



# Kenniskaart met praktische gesprekstechnieken

## ‘Kort stoppen-met-rokenadvies voor huisartsenpraktijk’

Met een kort stoppen-met-rokenadvies geeft u uw patiënten in 1 minuut 2x zoveel kans om succesvol te stoppen met roken, in 3 simpele stappen. Dat is de kracht van het Very Brief Advice Plus (VBA+). Het is snel, eenvoudig en wetenschappelijk bewezen.

- ?** **Vraag naar de rookstatus:** *‘Nu u hier toch bent... Rookt u (nog)?’*
- !** **Vertel dat professionele hulp en evt. medicatie het meest effectief is:** *‘Mocht u willen stoppen, dan gaat dat het beste met professionele begeleiding en evt. pleisters of andere medicatie. Het is gratis. Zou u dit willen?’*
- **Verwijs warm:**  
**Bij interesse of twijfel:** *‘Mag ik uw gegevens delen met een stoppen-met-rokenbegeleider om een afspraak in te plannen?’*  
Plan direct een afspraak binnen de huisartsenpraktijk, of bij een begeleider in de buurt (zie [ikstopnu.nl/buurt](http://ikstopnu.nl/buurt)).

**Bij geen interesse:** *‘Vindt u het goed als ik er later op terug kom?’*

## Gevolgen van roken

- Onder 'roken' valt het roken van alle vormen van tabak, zoals sigaretten, shag, sigaren, cigarillo's en verhitte tabak (zoals de 'IQOS'<sup>a</sup>).
- Ongeveer 19% van de volwassen bevolking rookt<sup>1</sup>.
- Roken is nog steeds de belangrijkste oorzaak van ziekte en sterfte in Nederland. Van de totale ziektelast komt 7,6% door roken<sup>2</sup>. Met 672.000 chronisch zieken en elk halfuur een tabaksgerelateerde dode in Nederland is dit leefstijlfactor nummer 1 om met de patiënt te bespreken<sup>3,4</sup>.

*"Nu hier toch bent, ik zie dat u gele vingers heeft... Rookt u?"*

*"Nu u hier toch bent voor uw koude handen... Rookt u?"*

- Naast tabaksproducten zijn er ook andere schadelijke nicotinehoudende middelen waaraan mensen verslaafd kunnen zijn, zoals elektronische sigaretten (vapes), nicotinezakjes (snus) en de waterpijp. Daarom spreekt men steeds vaker van een nicotineverslaving in plaats van een tabaksverslaving<sup>5</sup>.
- Nicotine is een zeer verslavende stof en heeft acute effecten, zoals misselijkheid, duizeligheid, een opgefokt gevoel, snelle hartslag en hoge bloeddruk. Nicotine verlamt het zenuwstelsel en is in hoge doseringen dodelijk<sup>7</sup>.

*"Nu u hier toch bent... Vapet u?"*

## Een roker heeft ook invloed op zijn omgeving<sup>6</sup>

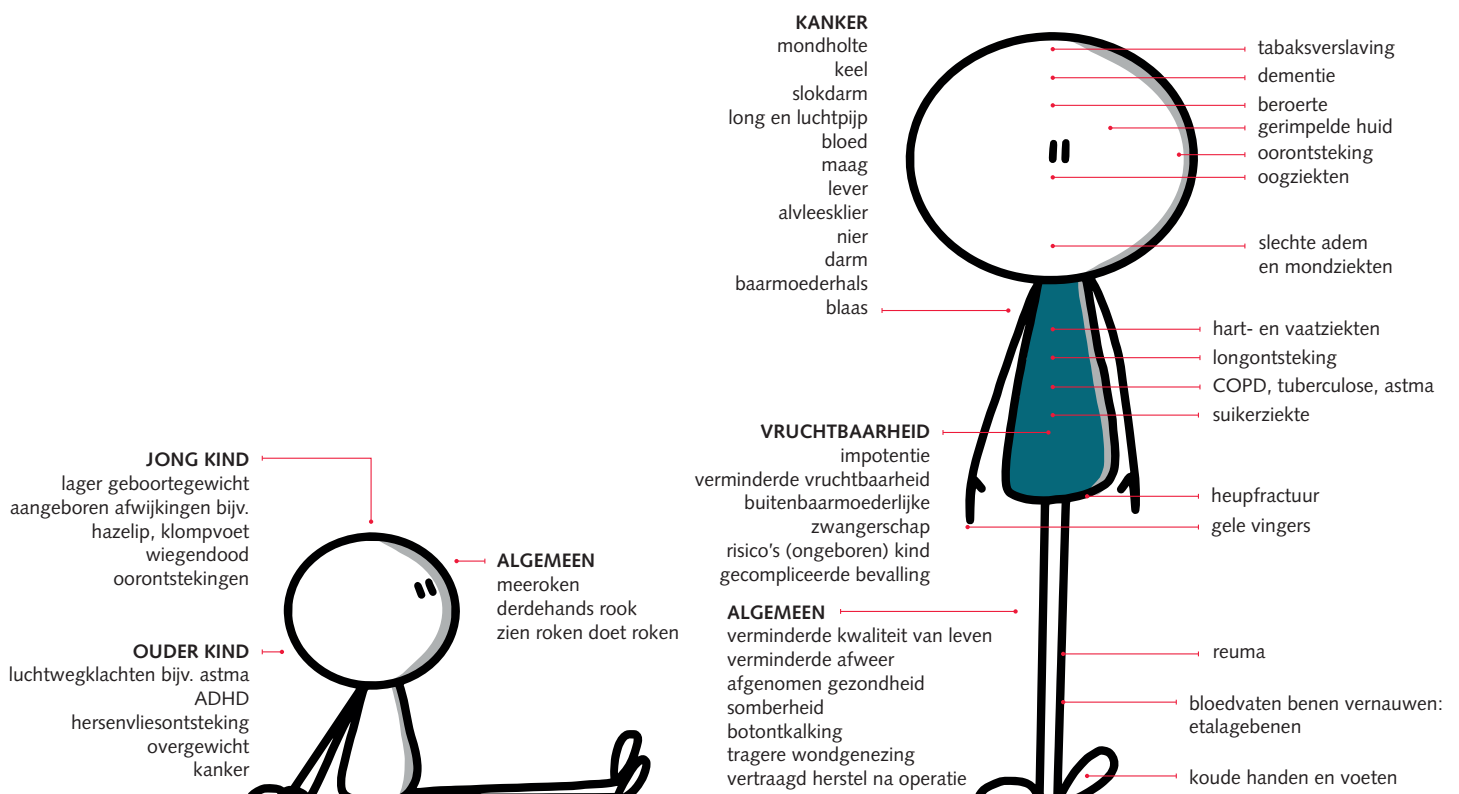
- **Roken ('eerstehandsrook')**: De rook die de roker inademt.
- **Meeroken, tweedehandsrook**: De uitgeblazen rook die door een ander wordt ingeademd, plus de rook die bij het smeulen van een sigaret vrijkomt. Meeroken is slecht voor de gezondheid. Mensen die meeroken kunnen dezelfde ziektes krijgen als mensen die zelf roken. Vooral voor kleine kinderen is meeroken ongezond. Zij krijgen sneller longproblemen of oorontstekingen. Ongeboren kinderen roken ook mee via de placenta.
- **Derdehandsrook**: Deze bestaat uit de rookdeeltjes die vrijkomen uit kleding, stoffen meubilair, gordijnen etc. Ze zijn een extra risico voor (jonge) kinderen en huisdieren, omdat zij op de grond spelen waar de deeltjes zijn neergeslagen en van alles in hun mond stoppen.
- **Vierdehandsrook**: Roken is sociaal besmettelijk gedrag: zien roken doet roken.

*"Nu u oma wordt... Rookt u?"*

*"Nu u ouder/verzorger wordt... Rookt u?"*

*"Nu u een puppy hebt... Rookt u?"*

## De mogelijke gevolgen van roken en meeroken uit 'in iedere roker zit een stopper'<sup>5</sup>.



<sup>a</sup> Een merknaam.

## Waarom een kort stoppen-met-rokenadvies bij iedere rokende patiënt?

- **Een kort stoppen-met-rokenadvies werkt!**
  - Een stoppen-met-rokenadvies door een zorgverlener verdubbelt de kans dat een patiënt stopt met roken<sup>8</sup>.
  - Jaarlijks bezoekt 70% van de Nederlanders hun huisarts. De huisartsenpraktijk is dus de uitgelezen plaats om veel rokers te bereiken voor een 'stoppen met roken'-interventie<sup>9</sup>.
  - 72% van de rokers vindt dat zij hulp verdienen bij het stoppen en ontvangt graag ondersteuning<sup>3</sup>.
  - Slechts 10% van de rokers vindt een zorgverlener niet de aangewezen persoon voor een stoppen-met-rokenadvies<sup>3</sup>.
- **Een kort stoppen-met-rokenadvies is zo gegeven.**
  - Het Very Brief Advice plus (VBA+) kan bijvoorbeeld al in 1 minuut.
- **Stoppen met roken werkt het best met stoppen-met-rokenbegeleiding, evt. met medicatie erbij.**
  - Zonder begeleiding lukt het slecht 5% om succesvol te stoppen. Met professionele begeleiding kan dat oplopen naar 20 tot zelfs 40%<sup>5</sup>.
- **Warm verwijzen werkt!**
  - Patiënten die direct verbonden worden aan een stoppen-met-rokenbegeleider (warm verwijzen), starten 17x vaker met een begeleidingstraject dan bij een koude verwijzing<sup>10</sup>.
- **U kunt het kort stoppen-met-rokenadvies ook inzetten bij verslaving aan andere nicotinehoudende producten, zoals de vape<sup>6</sup>.**
  - Steeds meer aanbieders van stoppen-met-rokenzorg, bieden ook stoppen-met-vapenzorg aan.
- **Het korte stopadvies wordt geadviseerd in de NHG Behandelrichtlijn en Praktijkhandleiding Leefstijl<sup>11,12</sup>.**

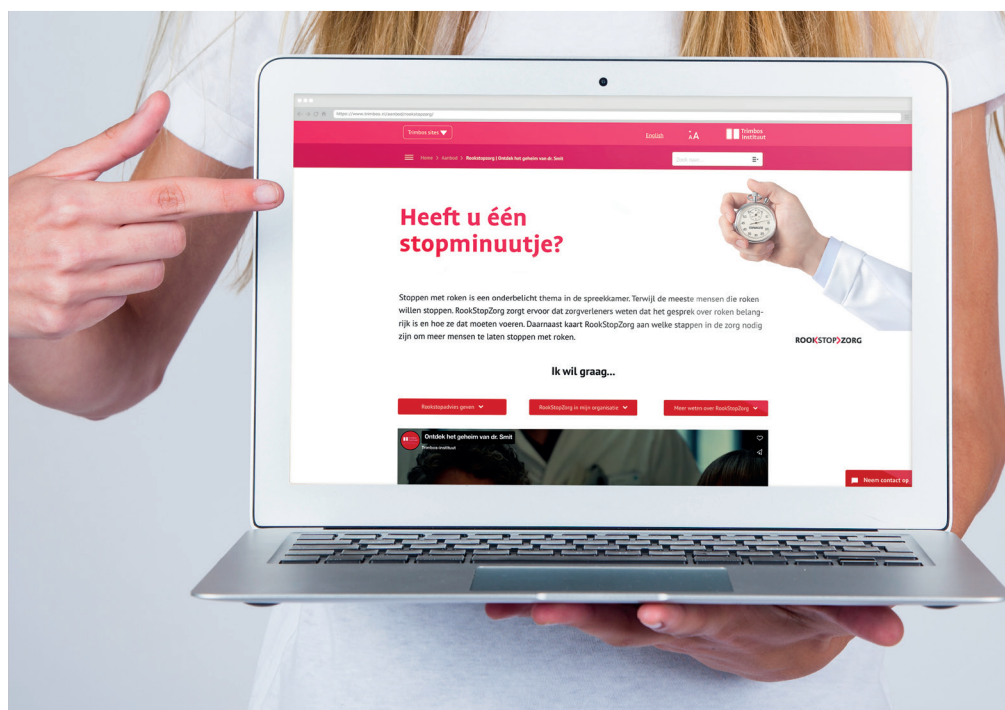
## Terugval

- Uitglijdert en terugval zijn leermomenten. Een roker die een aantal keer is teruggevallen in rookgedrag weet steeds beter waar zijn valkuilen liggen. Dat vergroot de kans op succes bij een volgend stopmoment<sup>5</sup>.

*"Nu u hier toch bent... Hoe is de stoppoging gegaan?"*

## Veel gestelde vragen van patiënten en antwoorden

- **Wat houdt begeleiding in?** *"U spreekt een aantal keer af met een begeleider die u helpt bij het stoppen. Dat kan met één op één gesprekken of in een groep met andere stoppers hier in de buurt. Samen met de begeleider bespreekt u of het nodig is om pleisters of andere medicijnen te gebruiken."*
- **Wat kost begeleiding?** *"Een begeleidingstraject is één keer per jaar gratis. Het wordt vergoed uit de basisverzekering en u hoeft zelfs géén eigen risico te betalen."*
- **Er zijn weinig opties voor begeleiding in mijn buurt, wat nu?** *"Veel stoppen-met-rokenaanbieders (zowel regionaal als landelijk) bieden tegenwoordig ook online en/of telefonische begeleiding aan, individueel of in een groep. Is dat misschien iets voor u?"*



Meer informatie?

Ga naar de website  
[www.rookstopzorg.nl](http://www.rookstopzorg.nl)

of scan de QR-code.



## Bronnen

1. Trimbos-instituut (2024a). *Kerncijfers roken 2023*. Trimbos-instituut.
2. van der Lucht, F., den Boer, G., Buijs, M., Deuning, C., Hilderink, H., Plasmans, M., Poos, R., Zwakhals, L., & Couwenbergh, C. (2024). *Trendscenario Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2024*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). <https://www.volksgezondheidtoekomstverkenning.nl/vtv-2024/trendscenario>
3. Kantar Public. (2022). *Draagvlakonderzoek Tabaksontmoedigingsbeleid in opdracht van Gezondheidsfondsen voor Rookvrij* (ongepubliceerde data).
4. Volksgezondheid en Zorg. (z.d.). Volksgezondheid en Zorg. <https://www.vzinfo.nl/roken/gevolgen> (Geraadpleegd op 3 maart 2025).
5. Heddema, S., Van de Graaf, R., De Kleijn, M., & Croes, E. (2024). *In iedere roker zit een stopper*.
6. Trimbos-instituut. (2024b). *Richtlijn Tabaks- en nicotineverslaving, Herziening 2024*. Trimbos-instituut: Utrecht.
7. World Health Organization. (z.d.). *Tobacco: E-cigarettes*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes> (Geraadpleegd op 3 maart 2025).
8. Stead, L. F., Buitrago, D., Preciado, N., Sanchez, G., Hartmann-Boyce, J., & Lancaster, T. (2013). *Physician advice for smoking cessation*. Cochrane database of systematic reviews, (5). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD000165.pub4>
9. Trimbos-instituut. (2017). *Behandeling van tabaksverslaving en stoppen met roken ondersteuning, herziening 2016*. Trimbos-instituut: Utrecht.
10. van Westen-Lagerweij, N. A., Hipple Walters, B. J., Potyka, F., Croes, E. A., & Willemsen, M. C. (2023). *Proactive referral to behavioral smoking cessation programs by healthcare staff: a systematic review*. Nicotine and Tobacco Research, 25(5), 849-858. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntac262>
11. Nederlands Huisartsen Genootschap. (2024). *NHG-Behandelrichtlijn Stoppen met roken*. <https://richtlijnen.nhg.org/behandelrichtlijnen/stoppen-met-roken> (Geraadpleegd op 3 maart 2025).
12. Nederlands Huisartsen Genootschap. (z.d.). *Roken - NHG*. <https://www.nhg.org/praktijkvoering/leefstijl/roken/> (Geraadpleegd op 3 maart 2025).

## Colofon

Auteurs: Kim Appel

Vormgeving: The Creative Hub | Canon

Beeld: O-bureau, Trimbos-instituut, Freepik

Illustratie: Lotte Proot, Teken je boodschap

Artikelnummer: TRI-64-020