
- 1.2. AANLEIDING
- 1.3. DOELSTELLING

2. HET ONDERZOEK

- 2.1. INLEIDING EN PROBLEEMSTELLING
- 2.2. METHODE
- 2.3. INTERPRETATIE

3. DE UITKOMSTEN

- 3.1. DISCUSSIE
- 3.2. VALIDITEIT EN BETROUWBAARHEID

4. CONCLUSIES

- 4.1. INFORMATIE OVER S.I.S.E.
- 4.2. SECTORSPECIFIEKE AANBEVELINGEN

5. LITERATUUR



SAMENVATTING

In opdracht van Stichting `Ik Stop Ermee` te Amsterdam, verder te noemen S.I.S.E., is door de Rijksuniversiteit Groningen een onderzoek uitgevoerd ter bepaling van de effectiviteit van het, door de Stichting uitgevoerde, programma `Stoppen met Roken` en naar de validiteit van de uitkomst. De aanleiding voor dit onderzoek is de toenemende behoefte aan informatie over de concrete resultaten van afnemers van het aangeboden programma. Voor het uitvoeren van dit onderzoek heeft de universiteit geen financiële vergoeding ontvangen.

In dit onderzoek staat de volgende vraag centraal: Welk percentage rokende deelnemers aan de cursus `Stoppen met Roken` van Stichting `Ik Stop Ermee` is na een periode van één jaar niet-rokend.

Deze vraag valt uiteen in de volgende deelvragen:

1. Hoeveel deelnemers, gedeeld door het totaal aantal deelnemers, zijn naar één jaar niet rokend. Oftewel: Wat is het stoppercentage na één jaar.
2. Wat is de betekenis van deelnemers die niet reageerde of meewerkte aan het onderzoek en in welke mate is dit een betrouwbaar cijfer.

Het onderzoek is grotendeels digitaal uitgevoerd. Alle deelnemers die de cursus Stoppen met roken hebben gevolgd tussen één april en één september 2010 zijn benaderd met de volgende vraag: *Geachte heer Jansen, beste Jan, Vorig jaar volgde u een cursus Stoppen met Roken van Stichting `Ik Stop Ermee`. Graag zou ik van u willen weten of u momenteel gestopt bent of niet. U kunt terugmailen met een simpel JA (gestopt) of NEE (niet gestopt),*

Bij voorbaat dank voor uw reactie,

De resultaten waren als volgt:

1906 deelnemers van de in totaal 3060 deelnemers antwoordden met: JA

447 deelnemers van de in totaal 3060 antwoordden met: NEE

706 deelnemers van de in totaal 3060 hebben niet gereageerd, ook niet na een herhalingsoproep waarin anonimiteit werd gegarandeerd

De conclusie is dat 81% van de totaal 2354 deelnemers die hebben meegedaan aan het onderzoek, de onderzoeksvraag positief beantwoord heeft. 19% van de 2354 deelnemers heeft de vraag negatief beantwoord. Wat opvalt is dat een relatief groot aantal benaderden niet



hebben meegewerkt aan het onderzoek. Met een gedeelte is telefonisch contact opgenomen en daaruit bleek dat een gedeelte de mail niet gelezen had, een gedeelte het gebruikte mailadres niet meer gebruikte, een gedeelte vergeten was te antwoorden en een gedeelte er niet aan toe was gekomen. Het percentage gestopte rokers kwam overeen met de deelnemers die wel hebben gereageerd op de vraag.

Aan de hand van dit onderzoek kunnen de volgende conclusies worden geformuleerd:

- 1 81% van de deelnemers aan het programma Stoppen met Roken van S.I.S.E. is na één jaar niet rokend.
- 2 Dit onderzoek verschaft inzicht in de effectiviteit van dit stopprogramma
- 3 Het aantal non-respondenten in deze en vergelijkbare onderzoeken is hoger dan het gemiddelde aantal bij andere onderzoeken.

Deze conclusies leiden tot de volgende aanbevelingen:

- 1 Gezien de zorgkosten van 2,4 miljard per jaar die direct gelinkt kunnen worden aan tabaksgebruik in Nederland, is er urgent meer onderzoek nodig naar de effectiviteit van stopprogramma's in Nederland.
- 2 Het huidige resultaten van overheidsbeleid, gericht op het terugbrengen van tabaksgebruik, blijft sterk achter in vergelijking met andere landen.
- 3 Alle activiteiten van de overheid gericht op de ontmoediging van tabaksgebruik, leiden niet tot enig aantoonbaar resultaat.

Gezien de grote verschillen in de resultaten van diverse stopprogramma's is er urgent meer methodologisch gedegen onderzoek nodig naar het effect van de diverse stopprogramma's in Nederland, ten behoeve van de algehele volksgezondheid.



1. INLEIDING

1.1. INLEIDING

Op maandag 28 maart 2011 ontving de faculteit Gedrags- en Maatschappijwetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen een brief van Stichting `Ik Stop Ermee`. In deze brief vroeg de Stichting of de Universiteit een onderzoek wilde uitvoeren naar de effectiviteit van de Cursus Stoppen met Roken van de Stichting. Verder werd gewezen op het maatschappelijke belang van stoppen met roken en de bijdrage die de Stichting daaraan levert. De brief is beantwoord door de heer J. van Eerten, verbonden als medewerker aan de faculteit. Omdat hij wist van een lopend onderzoek naar nicotinetoediening bij ratten in samenwerking met Instituut Brains Online, heeft hij twee onderzoeksmedewerkers benaderd of zij dit onderzoek wilden uitvoeren.

Op dinsdag 7 juni vond er een gesprek plaats tussen de heer K, H. Kr en F V, verbonden aan de Rijksuniversiteit Groningen, en Anton van Grinsven en Jos Korsten verbonden aan Stichting `Ik Stop Ermee`, verder te noemen S.I.S.E.. In dit gesprek werd het doel en de opzet van het onderzoek besproken. De Stichting verzocht om het onderzoek zo duidelijk en eenvoudig mogelijk te houden, zodat de resultaten voor iedereen helder en duidelijk zouden zijn. Kort gezegd was het voorstel van de Stichting om het volledige deelnemers en klantenbestand van S.I.S.E. tijdelijk over te dragen aan de betreffende medewerkers en hen een zogenaamde bulkmail te laten sturen met de vraag of de deelnemers al dan niet gestopt waren met roken.

1.2. AANLEIDING

De aanleiding voor het onderzoek is de groeiende behoefte van klanten van S.I.S.E. om informatie over de effectiviteit van de cursus. Het stoppercentage zoals in voorgaande jaren onderzocht door de Universiteit van Amsterdam en de Tilburg University is bijna 800% hoger dan de meest afgenomen cursus in Nederland. Hierdoor bestaan er bij veel klanten twijfels of dit wel mogelijk is. Het aanbod van S.I.S.E. wordt gewantrouwd omdat de aanbieder van de



meest verkochte cursus een gerenommeerde, voormalig door de overheid gesubsidieerde organisatie is, te weten Stivoro. Dit volgens de heer Korsten van S.I.S.E. Daarnaast is er een algeheel geaccepteerd principe dat een `slager nooit zijn eigen vlees moet keuren`, al was het maar om de schijn van partijdigheid te vermijden.

1.3. DOELSTELLING

Doel van het onderzoek is om te komen tot een betrouwbaar cijfer of percentage waarmee S.I.S.E. zijn effectiviteit kan aantonen. Verder in het onderzoek zullen we dit het `stoppercentage gemeten na één jaar` noemen. De woorden `programma` en `cursus` zullen door elkaar worden gebruikt. Voor de volledigheid: de cursus inclusief de vervolgmails, toezending PowerPoint, optionele terugkomsessie en telefonisch coaching, is het programma. De periode van het één jaar is bewust gehandhaafd omdat uit diverse onderzoeken van onder ander Hatsukami, Shiffman en Cummings* blijkt dat de stoppercentages pas na acht maanden stabiel worden. Met andere woorden: Veel gestopte rokers gaan binnen een periode van acht maanden weer beginnen met roken. Rokers die langer dan acht maanden gestopt zijn, blijven 900 keer vaker voor een periode langer dan vijf jaar niet rokend.

2. HET ONDERZOEK

INLEIDING EN PROBLEEMSTELLING

Op dinsdag 13 september 2011 zijn de heer K en mevrouw V gestart met het onderzoek. De onderzoeksvraag werd als volgt geformuleerd:

Welk percentage rokende deelnemers aan de cursus `Stoppen met Roken` van Stichting `Ik Stop Ermee` is na één jaar nog altijd een niet roker.

De vraag valt uiteen in de volgende deelvragen:

1. Hoeveel deelnemers, gedeeld door het totaal aantal deelnemers, zijn naar één jaar niet rokend. Oftewel: Wat is het stoppercentage na een periode van één jaar.
2. Wat is de betekenis van deelnemers die niet reageerde of meewerkte aan het onderzoek en in welke mate is dit een betrouwbaar cijfer.
3. Welke verschillen bestaan er tussen de grootste aanbieders van programma's in Nederland.

2.2. METHODE

Voor de uitvoering van het onderzoek waren op een laptop van S.I.S.E. de volledige database en het gelinkte emailprogramma Outlook geïnstalleerd. Als account is het emailadres van de heer K bij de universiteit genomen. Het onderzoek begon met het versturen van een zogenaamde bulkmail naar alle deelnemers aan de cursus tussen 1 april en 1 september 2010. Dit betreft hier alle deelnemers aan cursussen die gegeven werden aan bedrijven en deelnemers aan particuliere cursussen. De tekst van de mail was de volgende:



Geachte heer X, beste Y,

Vorig jaar volgde u een cursus Stoppen met Roken van Stichting 'Ik Stop Ermee'. Graag zou ik van u willen weten of u momenteel gestopt bent of niet. U kunt terugmailen met een simpel JA (gestopt) of NEE (niet gestopt),

X en Y zijn zogenaamde invoegvelden, die het programma PerfectView samenvoegt met gegevens uit de database. Hier is de aanhef als volgt: Geachte heer Jansen, beste Jan, met de naam Jan Jansen als voorbeeld.

U ziet dat de deelnemers de keuze krijgen uit Ja of Nee. Alle rokers die dus minder zijn gaan roken, worden in dit onderzoek beschouwd als roker. De definitie die S.I.S.E. hanteert is dat een minderende roker, een normale verslaafde roker is, die ervoor kiest om vanwege discipline, geld of gezondheid zijn ontwenningverschijnselen het hoofd te bieden. Hierbij hanteert men de stelling dat alle rokers roken om de ontwenningverschijnselen van hun vorige sigaret op te heffen. Alle gelegenhedrokers, sigaarrokers, vakantierokers, gezelligheidsrokers zijn volgens hen eigenlijk gewone rokers. Er bestaat alleen een onderscheid tussen rokers en niet-rokers en in feite niet tussen rokers onderling, hetgeen het onderzoek vereenvoudigd.

Gedurende een periode van 3 weken werden alle reacties bijgehouden. Reacties met toelichtingen werden geïnterpreteerd en teruggebracht naar Ja of Nee. Na drie weken kregen alle deelnemers die nog niet gereageerd hadden een herinnering met het verzoek om alsnog te reageren op de eerder verstuurd mail. Hierin werd ook beloofd dat de antwoorden anoniem waren en met niemand zouden worden gedeeld.

2.3. INTERPRETATIE

Na vier weken werd de balans opgemaakt en waren alle reacties geteld. In hoeverre zijn de reacties van de deelnemers overeenkomstig met de waarheid? Uit literatuuronderzoek* blijkt dat er motieven zijn voor rokers om te zeggen dat ze gestopt zijn. De voornaamste reden is schaamte. Veel rokers zijn niet trots op het feit dat ze er niet in geslaagd zijn om een nietroker te blijven. Motieven voor niet-rokers om te zeggen dat ze roker zijn, zijn er nauwelijks. Alleen niet-rokers die het gevoel hebben niet door de cursus maar door iets anders gestopt te zijn, en rebellie zijn twee voorkomende redenen. Uit andere onderzoeken* blijkt dat minder dan één procent van het totaal aantal onderzochte deelnemers een antwoord geeft dat niet overeenkomt met de werkelijkheid. Dit geldt zowel voor de rokers als de niet-rokers. Daarom is besloten deze deelnemers tegen elkaar weg te strepen aangezien het resultaat van het onderzoek niet beïnvloedt.

Aangezien alle deelnemers in de betreffende periode zijn benaderd en er geen steekproef is genomen, is er geen onderzoek gedaan naar de diverse persoonskenmerken en het stoppercentage. Behalve geslacht en of het een particulier betreft of niet, houdt S.I.S.E. geen gegevens bij over de deelnemers, zoals leeftijd, hoeveel men rookt of motivatie.



De resultaten kunnen derhalve geïnterpreteerd worden als 'aan zekerheid grenzend' wat betreft het onderzoek naar de probleemstelling.

3. DE UITKOMSTEN

Een maand na het versturen van de eerste mail, is de uitslag van het onderzoek bepaald:

De uitslag was als volgt:

- 1906 deelnemers van de in totaal 3060 deelnemers antwoordden met: JA
- 447 deelnemers van de in totaal 3060 antwoordden met: NEE
- 706 deelnemers van de in totaal 3060 hebben niet gereageerd, ook niet na een herhalingsoproep waarin anonimiteit werd gegarandeerd

De conclusie is dat 81% van de totaal 2354 deelnemers die hebben meegedaan aan het onderzoek de onderzoeksvraag positief beantwoordt heeft. 19% van de 2354 deelnemers heeft de vraag negatief beantwoordt.

Uit een inventarisatie van het verschil tussen mannen en vrouwen blijkt dat 85% van de mannen is gestopt en 78% van de vrouwen. Verder blijkt dat 89% van de particulieren deelnemers zijn gestopt en 78% van de deelnemers via de werkgever. Er is geen onderzoek gedaan naar het waarom van deze significante verschillen.

Wat opvalt, is dat een relatief groot aantal benaderden niet hebben meegewerkt aan het onderzoek. Met honderd deelnemers is telefonisch contact opgenomen en daaruit bleek dat: 18% de mail niet gelezen had,

19% het gebruikte mailadres niet meer gebruikte,

25% vergeten was te antwoorden 29% er niet

aan toe was gekomen.

9% weet niet en diverse persoonlijke redenen

Het percentage gestopte rokers van deze honderd benaderden kwam overeen met de deelnemers die wel hebben gereageerd op de vraag. Er zijn dus geen aanwijzingen dat gestopte of niet-gestopte deelnemers meer of minder reageren op de mail.

3.1. DISCUSSIE

Opvallend is dat evenveel gestopte al niet-gestopte deelnemers niet meewerken aan het onderzoek. Waarom is het aantal non-respondenten zoveel hoger dan wat bij onderzoeken gebruikelijk is? 37% van de non-respondenten heeft de mail niet gelezen of gebruikte het emailadres niet meer. Een gedeelte van de verklaring kan dan ook gevonden worden in de



gebruikte onderzoeksmethode. Indien we het onderzoek telefonisch zouden hebben uitgevoerd, zouden we naar alle waarschijnlijkheid meer response hebben gehad. Voor het telefonisch benaderen van alle deelnemers is wegens beperkte tijd en middelen, niet gekozen. Daarnaast zijn er geen aanwijzingen dat de uitkomsten significant anders zouden zijn.

3.2. VALIDITEIT EN BETROUWBAARHEID

De onzekerheden van het onderzoek zitten in de volgende aspecten:

- hoog aantal non-respondenten
- onzekerheid of respondenten waarheidsgetrouw hebben geantwoord
- de mogelijkheid dat er gemanipuleerd is met het aangeleverde bestand
- de mogelijkheid dat de provider niet alle mails heeft doorgestuurd naar de inbox

Omdat we met een groot gedeelte van de non-respondenten telefonisch contact hebben gehad, kunnen we stellen dat de kans op bovenstaande mogelijkheden zeer klein is. Door middel van een datum en een bedrijfscode is eenvoudig op te maken wanneer betreffende deelnemer heeft deelgenomen aan een cursus. Omdat ook alle telefonisch contacten en overzichtlijsten per bedrijf zijn terug te vinden in de contactverslagen, trekken wij de conclusie dat deze zaken met elkaar overeen komen. Verder zijn alle deelnemers benaderd en niet een steekproefsgewijze selectie. De betrouwbaarheid van dit onderzoek bestempelen wij als: aan zekerheid grenzend.

4. CONCLUSIES

Het volgen van de cursus Stoppen met Roken van S.I.S.E. inclusief de vervolgmails, toezending PowerPoint, optionele terugkomsessie en telefonisch coaching, leidt er bij gemiddeld 81% van de deelnemers toe, dat er na een periode van één jaar niet meer gerookt wordt.

4.1. INFORMATIE OVER S.I.S.E.

Stichting Ik Stop Ermee is in 2008 opgericht met als doelstelling het aantal rokers in Nederland tot een minimum terug te brengen. S.I.S.E. is gespecialiseerd in het rokers laten stoppen met roken. Om dat te bereiken geven zij een speciaal ontwikkelde cursus van 3 á 4 uur. De cursus is ontwikkeld door Gert van der Ploeg en is gebaseerd op materiaal van de campagne `the truth.com` van de Mormoonse Kerk te Salt Lake City, Verenigde Staten. De methode is ontworpen door Mormoonse ex-werknemers uit de tabaksindustrie en de tabaksreclame. In de afgelopen twaalf jaar dat de cursus is gegeven in Amsterdam is de cursus uitgebreid met materiaal van enkele succesvolle nieuwe methoden uit de gangbare verslavingszorg. Zij beschikken als enige organisatie over alle informatie die bij de producenten van tabaksproducten bekend is. Momenteel heeft S.I.S.E. zes speciaal opgeleide therapeuten, twee therapeuten in opleiding, een algemeen medewerker en een



marketingmedewerker in dienst. Verder maakt S.I.S.E. voor acquisitie en reclameacties gebruik van bijna 100 vrijwilligers, allen ex-rokers, die hun missie ondersteunen.

Het kantoor van S.I.S.E. is gevestigd in Amsterdam aan de Vrolikstraat nummer 453- L en H. Cursussen voor particulieren worden naast de locatie Amsterdam ook aangeboden in Utrecht, 's-Hertogenbosch, Eindhoven, Amersfoort, Rotterdam, Haarlem en Groningen. S.I.S.E. staat ingeschreven bij de Kamer van Koophandel te Amsterdam onder nummer 34274190/ 1. De zakelijke bankrekening loopt bij de Triodos Bank te Zeist onder nummer 390491497. Het AGB nummer is (98-)098709.

S.I.S.E. verzorgt voor zowel particulieren als bedrijven een stopprogramma.

De inhoud en duur van het programma:

Particulieren:

S.I.S.E. geeft twee maal per week op zeven plaatsen in Nederland cursussen voor particulieren. Deze cursus is eenmalig, duurt drie uur en kost 135 Euro per persoon met een niet gestopt, geld terug garantie. Onbeperkte telefonische coaching en een gratis vervolgsessie, indien daar behoefte aan is, zijn bij de prijs inbegrepen. Indien de afstand naar de genoemde locaties te ver is dan is er de mogelijkheid om samen met drie andere rokers een cursus op locatie te krijgen. De kosten hiervoor zijn 135 Euro per persoon, ook met een niet gestopt, geld terug garantie.

Bedrijven:

Het stopprogramma van S.I.S.E. voor bedrijven bestaat uit:

1. Één drie á vier uur durende cursus
2. Een vervolgsessie van twee uur (optioneel)
3. Onbeperkte telefonische coaching

De cursus is als volgt opgebouwd:

1. Introductie

2. Waarom

rookt u?

3. Daarom rookt u!

4. Het proces/ de keten

5. Redenen om te roken, nader bezien,



6. Oorzaak en gevolg verwarring
7. Conclusie
8. Het kleine monster
9. Het grote monster
10. Waarom is stoppen zo moeilijk
11. Hoe NIET te stoppen
12. Hoe WEL te stoppen
13. Gestopt! en nu?
14. De twee valkuilen
15. Roken laatste sigaret en ontspanningsoefening

De duur van de cursus voor bedrijven is maximaal 4 uur. De cursus is qua inhoud vrijwel gelijk aan de cursus voor particulieren. Voor aanvang krijgen alle deelnemers een formulier met twee vragen: 1, Waarom zou u willen stoppen en 2, Waarom rookt u. Alleen de laatste vraag is relevant om te stoppen. Op basis van de antwoorden bepaalt de therapeut aan welke onderdelen van de cursus de meeste aandacht wordt besteed. Zo wordt in functies met veel stress vaker `ter ontspanning` als reden opgegeven, en in monotone functies vaker `uit verveling` genoemd. Tijdens de cursus wordt gemiddeld om de 55 minuten een korte rookpauze ingelast. Het doorroken tijdens de cursus is een cruciaal onderdeel van de cursus omdat nieuwe inzichten alleen blijvend worden aangenomen als men het zelf `gevoeld` heeft. Na de cursus rookt iedereen zijn laatste sigaret en ontvangt men een diploma met daarop een samenvatting van de cursus en het telefoonnummer van de therapeut die men te allen tijde, maar wel overdag kan bellen in het geval men op het punt staat een sigaret op te steken. Er wordt afgesloten met een ademhaling/ ontspanningsoefening. Voor veel mensen die dit nog nooit gedaan hebben is dit een onwennig onderdeel. Toch is dit een belangrijk onderdeel om de eerste vicieuze cirkel tussen mentale en fysieke behoefte te voorkomen. Twee maanden later is er een vervolgsessie. Deze vervolgcursus is optioneel. Gemiddeld is het goed voor tussen de 3 en 9 % extra stoppers. Deze sessie duurt maximaal twee uur waarvan het tweede uur bestemd is om ex-rokers te helpen bij praktische problemen, zoals gewichtstoename of het afleren van bepaalde hardnekkige gewoontes.

In overleg met de organisatie wordt voorafgaande aan de cursus een wervingstrategie opgesteld om zoveel mogelijk rokers te interesseren voor de cursus. Hun ervaring leert dat alle rokers potentieel interesse hebben, máár dat men een figuurlijk duwtje nodig heeft om zich ook daadwerkelijk op te geven. Persoonlijk benaderen werkt het beste, maar dwang werkt averechts. De werving van rokers laat zich het best vergelijken met het werven van donoren, een heel specifieke aanpak is absoluut noodzakelijk.

Bovenstaande informatie is afkomstig van S.I.S.E.



4.2. SECTORSPECIFIEKE AANBEVELINGEN

Uit het literatuuronderzoek kwamen de volgende zaken naar voren:

Tot 2011 is er nog nooit een alomvattend onafhankelijk onderzoek gedaan naar de effectiviteit van de in Nederland aangeboden programma's om te stoppen met roken.

In maart 2011 zijn door de universiteit van Tilburg en door de universiteit van Amsterdam onderzoeken verricht naar de effectiviteit van programma's om rokers te laten stoppen.

Opgemerkt moet worden dat het in beide onderzoeken rokers betreft die circa een jaar voor het onderzoek een programma hebben gevolgd. Het onderzoek laat zien dat de resultaten naar 3 maanden in alle gevallen veel hoger zijn, soms wel vier à vijf keer zo hoog. De uitkomsten van beide onderzoeken was identiek:

- 1 S.I.S.E. 78% bedrijven (89% particulieren) (www.ikstopermee.nl)
- 2 Allen Carr 66% bedrijven (70% particulieren) (www.allencarr.nl)
- 3 Eric Eraly 56% bedrijven (www.ikstopmetroken.com)
- 4 De Opluchting 45% bedrijven (www.stoppenmetroken.com)
- 5 Softlaser 14% (smokefree.nl)
- 6 Prostop 11% (www.prostop.nl)
- 7 Pakje Kans Stivoro 7% (www.stivoro.nl)
- 8 I coach 4% (www.stopsmokingcoach.eu)

Het aanbod in Nederland is divers. Sommige aanbieders beperken zich tot het bestrijden van de fysieke ontwenningssverschijnselen. Sommige aanbieders richten zich op de psychische ontwenning. In de laatste groep zijn twee stromingen te onderscheiden. Programma's gericht op het motiveren en ontmoedigen van tabaksgebruik door het verstrekken van informatie over waarom men zou moeten stoppen. De andere stroming richt zich op het wegnemen van de redenen 'waarom men rookt'. Deze laatste stroming biedt cursussen die aanzienlijk korter zijn, namelijk tussen de 3,5 en 6 uur. De langste cursus bestaat uit in totaal 18 uur.

Verder kwamen uit het literatuuronderzoek* de volgende zaken naar voren:

- Er is weinig bekend over de relatie tussen stoppen met roken en de inhoud van de stopprogramma's.
- Er is geen bewijs dat het gebruik van medicijnen enige invloed heeft op het stoppercentage na een periode van één jaar.

Bij dit onderzoek zijn de volgende methodologische kanttekeningen te plaatsen:

Er is wetenschappelijk niets te zeggen over het aantal deelnemers die niet hebben meegewerkt aan de diverse onderzoeken. Wat opvalt is dat het aantal non-respondenten groter is dan bij andere onderzoeken. Er is onvoldoende onderzoek gedaan naar de beweegredenen van de non-respondenten om het van invloed te laten zijn op de onderzochte stoppercentages.

Dit onderzoek zou eigenlijk moet worden gezien als een verkenning van de effectiviteit van de stopprogramma's om te komen tot een kwalitatief beter aanbod en betere zorguitkomsten.



AANBEVELINGEN

- 1 Gezien de zorgkosten van 2,4 miljard per jaar die direct gelinkt kunnen worden aan tabaksgebruik in Nederland*, is er urgent meer onderzoek nodig naar de effectiviteit van stopprogramma's in Nederland.
- 2 De huidige resultaten van overheidsbeleid, gericht op het terugbrengen van tabaksgebruik, blijft sterk achter in vergelijking met andere landen.
- 3 Alle activiteiten van de overheid gericht op de ontmoediging van tabaksgebruik, leiden niet tot enig aantoonbaar resultaat*.

Gezien de grote verschillen in de uitkomsten is er urgent meer methodologisch gedegen onderzoek nodig naar het effect van de diverse stopprogramma's in Nederland. Aangezien dit in het belang is van de volksgezondheid is dit een belangrijke, nog niet uitgevoerde taak van de overheid.

LITERATUUR

*Wang D. et al. 2008 *Prado G.F. et al 2011.

*Wang D, Connock M, Barton P, Fry-Smith A, Aveyard P, Moore D. 'Cut down to quit' with nicotine replacement therapies in smoking cessation: a systematic review of effectiveness and economic analysis. *Health Technol Assess.* 2008 Feb;12(2):iii-iv, ix-xi, 1-135.

*Lindson N. et al. 2010.

*Tabel 1: Tijdlijn van acute ontweningsverschijnselen van verschillende drugs (Hughes J.R. et al. 1994)

	Nicotine	Alcohol	Heroïne	Cafeïne	Cocaïne
<i>Start</i>	2-12 uur	6-12 uur	4-6 uur	12-24 uur	1 week
<i>Piek</i>	2-3 dagen	3-7 dagen	2-3 dagen	20-48 uur	??
<i>duur</i>	3-4 weken	1-2 weken	2 weken	5-7 dagen	Tot 10 weken

Hughes J.R., Higgins S.T., Bickel W.R. Nicotine withdrawal versus other drug withdrawal syndromes: similarities and dissimilarities. *Addiction* (1994) 89, 1461-1470.

*Carroll et al. 1991; **Hughes** et al. 1991; **Odgen**, 1994; **Spring** et al. 1991
***Spring B.** 2003.

***Carroll ME**, Carmona **GG**, May SA. Modifying drug-reinforced behavior by altering the economic conditions of the drug and a nondrug reinforcer. *J Exp Anal Behav* 1991;56:361-76.



- ***Hughes JR**, Gust SW, Skoog K, Keenau RM, Fenwick JW. Symptoms of tobacco withdrawal: a replication and extension. *Arch Gen Psychiatry* 1991 ;48:52-9.
- ***Ogden J**. Effects of smoking cessation, restrained eating, and motivational states on food intake in the laboratory. *Health Psychol* 1994;13(2): 114-21.
- ***Spring B**. et al. Altered reward value of carbohydrate snacks for female smokers withdrawn from nicotine. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior*, 2003; 76;351-360
- ***Hatsukami DK**, Hughes JR, Pickens RW, Svikis D. Tobacco withdrawal symptoms: an experimental analysis. *Psychopharmacology* 1984;84(2):231–6.
- ***Hatsukami DK**, Hughes JR, Pickens RW. Blood nicotine, smoke exposure and tobacco withdrawal symptoms. *Addict Behav* 1985;10(4):413–7.
- ***Hatsukami DK**, Dahlgren L, Zimmerman R, Hughes JR. Symptoms of tobacco withdrawal from total cigarette cessation versus partial cigarette reduction. *Psychopharmacology* 1988;94(2):242–7.
- ***Shiffman S**, Paty JA, Gnys M, Kassel JD, Elash C. Nicotine withdrawal in chippers and regular smokers: subjective and cognitive effects. *Health Psychol* 1995;14(4):301–9.
- ***Cummings KM**, Giovino G, Jaen CR, Emrich LJ. Reports of smoking withdrawal symptoms over a 21 day period of abstinence. *Addict Behav* 1985;10(4): 373–81.