

Op naar een rookvrij patiëntenbestand

Stoppen met roken leeft. Steeds meer volwassenen zijn zich bewust van de ongezonde gevolgen van sigaretten, sjag of sigaren. Ook de overheid gaat het stoppen met roken actief stimuleren. Toch spreek je waarschijnlijk nog iedere dag rokende patiënten. Hoe begeleid je hen naar een rookvrij bestaan?

Tekst | Marcel Clarijs

Nog altijd sterven er in Nederland meer dan 55 mensen per dag aan de gevolgen van (mee)roken. Roken zorgt voor aanzienlijk meer sterfgevallen dan drugs, alcohol en verkeersongevallen bij elkaar. Tegelijkertijd raken er iedere week honderden nieuwe kinderen verslaafd aan roken. Als zij blijven roken, is de kans meer dan 50 procent dat zij aan de gevolgen daarvan komen te overlijden. Als praktijkondersteuner geef je standaard aan iedere roker een stopadvies. Maar hoe doe je dat precies? En als ze willen stoppen, hoe begeleid je ze dan naar een rookvrij leven? Of: waar kun je de roker naartoe verwijzen en hoe doe je dat?

aanbieden. Volgens de standaard kan dit het beste via een 'warme overdracht', oftewel actieve verwijzing naar stophulp en door te benadrukken dat intensievere begeleiding leidt tot een effectiever traject.

Maak roken bespreekbaar

Een stopadvies door een zorgverlener verhoogt direct de kans op een rookvrij leven. Bovendien geeft onderzoek aan dat de meeste patiënten (84 procent) in Nederland er geen probleem mee hebben als hun huisarts roken zou bespreken (Lems, 2006). Uit een onderzoek van het Trimbosinstituut, het CBS en het RIVM in

Alliantie Nederland Rookvrij

NVvPO streeft samen met jou als praktijkondersteuner naar een rookvrij Nederland en is daarom toegetreden tot de Alliantie Nederland Rookvrij (ANR). De ANR is een samenwerkingsverband van publieke en private organisaties die als doel hebben om er samen voor te zorgen dat niemand meer (over)lijdt aan de gevolgen van roken. De ANR wordt gevormd door vele organisaties die samen een Rookvrije Generatie willen realiseren. Kijk voor meer informatie op www.alliantienederlandrookvrij.nl.

'Een stopadvies door een zorgverlener verhoogt de kans op een rookvrij leven'

Zorgstandaard Tabaksverslaving

De zorgstandaard Tabaksverslaving die dit voorjaar is gepubliceerd, biedt een goede basis. Daarin staat de volledige zorgketen beschreven, van adviseren en motiveren tot laagdrempelige zelfhulp en intensieve verslavingszorg. Nieuw in deze standaard is dat wordt afgestapt van het *stepped care*-principe, maar wordt uitgegaan van *matched care*: direct de best passende intensieve stoppen-met-rokenzorg

2017 blijkt zelfs dat rokers de voorkeur geven aan het advies van zorgverleners boven hulp van familie of vrienden. Wees dus niet terughoudend om roken bespreekbaar te maken, maar wees daarbij wel snel en adequaat.

4 manieren om stopadvies te geven

De nieuwe zorgstandaard Tabaks-verslaving geeft aan dat het belangrijk is om een stopadvies te geven bij elke roker, minimaal

jaarlijks en bij een rookgerelateerde aandoening vaker. Maak dit stopadvies zo persoonlijk mogelijk en zeg duidelijk dat stoppen met roken een onmisbaar onderdeel is van de behandeling van de betreffende aandoening. Dit kan op verschillende manieren:

- Vraag naar het huidige rookgedrag en leg een link naar de voordelen van stoppen voor de behandeling: 'Ik adviseer u om te stoppen met roken. Dat geeft u een veel grotere

kans op de genezing van uw wond'. Onderzoek wijst uit dat het geven van een duidelijk stopadvies leidt tot meer stoppogingen. Dus blijf dit herhalen, zoals je ook het meten van de bloeddruk telkens opnieuw ter sprake brengt bij een diabetespatiënt.

- Stel de toestemmingsvraag: 'Mag ik het met u over roken hebben?' Het antwoord is dan meestal ja. 80 procent van de rokers wil namelijk wel stoppen (Karin Hummel). Zegt de roker nee, vraag dan of je het er de volgende keer over mag hebben. Dan weet de roker al dat dit besproken gaat worden en is de start van het gesprek gemakkelijker.

maar denkt het niet te kunnen.

Benadruk dat elke stoppoging zinvol is: het lukt of je leert ervan. Wil je meer lezen over motiveren? Een aanrader is het boek 'Motiveren kun je leren' van Pauline Dekker en Wanda de Kanter.

- Een andere manier om stoppen met roken onder de aandacht te brengen, is gebruik te maken van de *Very Brief Advice*-methode (vraag-vertel-verwijs). Hierbij omzeil je het geven van een stopadvies en vertel je meteen hoe iemand kan stoppen: 'U vertelt dat u nog rookt, met een goede behandeling kunt u stoppen. Wilt u hiervoor een nieuwe afspraak maken/is het goed als ik u verwijs naar een effectief stoppen-

actieve verwijzing of warme overdracht plaatsvindt, neemt de stoppen-met-rokenaanbieder actief contact op met de roker, wat de kans op deelname aanzienlijk verhoogt.

Aanmelden bij stoppen-met-rokenprogramma

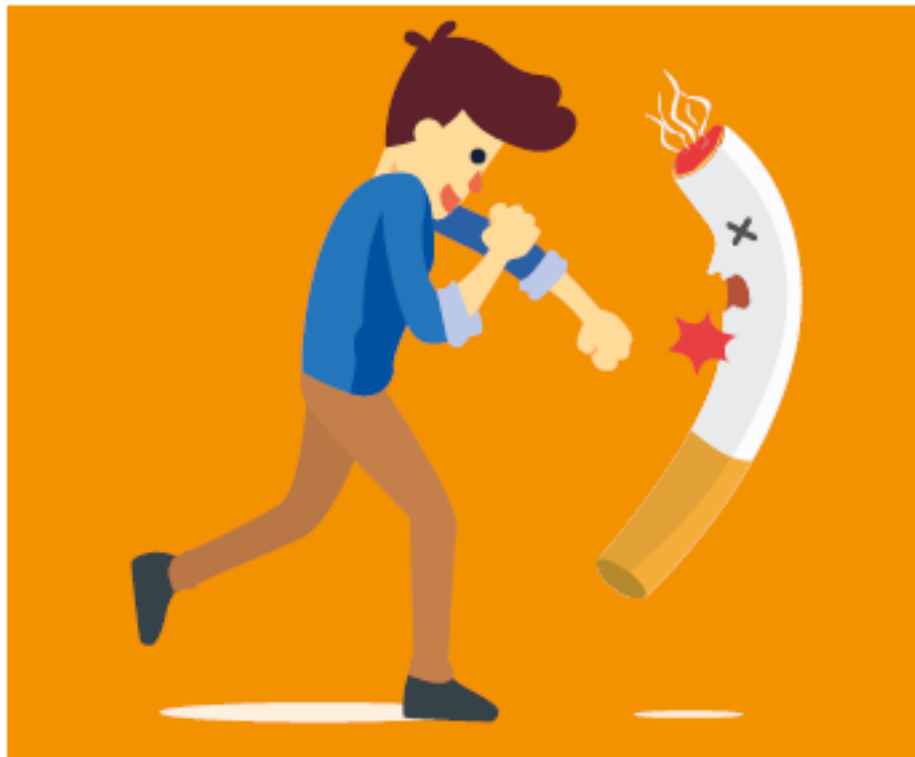
Als de patiënt openstaat voor stoppen, kun je direct ingaan op de motivatie en de patiënt zelf in behandeling nemen voor een stoptraject. Geef je geen begeleiding of heb je een patiënt al een keer begeleiding gegeven en is die weer gaan roken, dan kun je patiënten aanmelden voor een stoppen-met-roken-programma. Dat kan onder andere bij SineFuma, via www.rookvrijookkij.nl/verwijsformulier. Maar uiteraard ook bij andere aanbieders, die je kunt vinden op www.ikstopnu.nl van het Trimbos.

Over enige tijd komt bovendien de StopWijzer beschikbaar, die op dit moment wordt ontwikkeld door Universiteit Maastricht. Dit is een stoppen-met-rokeninterventie voor gebruik in de huisartspraktijk. De StopWijzer geeft een kort overzicht van effectieve stopmethodes en de locaties waar ze worden aangeboden. Zo kun je de roker helpen om te kiezen uit het aanbod. Wil je de StopWijzer testen? Ga dan naar www.stopwijzer.nu.

Meer succes met professionele begeleiding

Natuurlijk zijn er patiënten die een stoppen-met-rokenprogramma afwijzen, en liever op eigen kracht stoppen. Het is echter goed om te weten dat bij cold turkey stoppen na een jaar nog maar zo'n 4 procent rookvrij is. Bij begeleiding door professionals, is direct na de begeleiding 75 tot 80 procent van de deelnemers rookvrij en na een jaar nog zo'n 35 tot 40 procent. Intensieve professionele begeleiding bij het stoppen zorgt dus voor hogere succespercentages. ■

De auteur werkt als commercieel manager bij SineFuma



- Peil de motivatie van de patiënt om te stoppen met roken door het stellen van schaalvragen, zodat je hier goed op kunt aansluiten in het gesprek: 'Hoe belangrijk is stoppen met roken voor u? Kunt u dit aangeven op een schaal van 1 tot 10 waarbij 0 geen motivatie is en 10 heel veel?' en vervolgens op dezelfde manier: 'Hoeveel vertrouwen heeft u dat het u lukt om te stoppen met roken?' Vaak blijkt de roker wel te willen stoppen

met-roken-programma?' Zo weet de roker dat hulp mogelijk is.

Actieve verwijzing

Roken is een verslaving. Als je een folder meegeeft aan de patiënt, waarmee deze zich kan aanmelden voor een traject, zorgt de verslaving voor uitstelgedrag, met het risico dat de roker zich uiteindelijk niet aanmeldt. Dat is zonde, want de patiënt had wel motivatie om te stoppen op het moment van het gesprek. Als er een