



Stoptober 2018

Stoptober: in oktober met z'n allen 28 dagen stoppen met roken.

Beste zorgprofessional,

Hartelijk dank dat u mee doet met Stoptober door het inzetten van materialen!

Waarom Stoptober?

Met Stoptober kunt u het stoppen met roken op een eenvoudige manier onder de aandacht brengen bij uw patiënten in de maanden september en oktober. In 2016 heeft de afdeling sociale geneeskunde van het Academisch Medisch Centrum Amsterdam (AMC) uitgebreid onderzoek gedaan naar de effectiviteit van Stoptober. En wat blijkt; Stoptober werkt. 70% van de Stoptober deelnemers heeft Stoptober volgehouden en niet gerookt. Daarnaast is 52% van de deelnemers zelfs na drie maanden nog gestopt met roken.

Stoptober heeft een positief effect op het stoppen met roken

Het onderzoek van het AMC biedt nieuw bewijs dat deelname aan Stoptober een belangrijk gunstig effect heeft op stoppen met roken. Deelname aan Stoptober heeft niet alleen effect op rookgerag, maar ook op het zelfvertrouwen die rokers en ex- rokers op langere termijn steunen in het stopproces. De redenen die deelnemers aangeven waarom Stoptober voor hen werkt: de gratis Stoptober app (38%), samen stoppen (37%) en tijdsaanduiding (30%). Ook ervaren stoppers grote steun door hulp vanuit Stoptober en andere stoppers. De tijdsaanduiding blijkt daarnaast belangrijk; een stoppoging duurt 28 dagen.

Wat kunt u doen?

De campagne 'Stoptober, 28 dagen niet roken' start 7 september en gaat door tot en met 31 oktober. Als zorgprofessional kunt u in deze periode het initiatief kort bespreken met patiënten die roken, of een rokende partner hebben. U kunt hierbij flyers en visitekaartjes uitdelen, zodat mensen thuis gemakkelijk de website kunnen vinden om zich in te schrijven. De posters kunt u ophangen in de wachtkamer en/of spreekkamer om uw patiënten te informeren.

Als u Stoptober bespreekt met uw patiënten, kunt u benoemen dat er een vernieuwde Stoptober app is, met een community functie. Stoppers kunnen steun krijgen van de omgeving (bijvoorbeeld hun voetbalteam), kunnen bijhouden hoe lang zij gestopt zijn en kunnen uitrekenen wat het aan geld en gezondheidswinst heeft opgeleverd.

De initiatiefnemers

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), Trimbos-instituut, KWF Kankerbestrijding, Alliantie Nederland Rookvrij, Hartstichting, GGD en Longfonds.

Meer weten over Stoptober?

Voor vragen die met de zorg te maken hebben: Chantal van den Thillart: cthillart@trimbos.nl