



## ***Stoptober: in oktober met z'n allen 28 dagen stoppen met roken!***

Beste zorgprofessional,

Bedankt dat u meedoet met Stoptober door het inzetten van materialen!

### **Waarom Stoptober?**

Met Stoptober kunt u het stoppen met roken in de maanden september en oktober op een eenvoudige manier onder de aandacht brengen bij uw patiënten. 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!

Zeventig procent (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 toont aan dat deelname aan Stoptober een gunstig effect heeft op stoppen met roken. Deelname aan Stoptober heeft niet alleen effect op rookgerag, maar ook op het zelfvertrouwen. De redenen die deelnemers aangeven waarom Stoptober voor hen werkt: de gratis Stoptober app (38%), samen stoppen (37%) en tijdsaanduiding (30%).

### **Wat kunt u doen?**

De landelijke campagne 'Stoptober, 28 dagen niet roken' start **6 september** en gaat door tot en met 31 oktober. Als zorgprofessional kunt u Stoptober in deze periode kort bespreken met patiënten die roken. Extra geïndiceerd zijn patiënten met (verhoogd risico op) een tabaksgerelateerde klacht of aandoening en patiënten die een verhoogd risico vormen voor mensen die extra kwetsbaar zijn voor blootstelling aan tabaksrook (bijv. kinderen).

U kunt hierbij **flyers** en **visitekaartjes** uitdelen, zodat mensen thuis gemakkelijk de website kunnen vinden om zich in te schrijven. *Tip: gebruik het visitekaartje als afspraakkaart!* 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 hen wijzen op de Stoptober-app met een community functie. *Tip: u kunt hierin uw eigen patiënten-community aanmaken!* Stoppers kunnen hierin steun krijgen van de omgeving (bijvoorbeeld het voetbalteam), kunnen bijhouden hoe lang zij zijn gestopt en wat stoppen hen heeft opgeleverd (aan geld én gezondheidswinst!).

### **De initiatiefnemers**

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

### **Meer weten over Stoptober?**

Voor vragen die met de zorg te maken hebben, zie: [www.rokeninfo.nl/professionals/stoptober](http://www.rokeninfo.nl/professionals/stoptober).

Of mail naar [stoptober@trimbos.nl](mailto:stoptober@trimbos.nl)