



Prevention of risky behavior in adolescents from the pneumologist point of view

Dr. Linde Peeters



Universitair
Ziekenhuis
Brussel



KidZ Health Castle





- Inhaleren
 - Roken (sigaretten, sigaren, pijp, ..)
 - E-sigaret = vaperen
 - Cannabis
- Alcohol
- Obesitas

- OSAS
- Infecties

- Vaccinaties
- Therapietrouw

MIJN KIND?

- Pubers zoeken de grenzen op – experimenteren kan daarbij horen
 - Mensen willen er graag bij horen – ze spiegelen zich aan wat hun vrienden doen / sociale media
 - Moeilijkheid om zelf grenzen te stellen
 - Gewoonten van de ouders hebben een invloed op het gedrag van het kind
-
- Vatbaarder voor de gezondheids en verslavingsrisico's

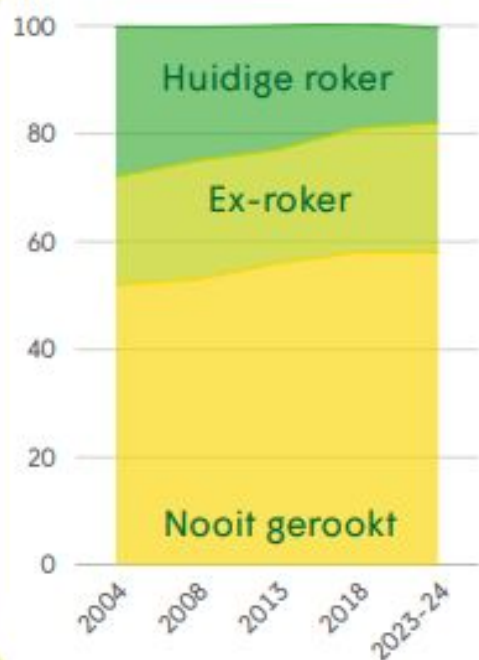


ENKELE VRAGEN



ROKEN

Start gemiddeld op 17,8 j



12,8

België telt 12,8%
dagelijkse rokers in
2023-24, tegenover
15,4% in 2018.

De **afname van het roken vertraagt** echter en inspanningen blijven nodig om de doelstelling te halen van minder dan 10% dagelijkse rokers tegen 2028.



Bevolkingsgroepen die
vaker roken:



Er roken nog steeds **meer mannen** dan vrouwen (19,9% tegen 15,3%) en ze roken **meer dagelijks** (14,5% tegen 11,1%), maar de **genderkloof wordt kleiner**.



14,8% van de **15-24-jarigen** rookt, waarvan 7,1% dagelijks (vs. 11% in 2018).

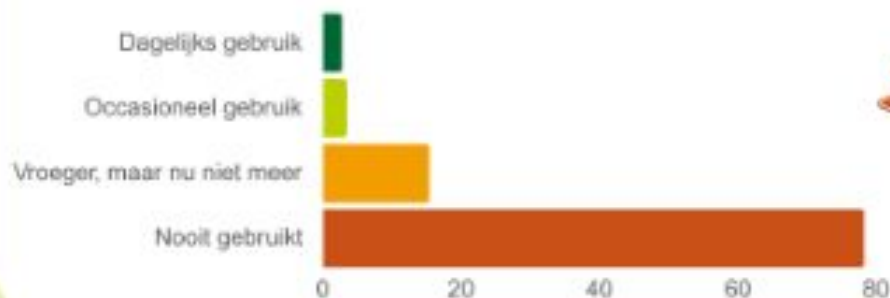


Sociale ongelijkheden blijven bestaan op het gebied van roken: **mensen zonder hogere opleiding zijn meer geneigd** te roken en ze roken vaker dagelijks (18% vs. 8%).

☪☪☪ E-SIGARET = VAPEN

Stijging in het gebruik van de elektronische sigaret

21,7% van de Belgische bevolking heeft ooit een e-sigaret gebruikt en **6,3%** gebruikt het momenteel (2018: 15,5% en 4,1%).



 De stijging komt voornamelijk door een sterke toename bij de **15- tot 24-jarigen**: 11,1% gebruikt occasioneel en 6,3% dagelijks.

 Huidig gebruik ligt hoger in **Wallonië** (8,6%) dan **Vlaanderen** (5,5%) en **Brussel** (4,9%).

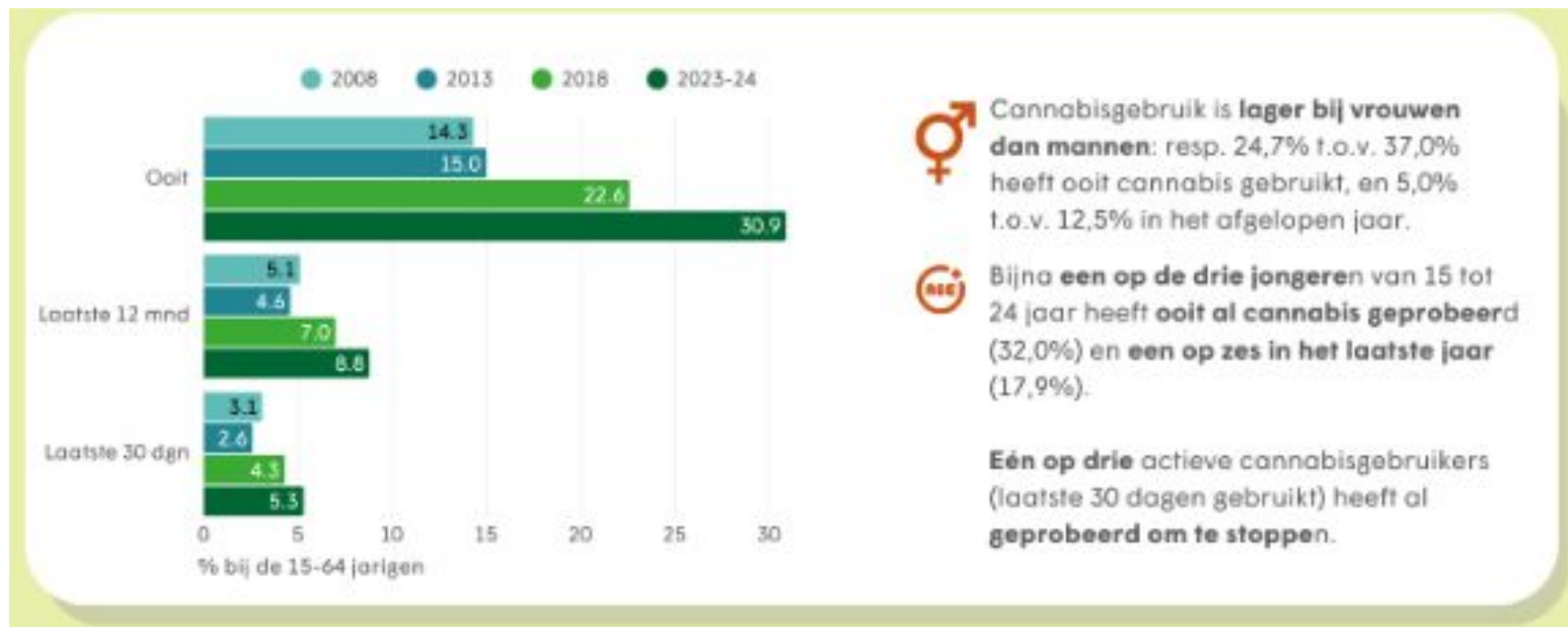


 **15- tot 24-jarige gebruikers hebben minder vaak een voorgeschiedenis van roken dan de oudere leeftijdsgroepen:**

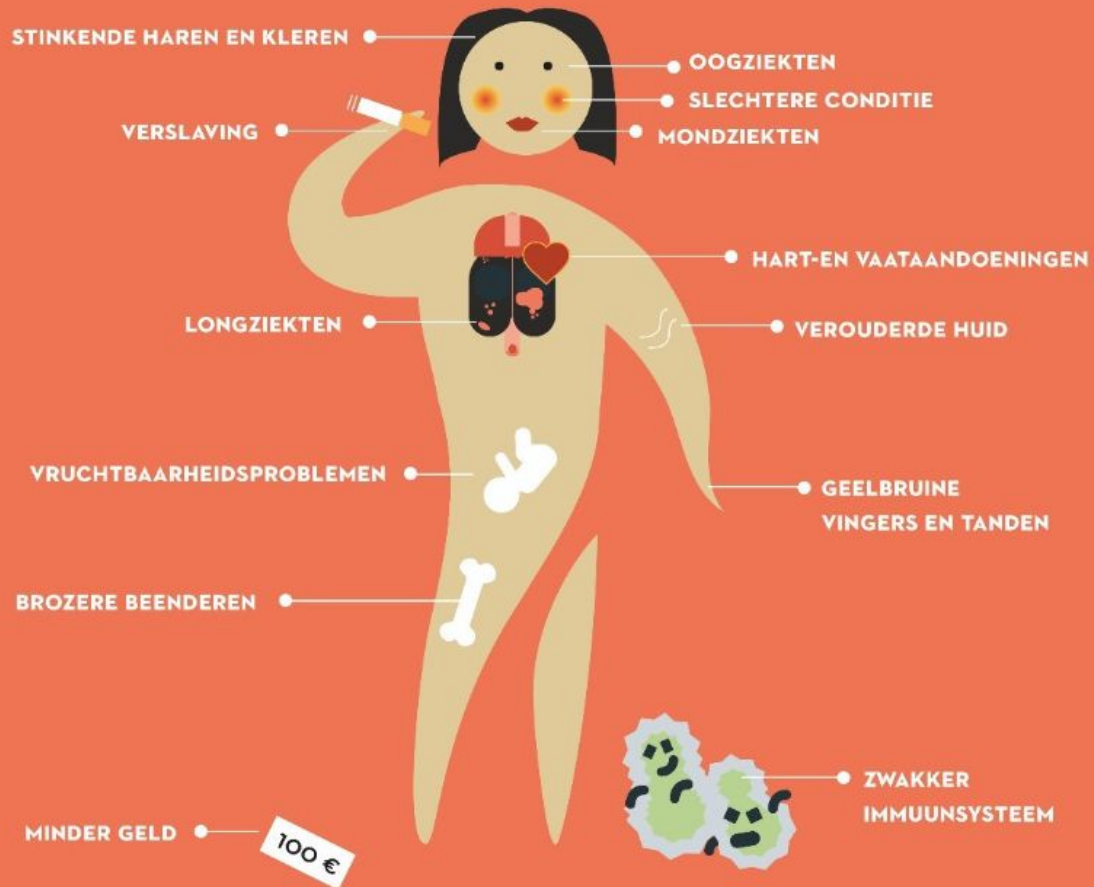
- 15- tot 24-jarigen: 53,9%.
- 25- tot 64-jarigen: ±92,1%.



000 CANNABIS



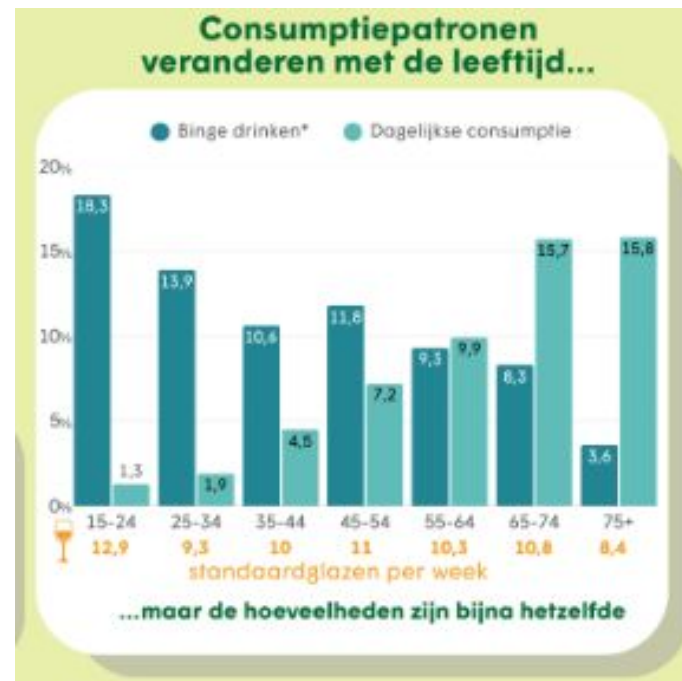
GEVOLGEN VAN ROKEN



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

**GEZOND
LEVEN**

ALCOHOL



OBESITAS

Body Mass Index (BMI)



Antropomedische maat die de verhouding tussen lichaamsgewicht en lengte van een persoon weergeeft (kg/m^2).



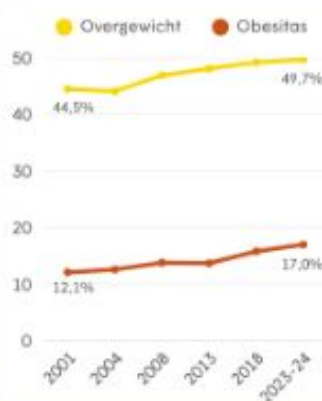
Eenvoudig te meten en te berekenen waardoor het een nuttig instrument is om de **gewichtstatus op bevolkingsniveau** te bestuderen.

BMI zegt niet hoe mooi een lichaam is, want **elk lichaam is uniek** en heeft zijn eigen schoonheid.



Wel is geweten dat een **gezond gewicht (BMI 18,5-24,9)** het **risico op ziekten**, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en sommige soorten kanker, kan **verkleinen**.

Stijging van het percentage volwassenen met overgewicht (BMI ≥ 25) of obesitas (BMI ≥ 30)



Toename aandeel volwassenen met obesitas dat **ernstige obesitas (BMI $\geq 35,0$)** heeft.



Bevolkingsgroepen die vaker overgewicht hebben:

- 53,1% van de mannen** versus 46,4% van de vrouwen.
- 61,2% van de 55-64-jarigen** versus 24,3% van de 18-24-jarigen en 50,6% van de 75-plussers.
- 56,1% van degenen met hoogstens diploma secundair** versus 43,7% van degenen met diploma hoger onderwijs.

PREVENTIE OSAS



Zorg goed voor je algemene gezondheid © Freepik



Vermijd risicofactoren © Freepik

000 THERAPIE TROUW

Medicatie
Hulpmiddelen
Fysieke beweging



dreamstime.com

ID 147274123 © Yanisa Deeratanasrikul

VACCINATIE

Influenza

- Jaarlijks
- Verhoogde terugbetaling

Pneumococcen

- Pneumo 23
- Elke 5 jaar te herhalen

RSV

- Tot de leeftijd van 2 jaar
- Immunoglobulines
 - 5 maanden bescherming tijdens het seizoen

WAT TE DOEN?

Start een gesprek op een rustig moment

Vertrek van concrete aanleidingen

Hou een open houding aan ->

niet beschuldigend

Probeer je eigen gevoelens onder controle te krijgen

Praat over de korte termijngevolgen

Luister naar hun ideeën

Maak duidelijke afspraken

wees consequent

Bied steun aan bij het staken



Voor informatie over alcohol en cannabis

DRUGLIJN.BE
DRUGLIJN.BE/ouders

Voor informatie over roken en vaperen

WATWAT.BE/ROKEN

Voor informatie over stoppen met roken en vaperen

TABAKSTOP.BE

DANK U



Universitair
Ziekenhuis
Brussel

