

# Wat kom je tegen op weg naar een rookvrij leven?



Stoppen met roken?



Praat over stoppen



- Waarom wil je stoppen?
- Plan je stopdatum.
- Denk na over hulp.

Met of zonder medicatie?



## Vanaf week 1

- Normale hartslag en bloeddruk
- Meer zuurstof en frissere adem
- Meer energie, honger, zweten
- Slijm ophoesten
- Zin in roken



Toch gerookt?

## Vanaf week 4

- Fitter
- Beter proeven en ruiken
- Minder hoesten
- Je bespaart geld
- Je gaat beter slapen
- Wees trots en beloon jezelf

## Vanaf week 2

- Mooiere huid
- Meer lucht in je longen
- Betere bloedsomloop
- Gezonder gebit
- Ontwenningverschijnselen worden minder
- Verveling



Goed zo! Je lichaam is nu niet meer verslaafd. Het kan wel even duren voor je niet meer aan roken denkt.



## Kijk naar de toekomst

Hou de voordelen in gedachten.

De kans op hart- en vaatziekten, beroertes en longkanker wordt kleiner na een aantal jaar.



## TOELICHTING

# Praatplaat Stoppen met roken

Voor je ligt de praatplaat over **stoppen met roken**. De praatplaat laat zien wat een patiënt tegen kan komen op zijn of haar weg naar een rookvrij leven.

Als zorgverlener speel je een belangrijke rol als het gaat om het **geven van een stopadvies** en het **motiveren van patiënten** om te stoppen met roken. Je kunt deze praatplaat gebruiken om het gesprek met je patiënt aan te gaan.



## Praat over roken en motiveer om (na) te (denken over) stoppen

- “Mag ik het met je over roken hebben?”
- “Wat zou je motiveren om te stoppen?”
- “Wist je dat de kans dat je gestopt blijft groter is als je gebruik maakt van begeleiding?”

Ik ga stoppen



- Waarom wil je stoppen?
- Plan je stopdatum.
- Denk na over hulp.

Met of zonder medicatie?

## Maak een stopplan

Laat de patiënt nadenken over het volgende:

- Bedenk waarom je wilt stoppen (voor- en nadelen)
- Plan je stopdatum (bij voorkeur binnen 2 weken)
- Denk na over wat je doet bij moeilijke momenten
- Beslis of je professionele hulp wilt en of je medicatie wilt gebruiken
- Denk na over hoe je jezelf beloont
- Vertel anderen dat je gaat stoppen

**Meer informatie voor patiënten is te vinden in het Stopplan.<sup>1</sup>**



## Toch gerookt

### Eén keer gerookt

Het kan gebeuren dat een patiënt tijdens het stoppen heeft gerookt. Eenmalig roken komt voor, vertel de patiënt dat één keer roken niet betekent dat de stoppoging mislukt is en motiveer de patiënt om het weer op te pakken.

### Weer begonnen

Soms valt een patiënt weer terug in zijn of haar rookgedrag. Dit komt met name voor in de eerste drie maanden van het stopproces. In dat geval is het beter als de patiënt opnieuw aan het stopproces begint en zichzelf goed voorbereidt.

Bespreek wat goed ging en wat de patiënt geleerd heeft van de stoppoging. Sta stil bij hoe de patiënt terugval de volgende keer kan voorkomen.

## Ondersteuning

De kans dat iemand blijvend stopt met roken is groter wanneer diegene gebruik maakt van professionele hulp bij het stoppen. De effectiviteit van gedragsmatige ondersteuning neemt toe naarmate de ondersteuning intensiever is.

Als zorgverlener is het belangrijk om patiënten over de stopmogelijkheden te adviseren, en indien mogelijk (warm) te verwijzen.

Blijf op de hoogte van het aanbod in je regio en maak gebruik van de ‘Hulp in de buurt-kaart’ van Ikstopnu voor een overzicht van aanbieders.<sup>2</sup>

### Begeleiding

Eventueel in combinatie met medicatie<sup>3</sup>



#### Individuele gesprekken

Gedurende ca. 3 maanden stoppen onder begeleiding

- Begeleiding bij huisarts of POH
- Begeleiding bij interne of externe stoppen-met-rokencoach
  - Diverse aanbieders bij ziekenhuizen, particulieren en meer
- Begeleiding bij POH-GGZ wanneer er sprake is van complicerende factoren



#### Telefonische ondersteuning

Gedurende ca. 3 maanden stoppen onder begeleiding

- Voor (aanstaande) ouders kan warm verwezen worden naar Rookvrije Ouders<sup>4</sup>



#### Groepstraining

Gedurende ca. 3 maanden samen met anderen stoppen onder begeleiding van een stoppen-met-rokencoach

### Zelfstandig stoppen

- Verwijs naar ikstopnu.nl (zoals het Stopplan<sup>1</sup>)
- Stoppen-met-rokenapps<sup>5</sup>

Vragen en opmerkingen over de praatplaat kunnen worden gestuurd naar [platformsmr@trimbos.nl](mailto:platformsmr@trimbos.nl)