

Blended care = het gebruik van e-health interventies gecombineerd met gedragsmatige stoppen-met-rokenondersteuning. Lees meer over het gebruik van e-health bij stoppen-met-rokenondersteuning in de [factsheet E-healthinterventies bij stoppen met roken](#) en de [factsheet Blended stoppen-met-rokenondersteuning in de huisartsenpraktijk](#).

## WAAROM ZOU IK BLENDED CARE INZETTEN?

- E-health dient als extra ondersteuning en informatiebron voor de patiënt.
- Het kan de motivatie van een patiënt om te stoppen vergroten.
- Het past bij deze tijd, waarin we steeds meer gebruik maken van telefoon en computer.
- Als zorgprofessional kan het je tijd besparen in de consulten.

“Als ze dan een app hebben gedownload, dat zorgt ervoor dat patiënten als het ware een coach altijd op zak hebben die net het laatste zetje kan geven zodat iemand beslist om op een moeilijk moment geen sigaret op te steken.” (zorgprofessional)

## WELKE E-HEALTH INTERVENTIES KAN IK INZETTEN?

- [Overzicht stoppen-met-rokenapps op ikstopnu.nl](#)
- [Overzicht online stoppen-met-rokeninterventies op ikstopnu.nl](#)
- [Stoppen-met-rokenapps in de GGD AppStore](#)

“Ik gebruik e-health om de kwaliteit van zorg te verbeteren met behulp van de mogelijkheden die in de wereld ontwikkeld worden.” (zorgprofessional)

## BIJ WELKE PATIËNTEN KAN IK HET INZETTEN?



Die willen stoppen met roken.



Kunnen lezen en schrijven.



In het bezit zijn van een telefoon en/of computer + internetverbinding.



En digitaal vaardig zijn of dit willen oefenen.

## COLOFON

## FACE TO FACE CONSULTEN

Voor meer details, zie de [Zorgstandaard Tabaksverslaving 2019](#) en de [NHG-Behandelrichtlijn Stoppen met roken](#).

## Hoe pas je blended care toe?

## Voorbeeldzinnen

### Intakegesprek

- Bespreek motivatie, ideeën en wensen.
- Geef informatie over alle methoden om te stoppen met roken.

- Raad het gebruik van een app of e-learning aan.
- Laat de app of e-learning zien.
- Leg uit hoe je het programma downloadt/installeert. En hoe je een account aanmaakt.

“Wist je dat je ook een SMR app kunt gebruiken bij het stoppen?”

“Ik zal je laten zien waar je het programma kan downloaden, hoe het werkt en wat je kan verwachten.”

“Probeer het eens, kijk wat je ervan vindt en vertel me het de volgende keer.”

### Na 1 tot 2 weken

### Tweede consult

Maak een stopplan met de patiënt:

- Frequentie van de consulten.
- Support van vrienden of familie, andere zorgprofessionals en e-health.
- Gebruik van medicatie.

### Bij het gebruik van een app:

Vraag of de app is gedownload en geïnstalleerd.

NEE: Stimuleer om dit alsnog te doen.

JA: Vraag naar de ervaringen en de statistieken, en hoe iemand zich daarbij voelt. Bekrchtig positieve aspecten.

### Bij het gebruik van een e-learning:

Bespreek de rol van het programma in de SMR ondersteuning (plan wanneer welke module wordt afgerond).

“Is het gelukt om de app te downloaden en een account aan te maken?”

“Nee? Kijk er nog eens naar, het is het proberen waard!”

“Ja? Heel goed! Helpt het je? Houd je bij hoeveel sigaretten je niet hebt gerookt? En hoeveel geld je hebt bespaard? Wat doet dit met je? Hoe voel je je daarbij?”

“Wat zou je willen afspreken met betrekking tot het maken van de e-learning modules?”

“Ik raad je aan om elke week/twee weken een module af te ronden.”

### Na 2 tot 4 weken

### Vervolgconsulten

- Bespreek hoe de stoppoging verloopt.
- Zoek naar oplossingen voor moeilijke momenten tijdens het stoppen.
- Bespreek het gebruik van medicatie, indien van toepassing.

- Bespreek e-health gebruik: ervaringen, gevoelens en gedachten erbij. Bekrchtig positieve aspecten.
- Bespreek statistieken en inzichten van leesstof/opdrachten, indien toepasselijk.

“Wat heb je afgelopen tijd gedaan met de app/e-learning? Helpt het je? Wat doet het met je?”

“Houd je bij hoeveel sigaretten je niet hebt gerookt? En hoeveel geld je hebt bespaard?”

“Welke inzichten heb je gekregen van de leesstof/opdrachten?”