

VBA+ challenge

Speluitleg

Beste zorgprofessionals

Wat leuk dat jullie meedoen aan de VBA+ challenge! Het doel is simpel: Vraag 4 weken lang aan iedere patiënt of cliënt of hij/zij rookt, en pas het VBA+ (oftewel het stopminuutje) toe bij elke roker. Op deze manier kunnen jullie écht het verschil maken. Veel plezier!

Hoe werkt de VBA+ challenge?

- 1 Deel de materialen uit het spelpakket uit aan de collega's die meedoen. Voor iedere collega is er een VBA+ zakkaartje en een scoreformulier. Hang het scorebord op in bijvoorbeeld de koffieruimte, zodat deze voor alle collega's zichtbaar is.
- 2 Bepaal met je collega's wanneer je een punt krijgt. Bijvoorbeeld:
 - a. Voor elke roker waarbij er een VBA+ uitgevoerd wordt, mag er een punt genoteerd worden op het scoreformulier. Indien iemand rookt, maar niet geïnteresseerd is, mag er ook een punt toegekend worden.
 - b. Voor elk volledig uitgevoerd VBA+, inclusief warme verwijzing, mag er een punt genoteerd worden op het scoreformulier.
- 3 Maak gebruik van het scorebord om de stand tussen jou en je collega's in te zien. Dit doe je door elke week je score tot dat moment op het scorebord te noteren.
- 3 De challenge is gewonnen door degene met de hoogste score na 4 weken. De winnaar ontvangt het Tabakskwartet met feitjes over roken en de gevolgen hiervan voor mens en milieu.

HEB JE

ÉÉN STOPMINUUTJE?



Uitleg VBA+

Het Very Brief Advice Plus (VBA+) is een kort en effectief stopminuutje, waarmee de patiënt in één minuut, twee keer zo veel kans heeft om te stoppen met roken, in drie simpele stappen.

1 Vraag naar rookstatus:

“Rookt u (nog)?”

2 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?”

3 Verwijs warm

“Mag ik uw gegevens delen met een stoppen-met-rokenbegeleider om een afspraak in te plannen?”

Plan direct een afspraak binnen de eigen organisatie, in de huisartsenpraktijk, of bij een begeleider in de buurt (zie ikstopnu.nl/buurt).

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

Gebruik de keuzehulp om uit te zoeken welke soort begeleiding past (zie ikstopnu.nl/keuzehulp).



trimbos.nl/vbapluschallenge

Meld je aan voor de mailupdates

Wil je met jouw collega's het meeste halen uit de VBA+ challenge? Meld je dan via de QR-code of de link aan voor de **mailupdates**. Ontvang vooraf handige tips én tijdens de challenge inspiratie en motivatie.