

STOPPEN-MET-ROKENAPPS: WAT WIL DE GEBRUIKER?

VRAGENLIJSTONDERZOEK NAAR DETERMINANTEN VAN (INTENTIE TOT) GEBRUIK VAN APPS BIJ HET STOPPEN MET ROKEN

KERNPUNTEN

- Stoppen-met-rokenapps hebben potentie om als ondersteuning te dienen bij een stoppoging. Mensen die roken staan positiever tegenover het gebruik van een app in vergelijking met andere vormen van ondersteuning.
- Mensen die willen stoppen met roken met behulp van een app zoeken voornamelijk zelfstandig online en in de app stores naar een geschikte app. Zij vragen hierbij geen advies van een zorgverlener of iemand uit hun omgeving.
- Bij de keuze voor een specifieke app vinden mensen die willen stoppen met roken het belangrijk dat de app goede recensies heeft en wordt aangeraden door zorgprofessionals.
- Mensen die roken hebben er niet zoveel vertrouwen in dat een app hen kan helpen tijdens moeilijke momenten, maar 'afleiding geven tijdens moeilijke momenten' wordt wel genoemd als één van de belangrijkste aspecten in een app.

ACHTERGROND

De meeste mensen die roken willen stoppen met roken. In 2020 deed 35,6% van de volwassen rokers een serieuze stoppoging.¹ Uit data van de Leefstijlmonitor bleek dat in de periode 2016 tot 2020 ruim twee derde van de rokers die een stoppoging deed, geen hulpmiddelen gebruikte.² Ondanks dat een stoppoging onder professionele begeleiding een beter resultaat geeft, kiezen veel rokers ervoor om zelfstandig te stoppen met roken. E-healthinterventies zouden deze mensen een goede ondersteuning kunnen bieden bij hun stoppoging en het stopsucces kunnen vergroten.³

De Multidisciplinaire Richtlijn 'Behandeling van tabaksverslaving en stoppen-met-roken ondersteuning'⁴ stelt dat de evidentie aanleiding geeft tot een zwak positieve aanbeveling van mobiele telefooninterventies en van internetinterventies die voor patiënten op maat gemaakt kunnen worden, interactief zijn en tekstberichten toevoegen. De richtlijn stelt bovendien dat e-healthinterventies waarschijnlijk effectiever zijn als ze ingezet worden als onderdeel van een bredere interventie.

Een kansrijke vorm van e-health bij stoppen met roken is een mobiele applicatie (app). Er zijn veel stoppen-met-rokenapps beschikbaar in de appstores, maar veel van deze apps hebben een beperkte functionaliteit en zijn meestal niet wetenschappelijk onderbouwd.

Om het bereik en gebruik van wetenschappelijk onderbouwde apps te vergroten, is het belangrijk dat er wordt aangesloten op de behoeften en perspectieven van de gebruiker. We weten nog te weinig over wat zij belangrijk vinden op het gebied van effectiviteit, gebruiksvriendelijkheid en het aanbieden van apps bij stoppen met roken. Met deze verkenning onderzochten we door middel van vragenlijstonderzoek onder 1000 respondenten hoe rokers en ex-rokers aankijken tegen het gebruik van apps bij het stoppen met roken.

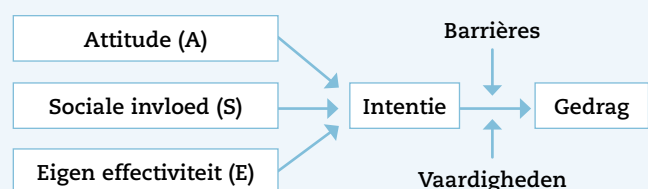


HOE IS DEZE VERKENNING UITGEVOERD?

De vragenlijst

Bij de ontwikkeling van de vragenlijst is gebruik gemaakt van het ASE-model (figuur 1).⁵ Het ASE-model is gebaseerd op de Theory of Planned Behavior⁶ en stelt dat het uiteindelijke gedrag van mensen het beste is te voorspellen uit de intentie of men van plan is het gewenste gedrag wel of niet te vertonen. De attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit (ASE) beïnvloeden de intentie. Aanvullend op de Theory of Planned Behavior, noemt het ASE model ook barrières die de relatie tussen de intentie en het gedrag kunnen beïnvloeden, en externe variabelen die indirect invloed hebben op het gedrag van mensen.

Figuur 1. ASE model⁵



Werving en dataverzameling

Voor het onderzoek is gebruikt gemaakt van een panel van onderzoeksbureau I&O research. Voor het onderzoek werden rokers en ex-rokers van 18 jaar en ouder die minder dan een jaar geleden gestopt zijn met roken uitgenodigd. Het was een online vragenlijst die op computer of smartphone kon worden ingevuld. De vragenlijst bestond uit 28 vragen. Respondenten deden gemiddeld 9 minuten over het invullen ervan. De respondenten uit het panel krijgen spaarpunten voor het invullen van een vragenlijst. Deze spaarpunten kunnen ze omzetten in een cadeaukaart of donatie aan het goede doel.

Deelnemers aan het onderzoek

In totaal hebben 1030 respondenten de vragenlijst ingevuld. Respondenten zijn geëxcludeerd wanneer:

1. De persoon sigaren of pijp rookt. Apps zijn doorgaans ontwikkeld voor sigaretten- en shagrokers (n=17).
2. De persoon aangeeft geen smartphone te hebben of er niet bekwaam mee te zijn (n=13). De vragen zijn lastig te beantwoorden als je geen smartphone hebt of er niet handig mee bent. Bovendien zijn deze mensen geen deel van de doelgroep van apps.
3. De persoon duidelijk heel weinig rookt (n=5), bijvoorbeeld omdat de persoon bij de opmerkingen aangaf maar 1 sigaret in de 3 maanden te roken. Apps zijn ontwikkeld om rokers te ondersteunen bij het stoppen.

Na exclusie bleven er 995 respondenten over.

Representativiteit

De resultaten in dit rapport zijn gewogen, zodat de groep meer representatief is voor de Nederlandse rokers. Er is weging toegepast voor leeftijd, geslacht en opleidingsniveau. We deden dit aan de hand van de gegevens die afkomstig zijn uit de Gezondheidsenquête / Leefstijlmonitor.⁷

In verhouding hebben weinig 18-34 jarigen en veel mensen van 65 jaar of ouder gereageerd op de vragenlijst. Door weging toe te passen kunnen we corrigeren voor deze onder- en overrepresentatie. In absolute aantallen zijn er 995 respondenten, door weging toe te passen rekenen we met 1003 respondenten. In dit rapport noemen we de gewogen aantallen en percentages, tenzij anders vermeld.

		Gewogen		Niet gewogen	
		N	%	N	%
Geslacht	Man	551	55 %	497	50 %
	Vrouw	449	45 %	495	50 %
	Anders	3	0 %	3	0 %
Leeftijd	< 18	11	1 %	11	1 %
	18-34	358	36 %	230	23 %
	35-49	258	26 %	215	22 %
	50-64	255	25 %	275	28 %
	65+	122	12 %	264	27 %
Opleiding	Laag	299	30 %	277	28 %
	Midden	430	43 %	465	47 %
	Hoog	273	27 %	252	25 %
Rookstatus	Dagelijks	705	70 %	736	74 %
	Af en toe	178	18 %	148	15 %
	Ex-roker	120	12 %	111	11 %



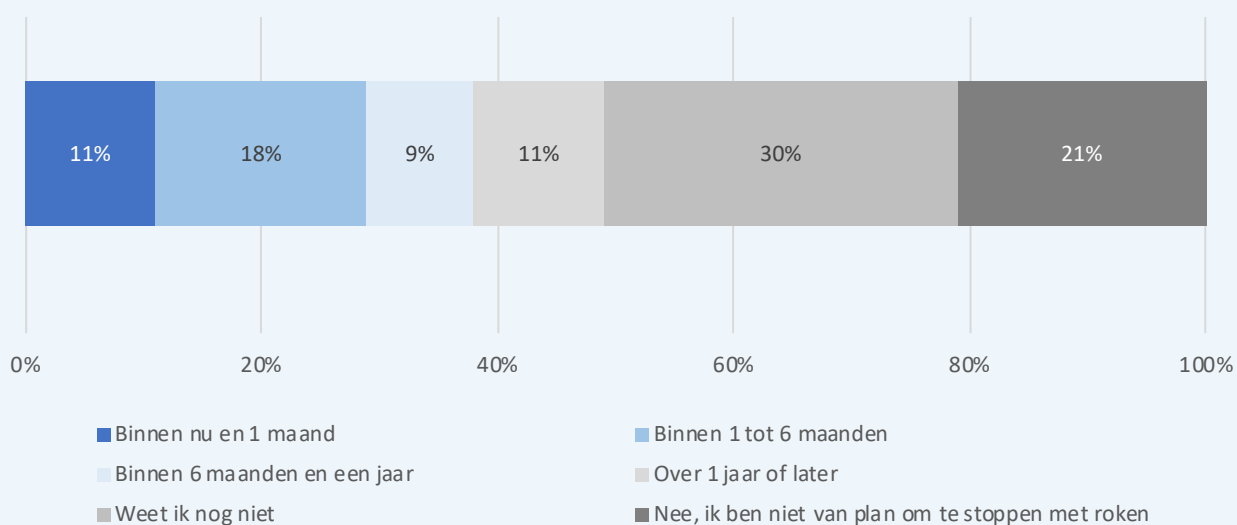
WAT IS DE STOPINTENTIE VAN RESPONDENTEN?

Aan de respondenten die dagelijks of af en toe roken, is gevraagd of zij de intentie hebben om (in de toekomst) te stoppen met roken (**figuur 2**).

- Van de respondenten die dagelijks of af en toe roken is bijna de helft (49%) van plan om in de toekomst te stoppen met roken; 11% is van plan binnen 1 maand te stoppen met roken, 18% binnen 1 tot 6 maanden, 9% binnen 6 maanden en een jaar en 11% over meer dan een jaar.

- Eén op de vijf (21%) respondenten is niet van plan om te stoppen met roken, 30% weet het nog niet.
- Gemiddeld hadden de respondenten die op het moment van invullen nog rookten vier stoppogingen gedaan, een kwart had nog nooit een stoppoging gedaan (gegevens niet weergegeven).

Figuur 2. De stopintentie van respondenten



WELKE HULPMIDDELEN WORDEN GEBRUIKT BIJ EEN STOPPOGING?

Welke hulpmiddelen zijn gebruikt bij een stoppoging in het verleden?

Aan mensen die al eens een stoppoging hebben gedaan (zowel rokers als ex-rokers), hebben we gevraagd of ze hierbij hulpmiddelen gebruiken en indien ja, welke hulpmiddelen (figuur 3). Ze konden meerdere antwoorden aanklikken. Als zij aangaven nooit ondersteuning of een hulpmiddel gebruikt te hebben, konden zij geen ander antwoord aanklikken.

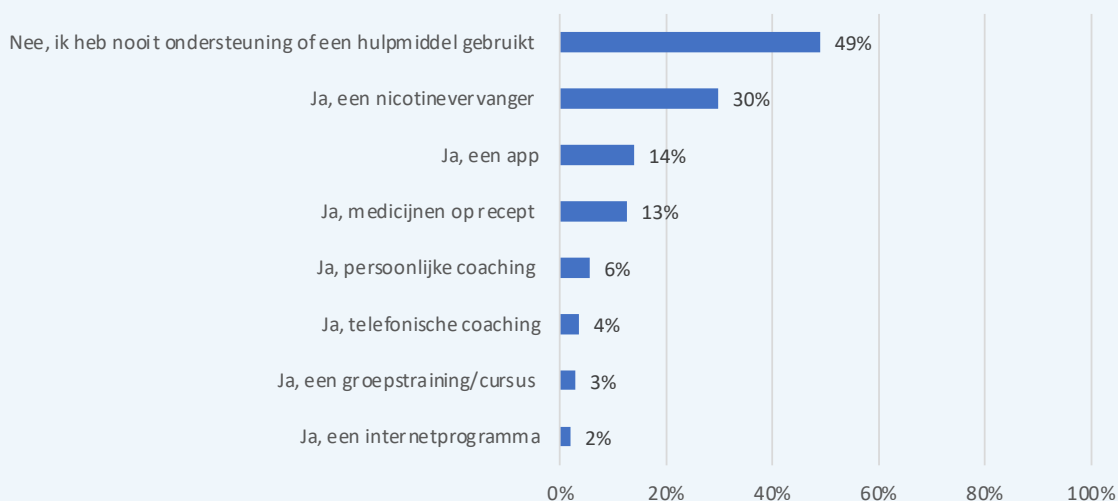
- Van de mensen die al eens een stoppoging gedaan hadden (n=761, 76%), had de helft (49%) nog nooit een hulpmiddel gebruikt. Bijna één op de drie mensen (30%) had gebruik gemaakt van een nicotinevervanger (kauwgom, pleisters, spray of tabletten), 14% had gebruik gemaakt van een app en 13% van medicijnen op recept (Champix^a, Nortrilen, Zyban). Er was weinig gebruik gemaakt van intensievere vormen van ondersteuning, zoals persoonlijke coaching (6%), telefonische coaching (4%) of een groepstraining/cursus (3%).

Wat is de intentie tot gebruik van ondersteuning bij een toekomstige stoppoging?

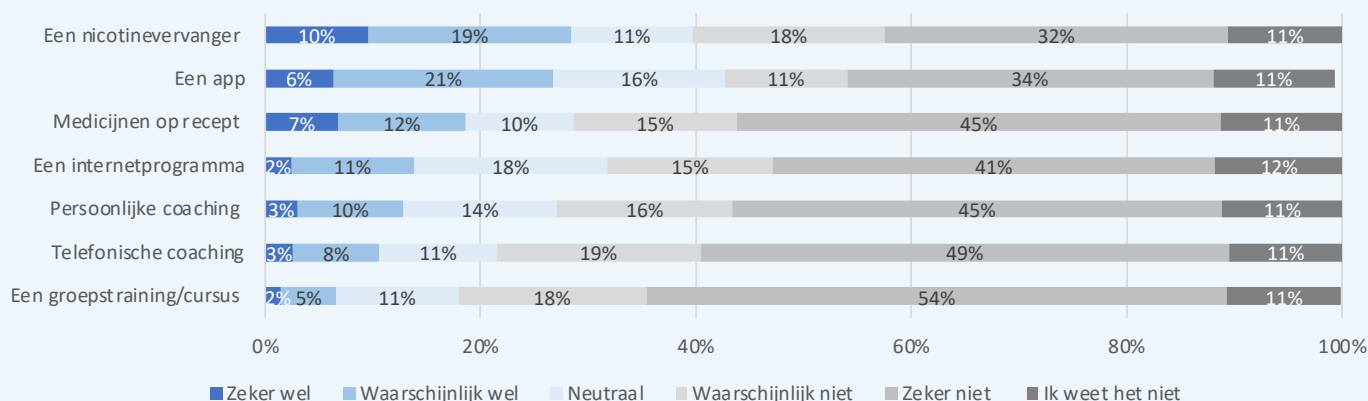
Aan mensen die op het moment van invullen rookten (zowel mensen die al wel eerder een stoppoging hebben gedaan als mensen die nooit eerder een stoppoging hebben gedaan), hebben we gevraagd of ze gebruik zouden maken van ondersteuning of hulpmiddelen als ze in de toekomst zouden besluiten te stoppen met roken (figuur 4).

- Van de respondenten die nog roken (n=888), denkt 28% zeker wel of waarschijnlijk wel gebruik te zullen maken van een nicotinevervanger bij een toekomstige stoppoging, 27% denk zeker wel of waarschijnlijk wel gebruik te zullen maken van een app. De intentie om intensievere vormen van ondersteuning te gebruiken is lager.

Figuur 3. Gebruikte hulpmiddelen bij het stoppen met roken (n=761)



Figuur 4. Intentie voor gebruik van hulpmiddelen bij een toekomstige stoppoging (n=888)



a Ten tijde van afname van de vragenlijst was Champix nog verkrijgbaar op de Nederlandse markt.

HOE DENKEN MENSEN OVER HET GEBRUIK VAN STOPPEN-MET-ROKEN APPS?

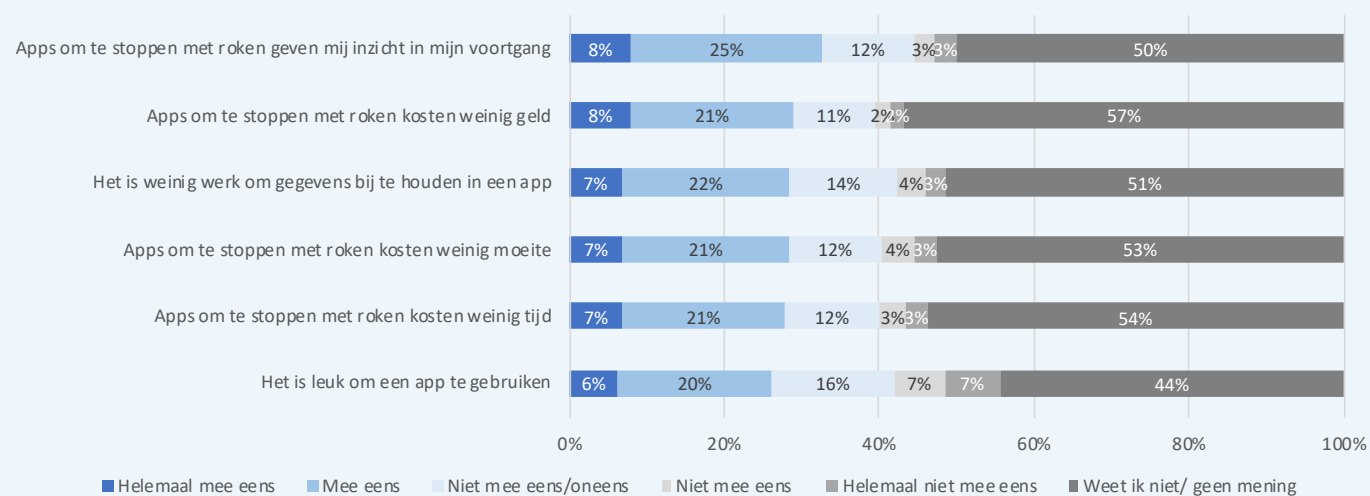
We hebben deelnemers gevraagd in hoeverre ze het eens of oneens waren met een aantal uitspraken. Het ging hierbij om attitudes met betrekking tot het gebruik van apps bij het stoppen met roken (**figuur 5**).

- Steeds ongeveer een kwart tot één derde van de respondenten denkt positief over de verschillende aspecten van het gebruik van stoppen-met-rokenapps. Zo is een kwart tot één derde het er (helemaal) mee eens dat het weinig werk is om gegevens bij te houden in een app (29%), dat apps om te stoppen met roken inzicht geven in hun

voortgang (33%), dat het leuk is om een app te gebruiken (26%), dat apps weinig moeite kosten (28%), dat apps om te stoppen met roken weinig geld kosten (29%) en dat apps om te stoppen met roken weinig tijd kosten (28%).

- Ongeveer de helft van de respondenten geeft bij de verschillende stellingen aan het niet te weten of geen mening te hebben. Dit vloeit vermoedelijk voort uit het feit dat weinig respondenten ervaring hebben met het gebruik van apps bij het stoppen met roken.

Figuur 5. Attitudes met betrekking tot het gebruik van apps bij het stoppen met roken



WAT IS DE HOUDING VAN MENSEN DIE ROKEN TEN OPZICHTE VAN APPS BIJ HET STOPPEN MET ROKEN?

Wat zijn de ervaren en verwachte voor- en nadelen van apps?

Aan mensen die al eens een app gebruikt hebben bij het stoppen met roken (N=118, ongewogen), hebben we een open vraag voorgelegd om te achterhalen wat voor hen het belangrijkste voor- en nadeel was van het gebruik van een app. Aan mensen die nog geen app gebruikt hebben (N=877, ongewogen), hebben we uitgevraagd wat hen het belangrijkste voor- en nadeel lijkt van het gebruik van een app bij het stoppen met roken. Het invullen van deze vraag was niet verplicht en is daarom niet door iedereen beantwoord.

Voor- en nadelen onder (ex)rokers die gebruik hebben gemaakt van een app

De vraag over de ervaren voordelen van het gebruik van een app bij het stoppen met roken, werd door 90 mensen in gevuld. Het merendeel gaf aan dat een app op een overzichtelijke manier inzicht geeft in hun vooruitgang en proces: *“Het geeft je een beter beeld van de vooruitgang die je hebt geboekt en dat kan je meer motivatie geven, want dan weet je hoeveel vooruitgangen je kapot maakt als je weer begint met roken.”* Ongeveer een derde van de respondenten gaf aan dat het inzicht in het geld dat ze hadden bespaard prettig was. Dit werd gevolgd door inzicht in gezondheid, het aantal sigaretten dat ze niet hadden gerookt. De extra ondersteuning die een app kan bieden en de dagelijkse herinnering werden ook regelmatig genoemd als voordelen van een app.

In totaal hebben 61 rokers ervaren nadelen genoemd na het gebruik van een stoppen-met-roken app. Het nadeel dat het vaakst werd genoemd is dat een app confronterend kan werken voor rokers: *“Je bent er mentaal veel meer mee bezig door de pushmeldingen die je krijgt. Zo werd ik er aan herinnerd dat ik gestopt ben. Waardoor je automatisch weer aan roken denkt.”* Doordat rokers eraan herinnerd worden kunnen ze soms sneller trek krijgen in een sigaret dan als het niet wordt benadrukt. Verder vonden ze het dagelijks bijhouden van de gegevens te veel werk en tijd kosten. Ook vinden respondenten het vervelend wanneer ze moesten betalen voor de app, of als de app advertenties had.

Verwachte voor- en nadelen onder (ex)rokers die nog geen gebruik hebben gemaakt van een app

Bijna 240 rokers hebben de vraag beantwoord wat de verwachte voordelen zijn van het gebruik van een stoppen-met-roken app. Het thema dat hierbij het vaakst naar voren kwam, is het feit dat een app altijd bereikbaar en zelfstandig is: *“Je hoeft niet naar een coach, de app is altijd beschikbaar. Je kunt zelf bepalen wanneer je de app gebruikt.”* Een antwoord dat ook regelmatig werd gegeven is dat een app kan zorgen voor motivatie en ondersteuning voor rokers op moeilijke momenten. Het gebruik van een app wordt gezien als een stok achter de deur. Ook werd het inzicht in het proces en vooruitgang in het algemeen als een positief punt benoemd, bijvoorbeeld het geld dat werd bespaard, de duur van de stopperiode, de gezondheidsvoordelen en hoeveelheid niet gerookte sigaretten.



De vraag over verwachte nadelen werd ingevuld door bijna 230 deelnemers. Ongeveer 50 deelnemers gaven aan dat ze in het algemeen geen app wilden gebruiken. Het kost ruimte, ze gaan nog meer op hun telefoon zitten en ze maken zich zorgen om hun gegevens en privacy. De extra tijd en moeite die rokers moeten nemen om de gegevens dagelijks in te vullen, wordt ook door bijna 50 respondenten aangegeven.

Daarnaast benadrukken ze dat het makkelijk is om de app te verwijderen of de ingevulde gegevens te manipuleren, mede doordat er geen controle is en het niet motiverend genoeg werkt. Verder denken ze dat het gebruik van een app confronterend zou kunnen werken, doordat je bezig blijft met het roken en er steeds aan herinnerd wordt. Ongeveer 30 deelnemers geeft aan geen vertrouwen te hebben in het gebruik van een app om te stoppen met roken of geven geen mening, omdat ze er nog nooit van hebben gehoord.

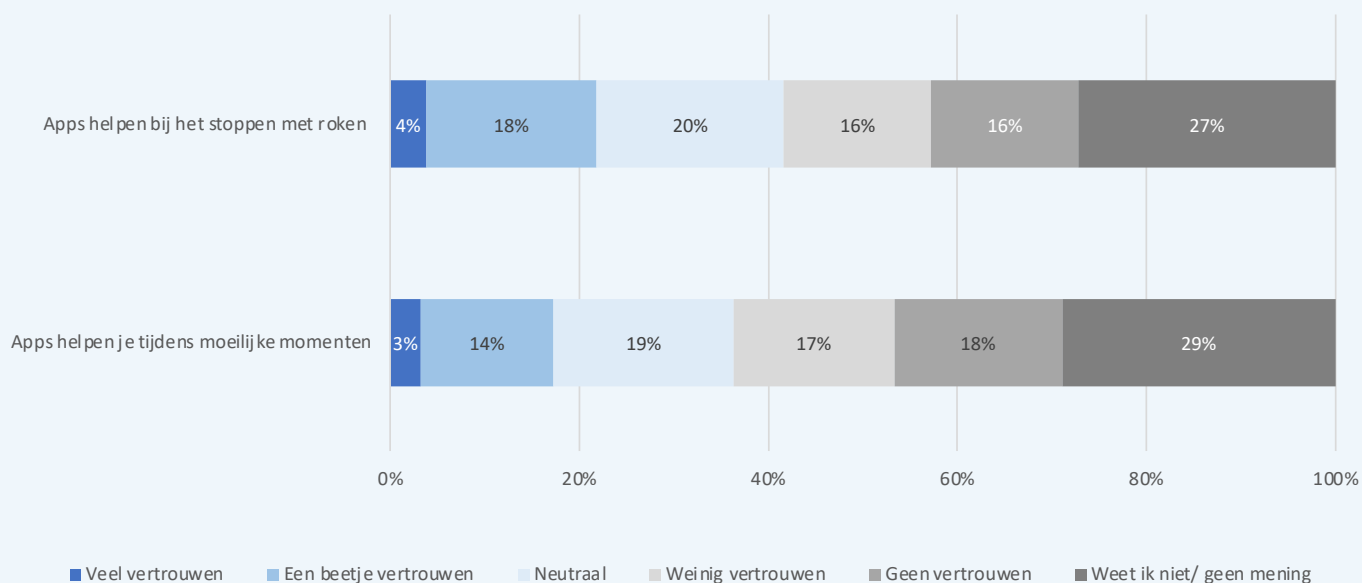
Hoeveel vertrouwen hebben rokers in de werking van een app?

Aan de deelnemers vroegen we hoeveel vertrouwen ze hebben in de werking van een app bij het stoppen met roken (figuur 6).

- Eén op de vijf respondenten (22%) heeft er (veel of een beetje) vertrouwen in dat een app helpt bij het stoppen met roken, 32% heeft er geen of weinig vertrouwen in dat een app helpt bij het stoppen met roken, 20% is neutraal.
- Ruim één op de zes respondenten (17%) heeft er (veel of een beetje) vertrouwen in dat een app helpt tijdens moeilijke momenten, 35% heeft er geen of weinig vertrouwen in, 19% is neutraal.



Figuur 6. Vertrouwen in de werking van apps bij stoppen met roken



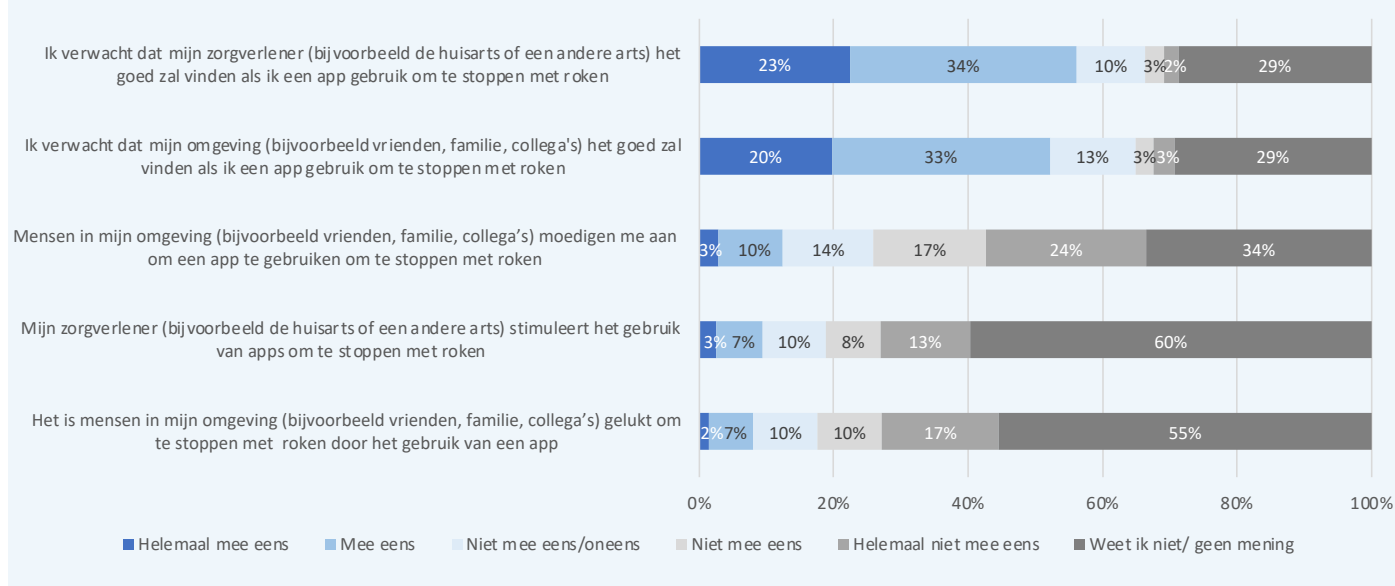
WAT IS DE INVLOED VAN DE SOCIALE OMGEVING OP HET GEBRUIK VAN APPS?

Aan respondenten zijn stellingen voorgelegd over het gebruik van apps door zorgverleners en mensen in hun sociale omgeving (vrienden, familie, collega's) en hun inschatting hoe hun sociale omgeving over het gebruik ervan denkt (figuur 7).

- Eén op de vijf respondenten verwacht dat zowel de omgeving, als de zorgverlener het goed zal vinden als hij of zij een app gebruikt om te stoppen met roken.
- Weinig respondenten (13%) worden door hun omgeving aangemoedigd om een app te gebruiken bij het stoppen met roken.

- Een klein deel van de respondenten verwacht (dat het gebruik van apps bij stoppen met roken gestimuleerd wordt door hun zorgverlener. Meer dan de helft antwoordt dat ze niet weten of de zorgverlener het stimuleert. De vraag is lastig te interpreteren, omdat het niet duidelijk is of de respondenten weinig bij de zorgverlener komen, of stoppen met roken geen onderwerp van gesprek is, of dat het gebruik van een app niet ter sprake komt.

Figuur 7. De invloed van de sociale omgeving op het gebruik van apps



IN HOEVERRE DENKEN ROKERS DAT HET ZE LUKT OM TE STOPPEN MET ROKEN MIDDELS EEN APP?

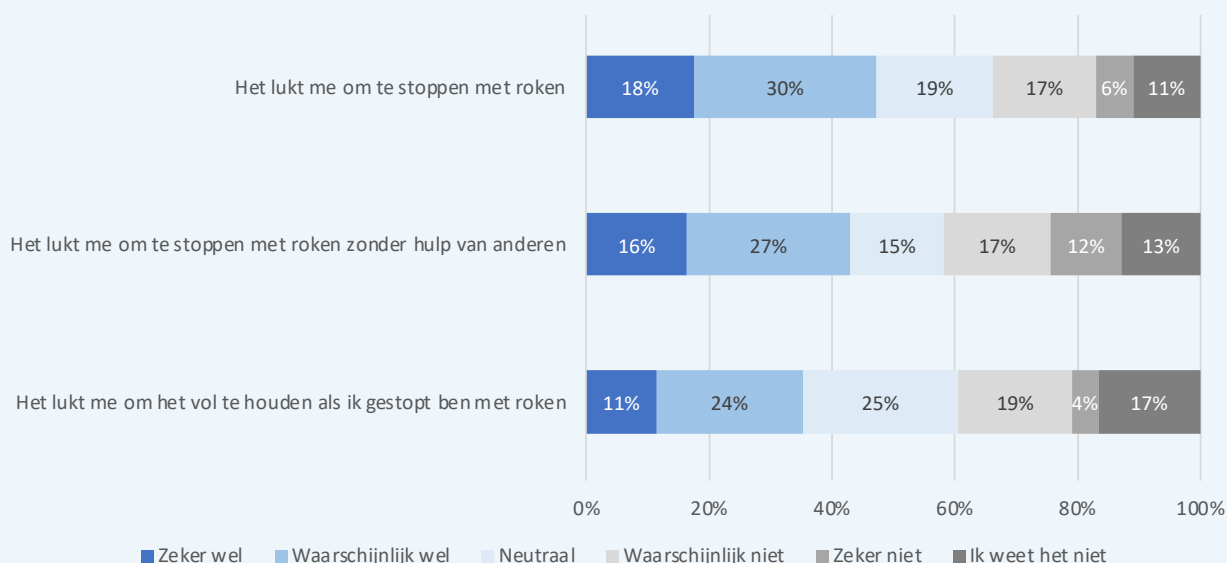
We hebben respondenten gevraagd in te schatten in hoeverre ze denken dat het ze lukt om niet te roken in het algemeen (figuur 8) en in hoeverre ze denken dat een app ze kan helpen bij het stoppen met roken (figuur 9). Deze vraag is alleen gesteld aan respondenten die dagelijks of af en toe roken (n=883).

- Bijna de helft van de respondenten (48%) denkt dat het ze (zeker of waarschijnlijk wel) lukt om (ooit) te stoppen met roken, 43% denkt dat het (zeker of waarschijnlijk wel) lukt om te stoppen met roken zonder hulp van anderen.

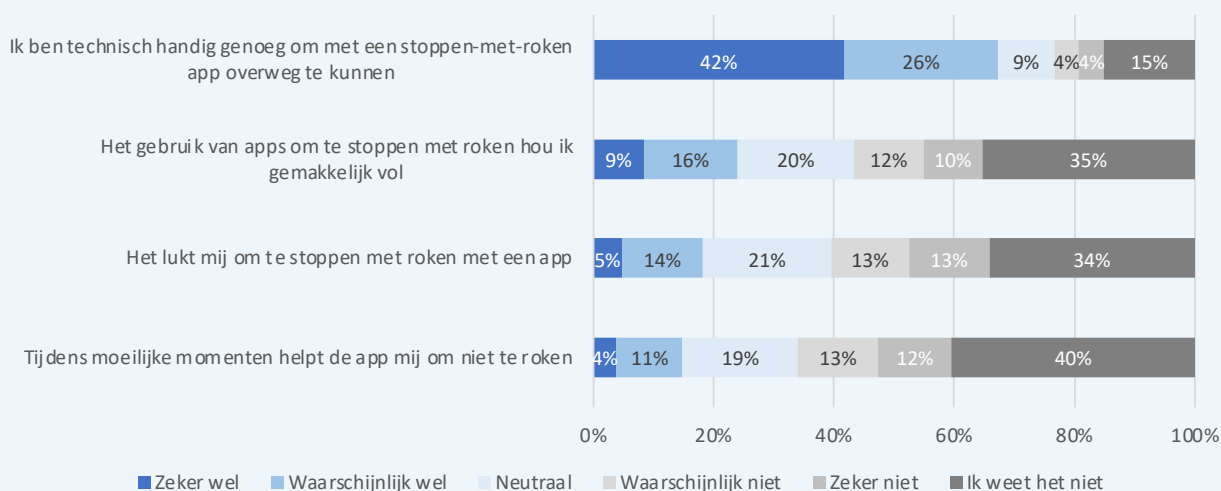
Ongeveer één op de drie respondenten (35%) denkt dat het ze lukt om het vol te houden als ze gestopt zijn met roken.

- Bijna één op de vijf respondenten (18%) denkt dat het ze (zeker of waarschijnlijk wel) lukt om te stoppen met roken met een app. Bijna een kwart (23%) geeft aan dat het ze (zeker of waarschijnlijk wel) het gebruik van apps om te stoppen met roken makkelijk volhouden. Een klein deel (15%) denkt dat een app ze tijdens moeilijke momenten (zeker of waarschijnlijk wel) kan helpen om niet te roken.

Figuur 8. Eigen effectiviteit bij het stoppen met roken



Figuur 9. Eigen effectiviteit bij het stoppen met roken middels een app



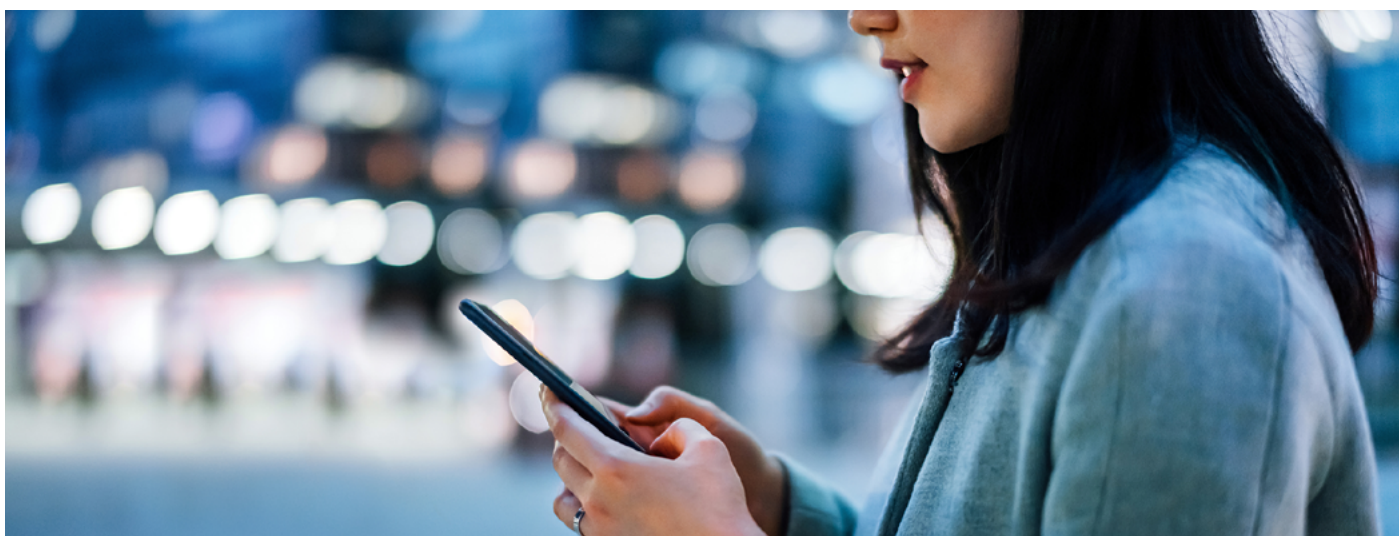
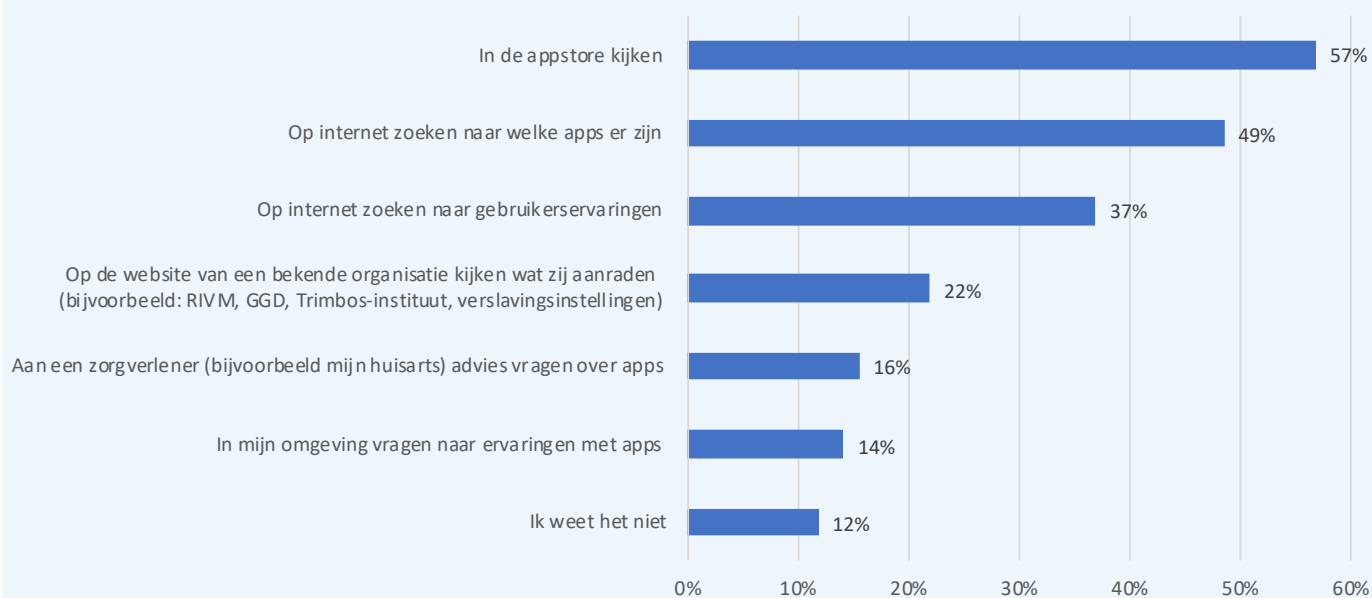
WAAR GAAN ROKERS OP ZOEK NAAR EEN STOPPEN-MET-ROKEN APP?

We hebben de respondenten gevraagd 'Stelt u zich voor dat u wilt stoppen met roken en op zoek gaat naar een app, hoe zou u dat dan aanpakken?' (figuur 10). Ze konden uit meerdere antwoorden kiezen en konden meerdere antwoorden selecteren.

- Ruim de helft van de respondenten (57%) gaf aan dat ze in de appstore zouden kijken als ze op zoek zouden gaan naar een stoppen-met-roken app. Bijna de helft (49%) geeft aan dat ze op internet zouden zoeken naar welke apps er bestaan, 39% geeft aan dat ze op internet zouden zoeken naar gebruikerservaringen.

- Eén op de vijf respondenten zou op de website van een bekende organisatie (zoals RIVM, GGD, Trimbos-instituut of verslavingsinstellingen) kijken wat zij aanraden, 16% zou aan een zorgverlener advies vragen en 14% zou in de omgeving vragen naar ervaringen met apps.

Figuur 10. Locaties / plekken waar respondenten op zoek gaan naar SMR-apps



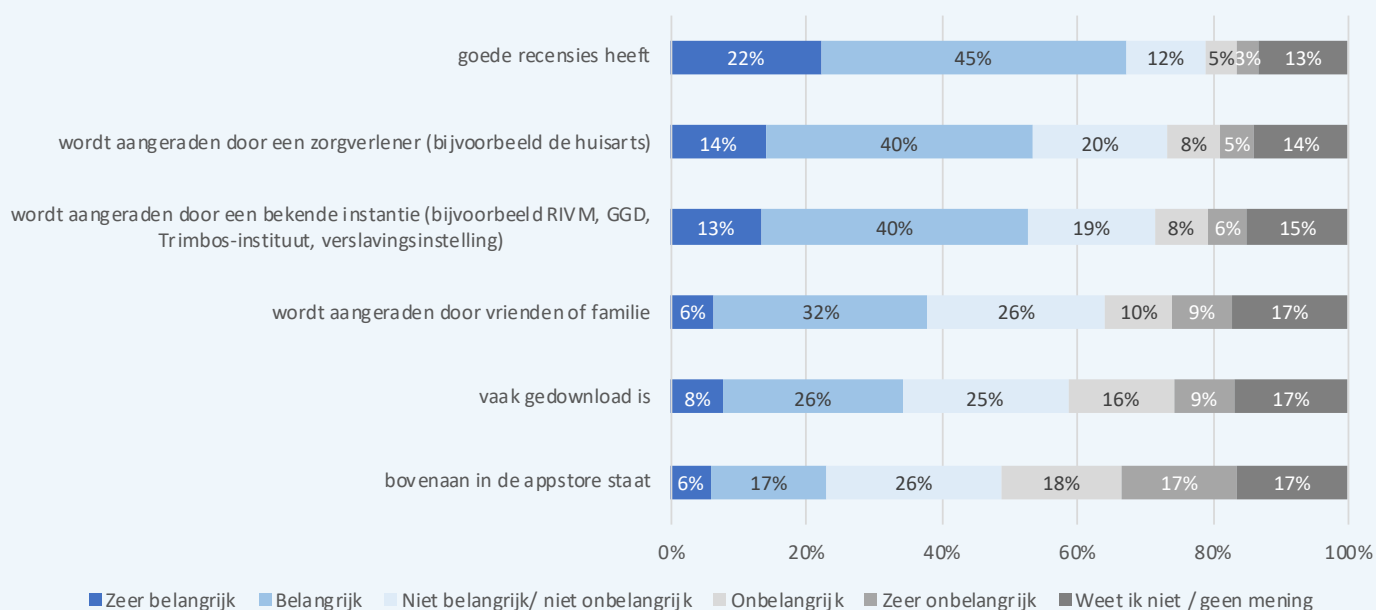
WELKE ASPECTEN VINDEN GEBRUIKERS BELANGRIJK ALS ZE EEN APP KIEZEN?

We hebben respondenten gevraagd 'Hoe belangrijk vindt u onderstaande aspecten als u een stoppen-met-roken app kiest?' (figuur 11).

- Het wordt het belangrijkste gevonden dat de app goede recensies heeft: 67% vindt dat (zeer) belangrijk.

- Het wordt ook belangrijk gevonden dat de app wordt aangeraden door een bekende instantie (53% vindt dat (zeer) belangrijk) of door een zorgverlener, bijvoorbeeld de huisarts, (54% vindt dat (zeer) belangrijk).
- Het minst belangrijk vindt men de locatie in de appstore; slechts 23% vindt het (zeer) belangrijk dat de app bovenin de appstore staat.

Figuur 11. Belangrijke aspecten bij het kiezen van een app



WELKE ASPECTEN VINDT MEN BELANGRIJK AAN EEN STOPPEN-MET-ROKEN APP?

We hebben respondenten gevraagd hoe belangrijk ze bepaalde aspecten vinden aan een app (figuur 12). De vraag is opgedeeld in inhoudelijke aspecten (bovenste helft) en randvoorwaarden (onderste helft).

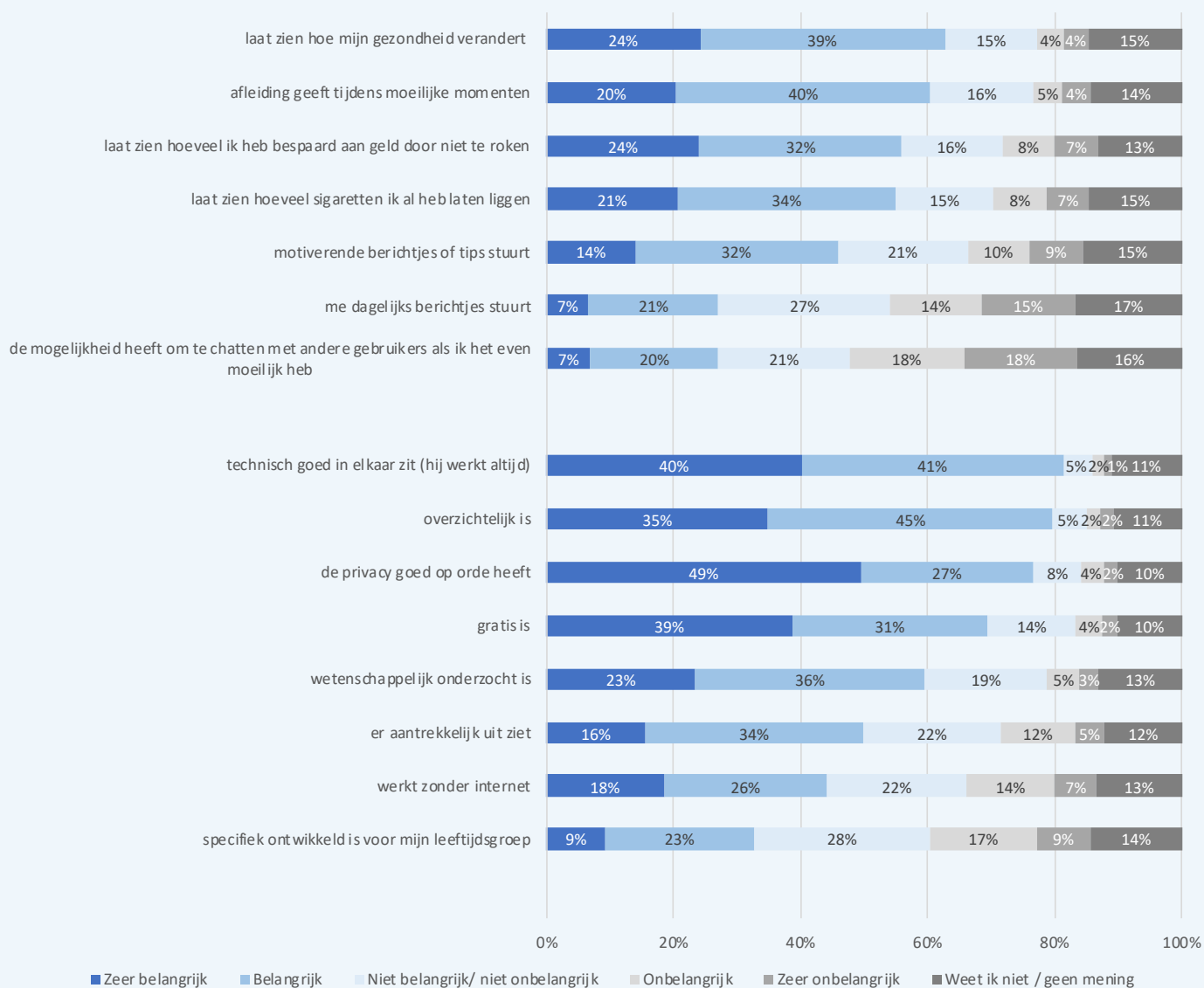
- Het belangrijkste vindt men dat de app technisch goed in elkaar zit (81% vindt dat (zeer) belangrijk), dat de app overzichtelijk is (80% vindt dat (zeer) belangrijk) en dat de privacy goed op orde is (76% vindt dat (zeer) belangrijk).
- Inhoudelijk vinden (ex-) rokers het belangrijk dat de app laat zien hoe de gezondheid verandert (63% vindt dat

(zeer) belangrijk), dat het afleiding geeft tijdens moeilijke momenten (60% vindt dat (zeer) belangrijk), hoeveel geld bespaard is door niet te roken (56% vindt dat (zeer) belangrijk) en hoeveel sigaretten ze hebben laten liggen (45% vindt dat (zeer) belangrijk).

- Het dagelijks sturen van berichtjes of de mogelijkheid om te chatten met andere gebruikers tijdens moeilijke momenten worden als minder belangrijk ervaren.

Figuur 12. Belangrijke aspecten in een app

Ik vind het belangrijk dat de app...



Uit deze verkenning komt naar voren dat stoppen-met-rokenapps potentie hebben om als ondersteuning te dienen bij een stoppoging. Mensen die roken staan positiever tegenover het gebruik van een app in vergelijking met andere vormen van ondersteuning. Ongeveer een kwart tot een derde van de mensen die roken vindt dat het bijhouden van een app leuk is, inzicht geeft in de vooruitgang en weinig geld, tijd en moeite kost.

Hoewel ongeveer een kwart tot een derde van de mensen die roken de voordelen van het gebruik van een app ziet, is het vertrouwen in de werking van stoppen-met-rokenapps relatief beperkt. Ongeveer één op de vijf respondenten heeft er tenminste een beetje vertrouwen in dat een app kan helpen bij het stoppen met roken.

Bij het zoeken naar een stoppen-met-rokenapp wordt vooral gezocht in de appstore en op internet. Slechts een klein deel van de respondenten zou op de website kijken van een gezondheids- en of verslavingsinstituut of een zorgverlener zoals een huisarts raadplegen. Bij de keuze voor een specifieke app zijn naast goede recensies een aanbeveling door een gezondheids- of verslavingsinstituut of zorgverlener het meest belangrijk.

Het technisch functioneren, een overzichtelijke lay-out en de privacy-voorwaarden worden gezien als de belangrijkste aspecten van een stoppen-met-rokenapp. Inhoudelijk vinden de deelnemers het belangrijk dat de app laat zien hoe de gezondheid verandert, dat de app afleiding geeft tijdens moeilijke momenten en dat duidelijk wordt hoeveel geld bespaard is door niet te roken en hoeveel sigaretten ze hebben laten liggen.

Verbeter de vindbaarheid van goed onderbouwde stoppen-met-roken apps voor de gebruiker

Rokers geven aan voornamelijk zelfstandig op zoek te gaan naar apps, in de appstores of op internet. Voor ontwikkelaars van mobiele applicaties is het dus belangrijk dat zij goed vindbaar zijn in de appstores, maar ook dat zij goed vindbaar zijn op internet. Er zijn verschillende instellingen die op hun website een overzicht van betrouwbare apps bieden. Omdat gebruikers aangeven niet specifiek op de website van dergelijke aanbieders te kijken is het belangrijk dat deze overzichten goed vindbaar zijn via online zoekmachines.

Voorbeelden van websites:

[GGD appstore:](#)

[GGD AppStore](#)

[Ikstopnu overzicht:](#)

[Stoppen met roken apps: dit zijn 4 van de beste apps! - Ik stop nu](#)

[Trimbos interventie overzicht:](#)

[Overzicht stoppen met roken apps - Trimbos-instituut](#)

Verbeter de informatievoorziening naar zorgverleners over effectieve apps

Ruim de helft van de respondenten gaf aan dat ze het bij het kiezen van een app belangrijk vinden dat de app aangeraden wordt door een zorgverlener (bijvoorbeeld de huisarts). Toch denkt maar 10% van de respondenten dat hun zorgprofessional het gebruik van een app stimuleert. In een eerdere [verkenning](#) vanuit het Trimbos-instituut over het gebruik van e-healthinterventies in de huisartsenpraktijk, gaven zorgprofessionals aan onvoldoende kennis te hebben over het gebruik van e-healthinterventies bij stoppen met roken.⁸ Het gebruik van intensieve vormen van ondersteuning bij het stoppen met roken geniet de voorkeur. De Zorgstandaard Tabaksverslaving geeft aan dat de gedragsmatige behandeling (gedeeltelijk) plaats kan vinden door middel van e-health interventies.⁹ E-health-interventies (zoals apps) worden bij voorkeur gecombineerd met begeleiding door een behandelaar (blended care), omdat dit naar verwachting effectiever is en vaak beter aansluit bij de wensen en behoeften van de patiënt en zorgverleners. Verder kan e-health ook ingezet worden bij mensen die willen stoppen met roken, maar daar geen hulp bij willen.³ Het is daarom belangrijk dat zorgverleners goed geïnformeerd worden over het gebruik van e-healthinterventies bij stoppen met roken en wat ze voor hun rokende patiënten kunnen betekenen.

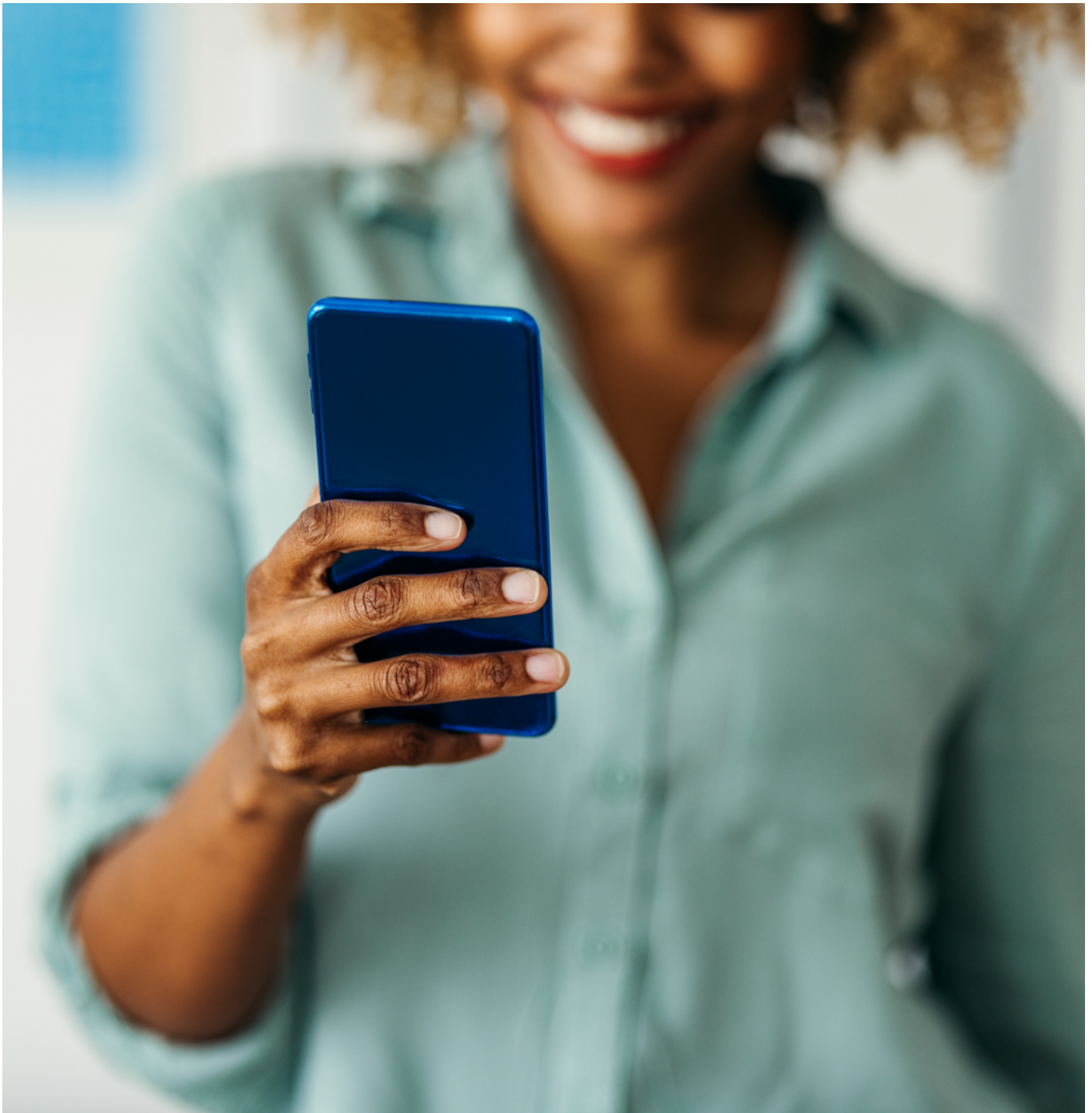
- Het Trimbos-instituut heeft met een eerdere [verkenning](#) in kaart gebracht wat de ervaringen, goede voorbeelden en behoeften zijn van zorgprofessionals die e-healthinterventies toepassen bij patiënten die willen stoppen met roken. Het rapport geeft inzicht in implementatiefactoren en aanbevelingen voor zorgprofessionals over de inzet van apps bij stoppen met roken. Er is ook een handreiking ontwikkeld voor zorgprofessionals om e-health toe te passen bij de stoppen-met-rokenondersteuning.
- Het Trimbos-instituut [heeft eerder in kaart gebracht](#) in hoeverre e-healthinterventies worden ingezet in de huisartsenpraktijk bij patiënten die willen stoppen met roken en geeft aanbevelingen voor huisartsen en overige zorgprofessionals over de inzet van e-healthinterventies ter ondersteuning van stoppen met roken. Het Trimbos-instituut laat in deze factsheet op basis van wetenschappelijke literatuur zien in hoeverre e-healthinterventies effectief zijn bij stoppen met roken en hoe specifieke doelgroepen het beste ondersteund kunnen worden.

Denk bij het ontwikkelen van een nieuwe app aan een goede balans tussen vorm en inhoud, en onderschat de impact van recensies niet

Voor gebruikers zijn het technisch functioneren en een overzichtelijke lay-out de belangrijkste aspecten van een stoppen-met-rokenapp. Bij de ontwikkeling en het onderhoud van een app moet er daarom voldoende tijd en ruimte gereserveerd worden om bij te blijven met de frequente ontwikkelingen in het systeem van smartphones

en de hoge verwachtingen van gebruikers. Onvoldoende technische presentaties leiden direct tot slechte recensies, terwijl respondenten het juist belangrijk vinden dat een app goede recensies heeft.

- Het Trimbos-instituut heeft in 2020 onderzocht wat de rol van e-health binnen het landelijke stoppen-met-rokenaanbod is en hoe dit in de toekomst kan worden versterkt. In deze eerdere verkenning wordt onder andere besproken hoe e-healthinterventies duurzaam kunnen worden geïmplementeerd.



REFERENTIES

1. Bommelé J, Willemsen M. Kerncijfers roken 2021. Utrecht: Trimbos-instituut; 2022.
2. LSM-A Middelen/Leefstijlmonitor, Trimbos-instituut i.s.m. RIVM en CBS, 2020.
3. Troelstra S, Blankers M, de Vries H, Willemsen M. E-healthinterventies bij stoppen met roken. Utrecht: Trimbos-instituut; 2021
4. Chavannes NH, Meijer E, Wind L, van de Graaf RC, Rietbergen C, Croes EA. Herziene richtlijn 'Behandeling van tabaksverslaving en stoppen met roken ondersteuning.' Ned Tijdschr Geneeskd. 2017;161:DI394.
5. de Vries H, Dijkstra M, Kuhlman P. Self-efficacy: the third factor besides attitude and subjective norm as a predictor of behavioral intentions. Health Educ Res. 1988;3(3):273-82.
6. Ajzen I. The Theory of Planned Behavior. Organ Behav Hum Decis Process. 1991;50:179-211.
7. Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-instituut, 2020.
8. Troelstra S, Willemsen E, Van Westen-Lagerweij N, van Aerde M, Willemsen M. E-healthinterventies bij stoppen met roken in de huisartsenpraktijk: een verkenning. 2021;1-10.
9. Kerngroep Zorgstandaard Tabaksverslaving. Zorgstandaard Tabaksverslaving. Partnership Stop met Roken; 2019.

ROKEN
Infolijn
0900-1995

€ 0,10/min + de kosten van
je mobiele telefoon

Colofon

Auteurs

Marieke van Aerde
Sigrid Troelstra
Marc Willemsen

Ontwerp & productie

Canon Nederland N.V.

Beeld

www.gettyimages.nl

Deze factsheet is gemaakt in opdracht van het Ministerie van VWS en te downloaden via www.trimbos.nl/webwinkel met artikelnummer AF2080

© 2023, Trimbos-instituut, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze opgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.