

HIER ROOKT MEN NIET

Paelman Luc
Erkend Tabakoloog
Privé: Parklaan 30 9932 Zomergem
Eerstelijns huis DEN EDE: Trieststraat 38 9960 Assenede
Eerstelijns huis Veldstraat 53 9910 Knesselare



**Ge zou moeten
stoppen met
roken!**



Rookstopbegeleiding

- Objectief van rookstopbegeleiding
- Hoe in de dagelijkse praktijk (telkens opnieuw) motiveren tot rookstop?
- Inzicht krijgen in de meerwaarde van begeleiden van rookstopper.
- Indien extra ondersteuning nodig: nicotinesubstitutie, medicatie, hypnose, e-sigaret,...
- Hoe opstarten en opvolgen?
- Wanneer en hoe gebruik maken van RIZIV nomenclatuur? (zie ook <http://www.domusmedica.be/diensten/erelonen/2287-rookstopbegeleiding-tarieven.html>)



Rookstopbegeleiding

❑ Objectief

- ✓ De kansen verhogen dat de roker overgaat tot actie
- ✓ De slaagkansen verhogen voor een succesvolle rookstop



Centrale rol van de huisarts



**Begeleiding
door huisarts**

Rol van de huisarts

Er is sterke evidentie dat een

kort rookstopadvies door de huisarts

een **kosteneffectieve** strategie is

om het **aantal rokers terug te dringen**



Rol van de huisarts

Rookenquête Tabakstop 2014 (www.kanker.be)

- ❑ 26% rokers in België
- ❑ 60% wil stoppen met roken
- ❑ 70% liefst onder begeleiding
- ❑ 1,5% E- sigaret
- ❑ 4 op 10 door huisarts aangesproken over rookgedrag



Rol van de huisarts

Minimum:

1. Rokers identificeren

- van alle patiënten op elk ogenblik de rookstatus kennen
- genoteerd in dossier

2. Kort advies geven

duidelijk, kortdaat, op maat, empathisch!

(3^e). Stap → "3 Stappenplan"



Rol van de huisarts

Uit literatuur blijkt:

Indien de huisarts niet minimaal rookstatus bevroegt én niet adviseert te stoppen, patiënten dit ervaren als een legitimatatie om verder te roken én andere rookstopbegeleiding bemoeilijkt!

(bv “rookstopbegeleiding is voor mij niet nodig, want mijn huisarts heeft gezegd dat mijn longen nog heel goed zijn”)



MOTIVERENDE GESPREKSVOERING

- **Doel**

Motiverende gespreksvoering is het op gang brengen van gedragsverandering bij cliënten, via het ontwikkelen van de motivatie.



MOTIVERENDE GESPREKSVOERING

De aanpak

- In de eerste fase staat het ontwikkelen van de motivatie van de cliënt om te veranderen centraal. Als de motivatie genoeg ontwikkeld is, gaat de hulpverlener over naar de tweede fase.
- De tweede fase richt zich op het versterken van de betrokkenheid bij veranderingen en op het ontwikkelen van een plan om de verandering te realiseren. De cliënt wordt door het stellen van vragen gestimuleerd zijn of haar eigen wensen en plannen te bedenken. Eén van de belangrijkste elementen is de coöperatieve aard van de relatie tussen hulpverlener en cliënt.



Fase 1 – Bouwen aan motivatie om te veranderen

- De motivatie van de cliënt wordt in motiverende gespreksvoering uiteengeerafeld in drie elementen:
 - het belang dat de cliënt hecht aan verandering (afh. van de fasen Prochaska en Diclemente)
 - het vertrouwen dat hij heeft dat het gaat lukken
 - de gereedheid om op dit moment te gaan werken aan verandering.



Bouwen aan motivatie om te veranderen

Voor deze fase zijn vijf specifieke gespreksmethoden of -technieken beschikbaar.

1. Open vragen stellen, met specifieke aandacht voor beide kanten van de ambivalentie van de cliënt, zowel voor de kant vóór verandering als voor de kant tegen verandering.

2. Reflectief luisterend reageren. Dit houdt in dat je raadt wat iemand bedoelt met een uitspraak en vervolgens checkt of deze klopt. Hiermee wordt een reactie uitgelokt

‘... altijd’ >< ‘Bedoel je dat telkens als’



3. Bevestigen door complimenten te geven of door uitingen van waardering en begrip.
4. Samenvatten om te versterken wat er is gezegd, aan te tonen dat je zorgvuldig hebt geluisterd en om de cliënt op het vervolg voor te bereiden.
5. Verandertaal uitlokken om zo de ambivalentie op te lossen. Dit kan bijvoorbeeld door er rechtstreeks naar te vragen, door bewust naar beide kanten van de ambivalentie te vragen.



- Concreet zijn er vier soorten verandertaal:
 - de nadelen van de status quo
 - de voordelen van verandering
 - optimisme over verandering teweeegbrengen
 - het voornemen om te veranderen onder woorden brengen



voorbeelden

- Vragen die kunnen helpen om van verandertaal naar commitmenttaal te komen:
 - Wat zou er veranderen als je zou besluiten om dit te gaan doen?
 - Hoe zou je het aanpakken om het te laten slagen voor jezelf?
 - Wat zijn de 3 belangrijkste redenen om het te gaan doen?
 - Op een schaal van 1-10; hoe belangrijk is het voor jou om dit te veranderen? En wat maakt dat het bijvoorbeeld een 4 is en geen 0 of 1?



Fase 2 – De betrokkenheid bij verandering versterken

- Opmaken van een veranderplan.
 - proces van gezamenlijke besluitvorming en onderhandeling.
 - vaststellen van doelen
 - het afwegen van keuzen die tot verandering leiden,
 - het opstellen van een plan en het uitlokken van betrokkenheid.
- Coöperatieve aard van de relatie tussen hulpverlener en client



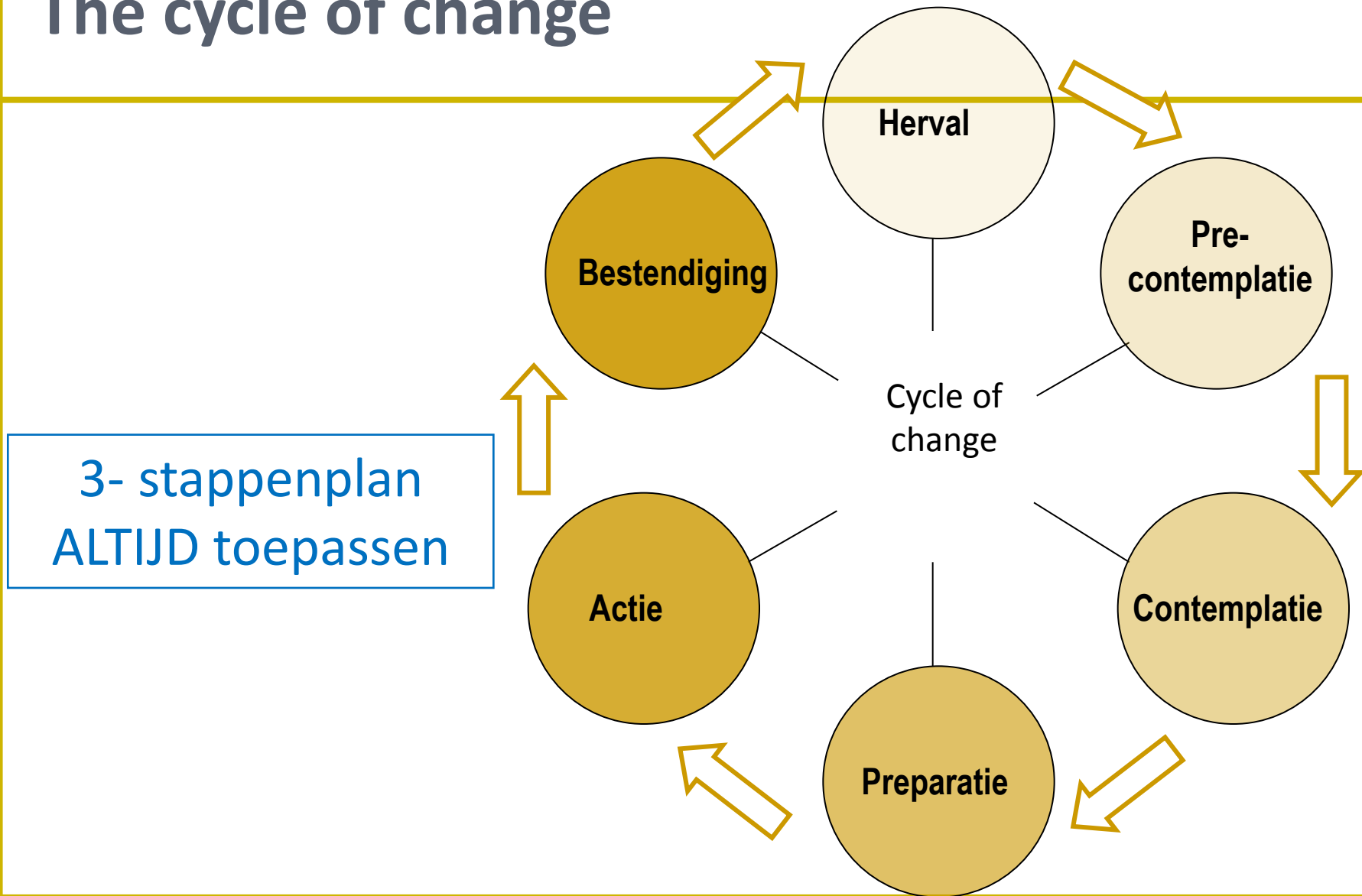
Coöperatieve aard van de relatie

Vier principes van 'motiverende gespreksvoering':

1. Wees empathisch: het gaat om daadwerkelijk inleven in de cliënt en niet doen alsof
2. Ontwikkelen van discrepantie: richt je op het verschil (vanuit het perspectief van de cliënt) tussen het huidige en toekomstige gedrag. 'Hoe ben of doe ik nu en hoe wil ik doen of zijn?'
3. Meeveren met weerstand: vermijd discussie of argumentatie. Veer mee met de weerstand en zie dit als een kans.
4. Ondersteunen van eigen effectiviteit: het gaat er hierbij om dat je het geloof in eigen kunnen ondersteunt en versterkt. Eigen effectiviteit is een directe voorspeller van gedragsverandering.



The cycle of change



3-Stappenplan

1. **VRAAG** naar rookstatus

2. Geef **KORT ADVIES**

3. **ADVISEER** een:

STOPPEN-MET-ROKENBEHANDELING

&

BIEDT BEGELEIDING AAN

“We may be more effective in promoting attempts to stop smoking by offering assistance to all smokers than by advising smokers to quit and offering assistance only to those who express an interest in doing so “



STAP 1. VRAAG NAAR ROOKSTATUS

- Nier rokers – ex rokers: 1/jaar
- Rokers: bij elk contact: niet beschuldigend
 - Rook je nog?
 - Is er iets veranderd?
 -



STAP 2. KORT ADVIES

- Niet beschuldigend
- Respectvol
- Empatisch



Voorbeelden: Kort advies

- Ik denk/ben ervan overtuigd dat het voor u belangrijk is om nu te stoppen met roken en ik kan u daarbij helpen.
- Als behandelende arts, vind ik het belangrijk u te zeggen dat stoppen met roken het belangrijkste is wat u kunt doen om uw gezondheid te beschermen.
- U bent bezorgd om uw ademhalingsproblemen. Als u stopt met roken, zult u er niet zoveel meer hebben.



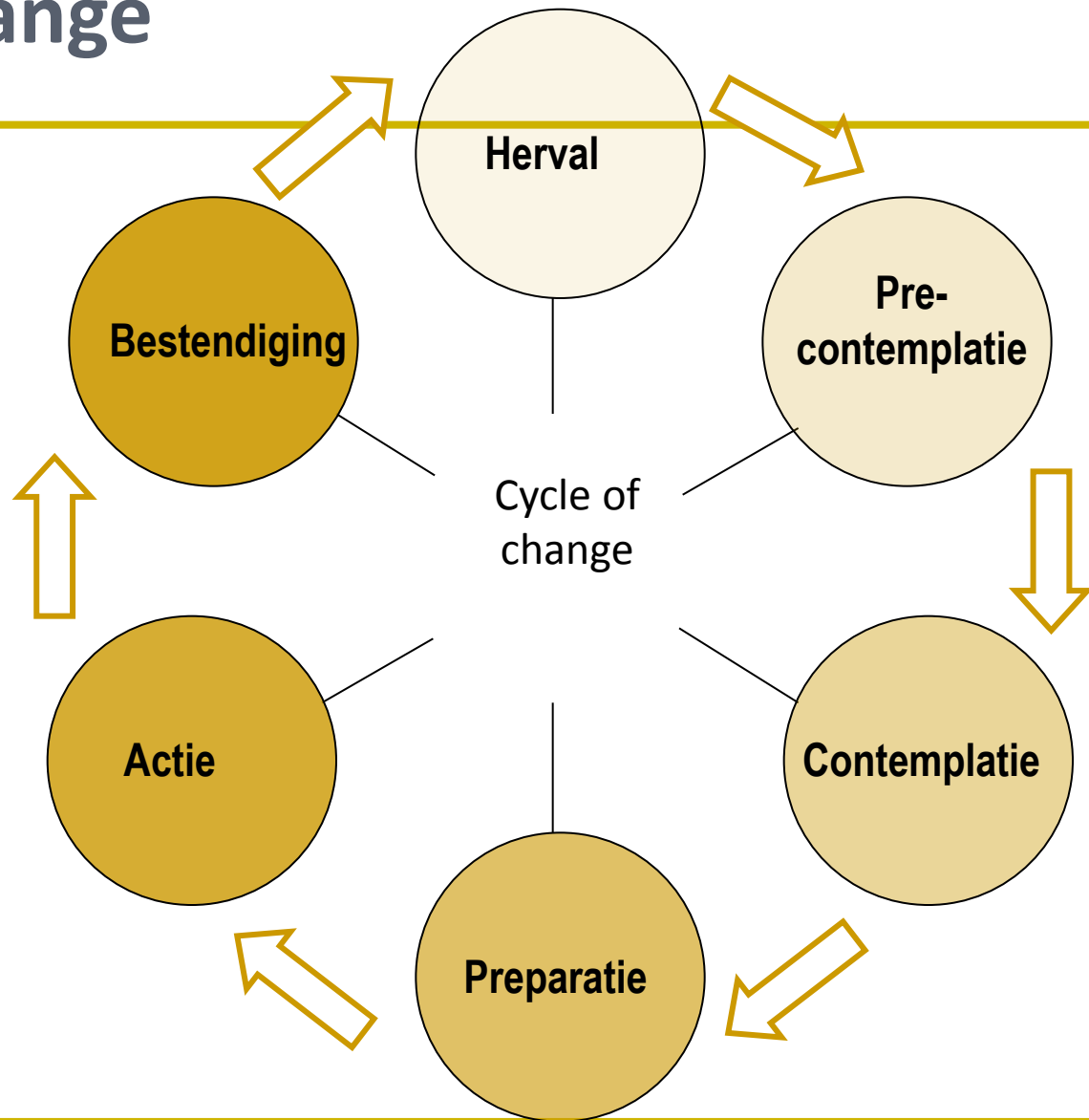
STAP 3.

- ADVISEER EEN

**STOPPEN-MET-ROKENBEHANDELING
&
BIEDT BEGELEIDING AAN**



The cycle of change



The cycle of change

Overweegt niet om te stoppen met roken (6 maand)

**Pre-
contemplatie**

- Leg het belang van stoppen uit: 3 stappenplan
- Biedt hulp wanneer ze het willen.

Be a positive partner

Focus on the positive health effects of cessation

The cycle of change

Roker is ambivalent tov stoppen met roken (>1 mnd < 6mnd)

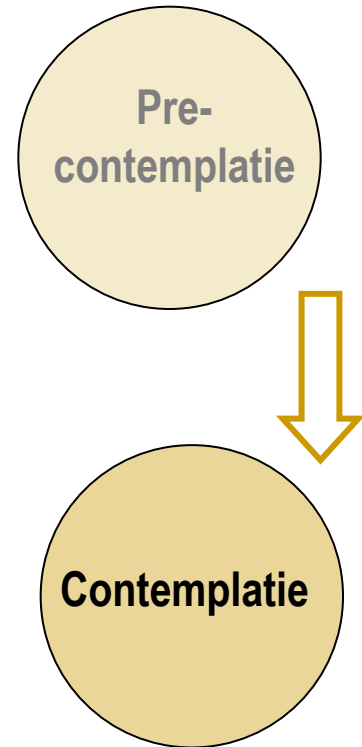
- 3 stappenplan
- Bespreken van de voordelen en nadelen van verandering.
- Begrijp hoe je kan helpen

Be a positive partner

Let them describe their doubts – and fear of failing

Identify how to plan a quit attempt

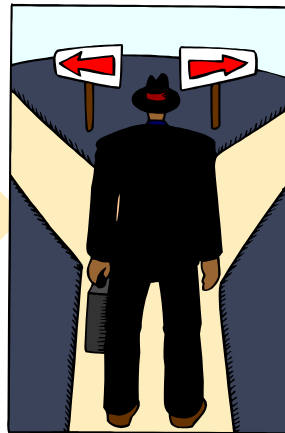
Offer the ongoing medical support



Motivatatie - ambivalententie

“Begeleiding aanbieden”
kan de keuze beïnvloeden

- Plezier in roken
- Nood voor een sigaret
- Schrik om te falen
- Ongerust over de ontwenningsverschijnselen
- Zijn perceptie over de voordelen



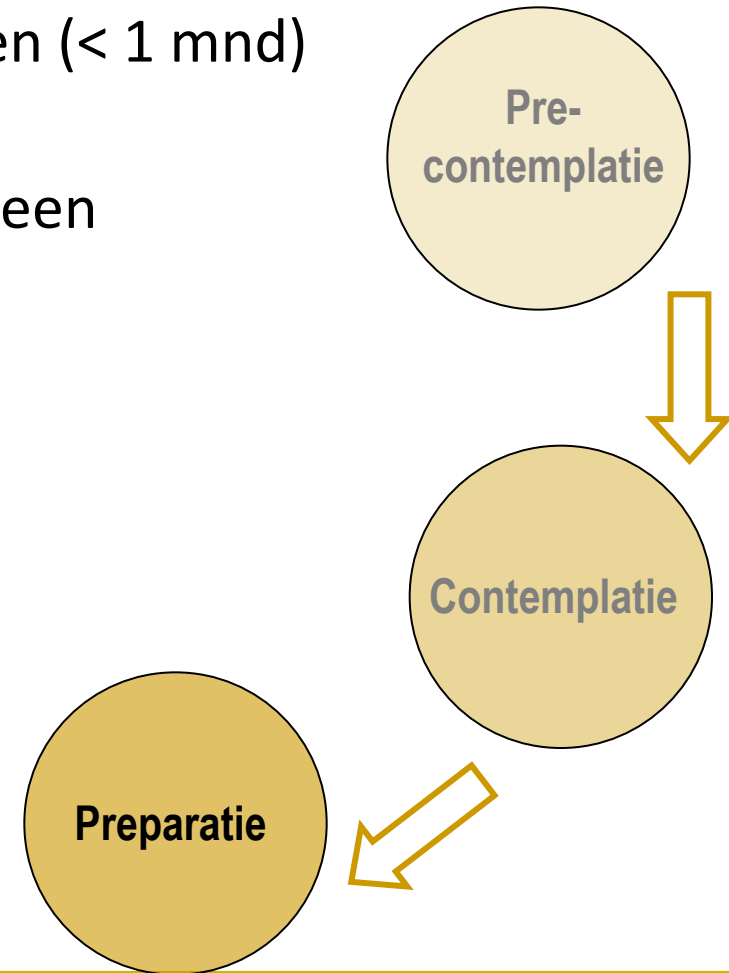
- Zorgen over de gezondheid
- Financiële kosten
- Schuldgevoel -schaamte
- Afkeer tov roken
- Hopen op succes

The cycle of change

Klaar om een rookstoppoging te starten (< 1 mnd)

- Voorzie ondersteuning om snel tot een rookstoppoging over te gaan

Be supportive and enthusiastic!
Give time to planning the attempt
Set a quit date
Discuss problems of withdrawal

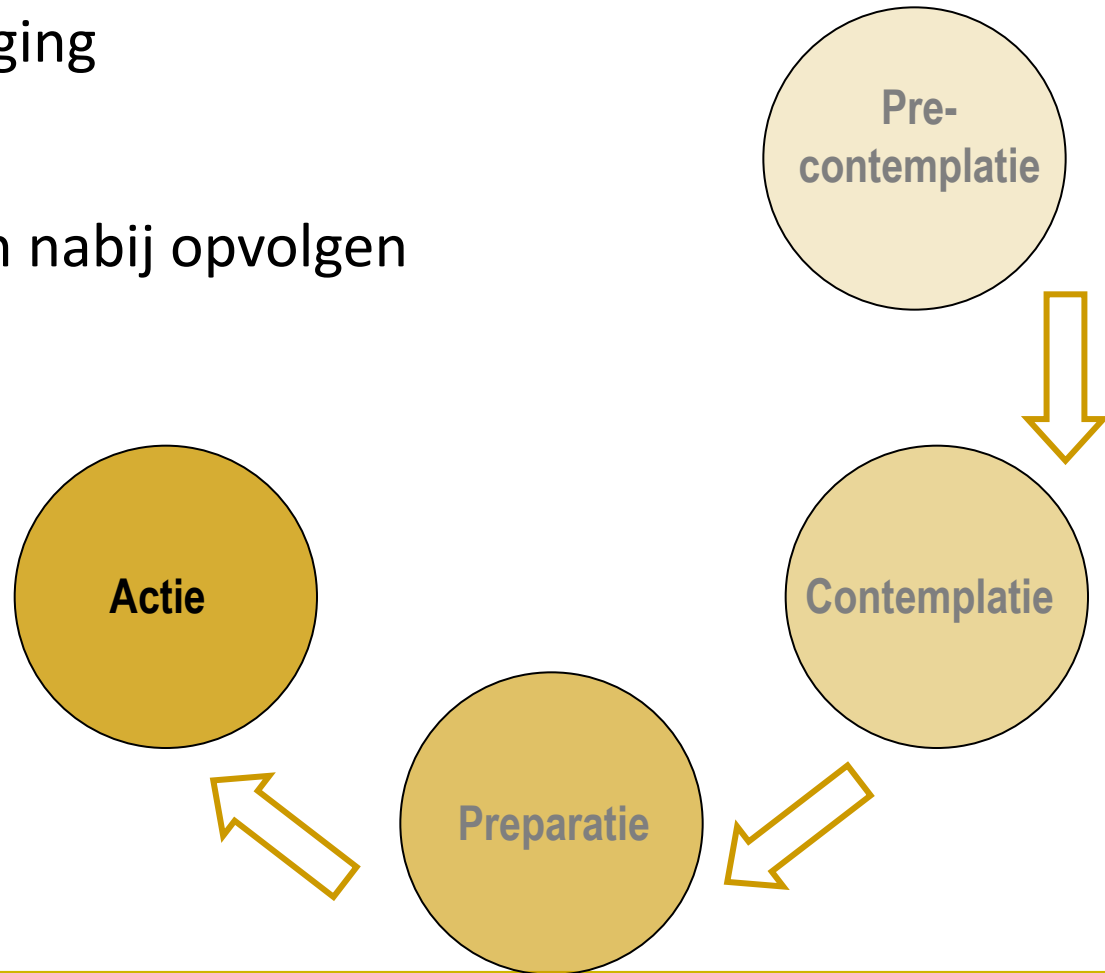


The cycle of change

Actie! Een rookstoppoging

- Rookstoppoging van nabij opvolgen

Congratulate!
Arrange review
(even if relapse)



The cycle of change

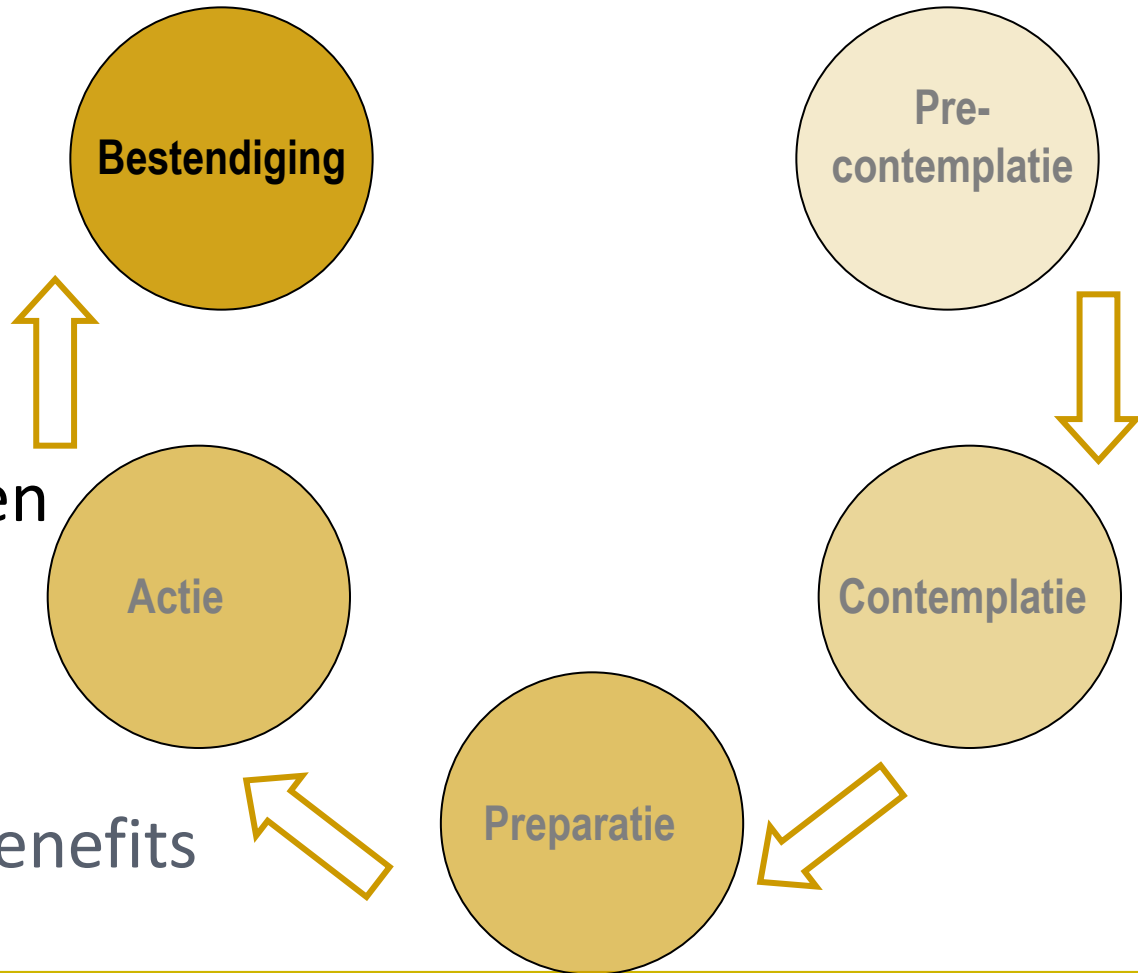
Bestendiging!

- Blijft rookvrij
- Bereid voor op moeilijke momenten

Be positive!

Support over time

Emphasise health benefits

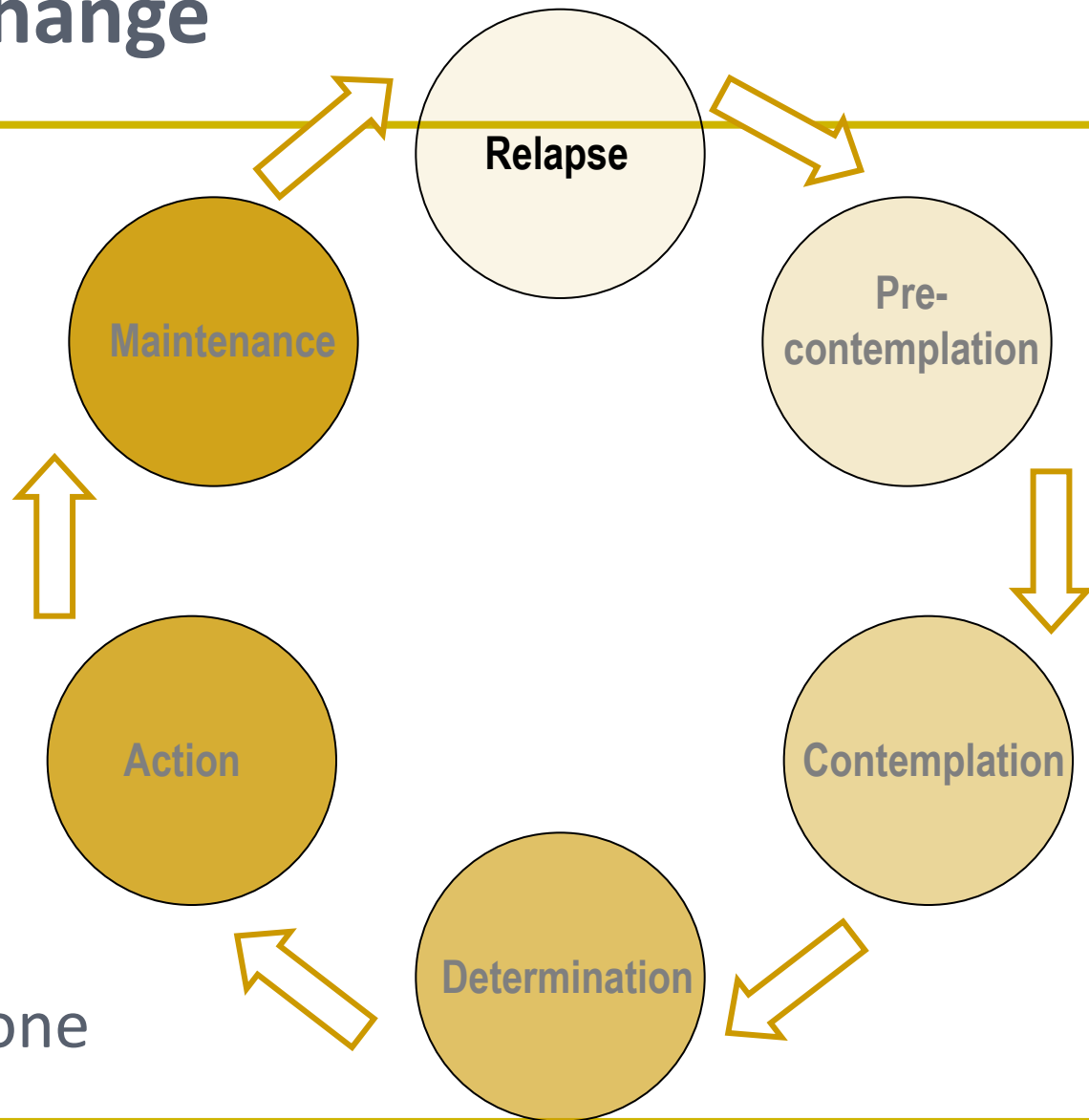


The cycle of change

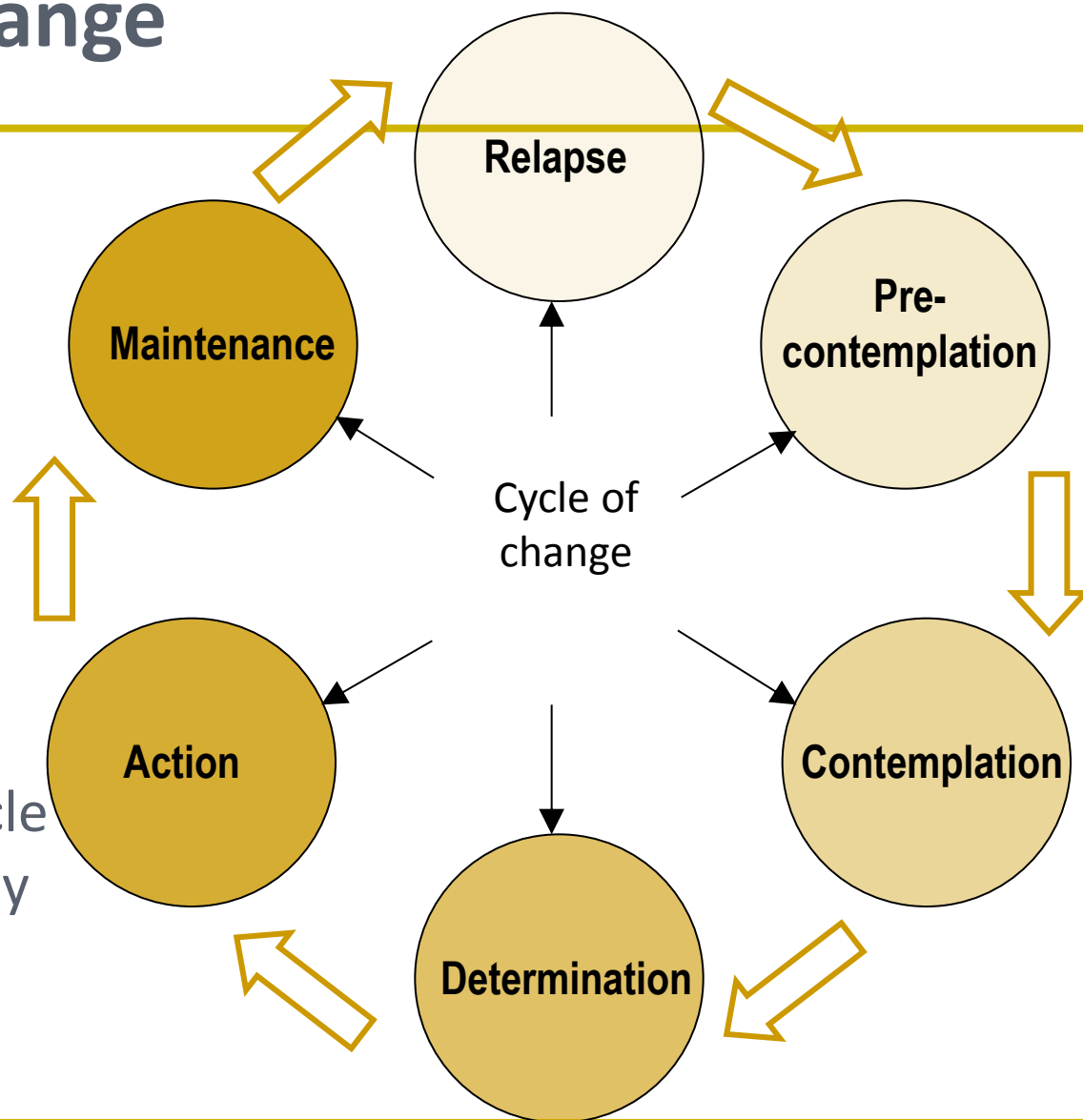
Hervat is mogelijk

- Steun
- Leerproces

Move forward!
Relapse is common
They can quit
Not back to square one



The cycle of change



Smokers may move backwards or forwards, to and fro across the cycle many times before finally quitting

FASE	KENMERK	ACTIEBEREIDHEID	MOGELIJKE INTERVENTIE
Voorbeschouwende fase/ precontemplatie	Personen in dit stadium overwegen helemaal geen verandering en zien hun gedrag niet als een probleem. (te weinig geïnformeerd zijn over de gevolgen, uitgeblust door de vele pogingen?)	Mensen in deze fase zijn niet van plan om actie te ondernemen in de nabije toekomst (6 maanden).	Verhogen van het inzicht door gepersonaliseerde informatie (feedback)
Overwegingsfase/ contemplatie	Persoon erkent het probleem maar er is nog erg veel ambivalentie tav verandering. Zij zijn zich wel meer bewust van de voordelen van verandering doch anderzijds zien zij ook veel nadelen.	De persoon denkt wel aan veranderen maar dan in de nabije toekomst (> 1mnd < 6mnd).	Bespreken van de voor- en nadelen van verandering. Verhoog het vertrouwen van patiënt in zichzelf om te slagen in de gewenste gedragsverandering.
Planningsfase/ preparatie	Hij/zij maakt een plan op. Soms kan de patiënt al wat aan het experimenteren zijn met kleine veranderingen. Een zekere mate van ambivalentie blijft echter bestaan.	De persoon maakt zich klaar voor verandering meestal binnen de maand.	Opstellen van een concreet plan met een realistisch doel; kleine veranderingen bij de patiënt ondersteunen.

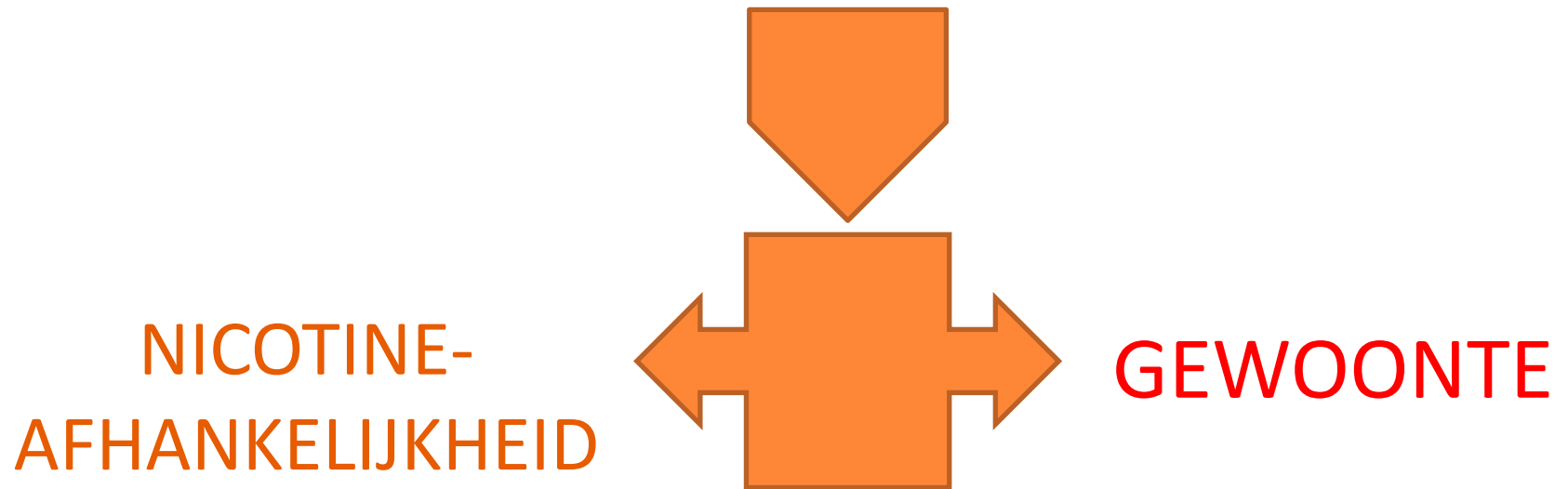
FASE	KENMERK	ACTIEBEREIDHEID	MOGELIJKE INTERVENTIE
Actiefase	Mensen in dit stadium maken specifieke, openlijke veranderingen in hun levensstijl. Dit gedrag is duidelijk observeerbaar.	Geëngageerd in actieplan.	Specifieke ondersteuning voor gedragsverandering; materiaal voor zelfhulp, medicatie,... aanbieden.
Onderhoudsfase/ consolidatie	Het nieuw gedrag krijgt een plaats in het leven van de persoon. Er is een verandering in gedrag ontstaan. Behoud wordt een nieuw doel.	Geëngageerd in actieplan.	Patiënt leren anticiperen op moeilijkheden.
Herval/slippertje(s)	Herval is altijd mogelijk en eerder de regel dan wel de uitzondering.	Patiënten gaan gewoonlijk meer dan 3 keer door de fasen van verandering vooraleer een stabiele verandering tot stand gekomen is.	Ondersteunen van het zelfvertrouwen; inzicht in aanleidingen van herval.

Rookstopbegeleiding



Samenwerking tussen Huisarts & Tabakoloog

ROOKVERSLAVING



Rol van de tabakoloog

Tabakoloog

- Aantal sessies : 8 sessies op 2 jaar
 - 1 intake (45') € 30,- (terugbetaald)
 - 7 gesprekken (30') € 20,- (terugbetaald)
 - Zwangere vrouwen € 30,- (terugbetaald)
- Hoe zien die sessies eruit?
 - Timing
 - Inhoud



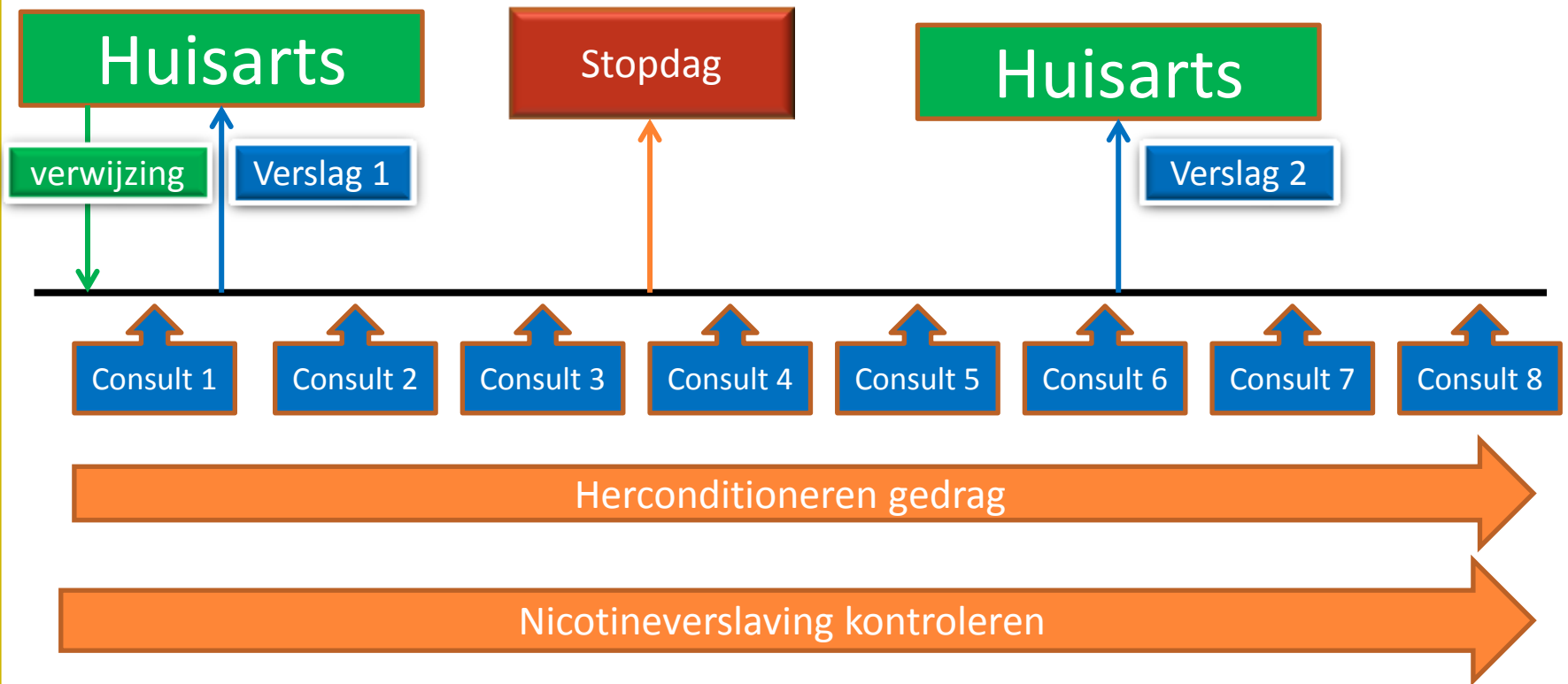
<http://www.domusmedica.be/diensten/erelonen/2287-rookstopbegeleiding-tarieven.html>

Huisartsen die tabaksontwenning begeleiden, kunnen verschillende codes en tarieven toepassen. Domus Medica raadt de volgende richttarieven aan:

- **Een eerste consult rond tabaksontwenning (duur: 45 minuten): 60 euro.**
De arts attesteert de nomenclatuur van een gewone raadpleging plus de nomenclatuur 740434 (740471 voor zwangere vrouwen). De patiënt krijgt de raadpleging en 30 euro voor de prestatie rookstopbegeleiding terugbetaald.
- **Tot zeven opvolgconsulten (duur: 30 minuten): 45 euro.**
De arts attesteert de nomenclatuur van een gewone raadpleging plus de nomenclatuur 740456. De patiënt krijgt de raadpleging en 20 euro voor de prestatie opvolging van rookstopbegeleiding terugbetaald.
- **Opvolgconsulten voor zwanger vrouwen (duur: 30 minuten): 55 euro.**
De arts attesteert de nomenclatuur van een gewone raadpleging plus de nomenclatuur 740471 voor zwangere vrouwen. De patiënt krijgt de raadpleging en 30 euro voor de prestatie opvolging van rookstopbegeleiding terugbetaald.
- De arts dient hiervoor enkel [een opvolgingsformulier rookstop 28.00 Kb](#) bij te houden in het (elektronisch) medisch dossier. Dit formulier is te vinden op de [website van het Riziv](#).



Timing



Begeleid traject: Consult 1 (intake)

- Vorige rookstoppogingen
 - Wat gedaan?
 - Kan je veel positieve elementen uithalen
- Tabaks-afhankelijkheid: Fägerstrom test
- Motivatie- Beslissingsbalans
 - Externe motivatie → interne motivatie
- Betekenis van roken
 - herkaderen
- Gewicht
- CO-meting
- Nood aan medicatie: farmacologische ondersteuning
- Inzicht in de rookverslaving
- Huiswerk: om de gewoonten in kaart te brengen



HUISWERK



DAG	TIJD	AANTAL	WAAR	WAT	OVERIGE INFO
Maandag	06.30	I	Buiten in de hof	Sigaret	Gewoonte bij een wandeling buiten
Maandag	07.30	II	Keuken	Sigaret	Bij koffie en ontbijt
""					Pauze werk
""					TV pauzes
""					autorijden
					Wachten op de trein



Begeleid traject: Consult 2-3

- Bespreken huiswerk
- Bepalen stopdag
- Nood aan medicatie: farmacologische ondersteuning
- Voorbereiden op rookstopdag
- Herconditioneringsgedrag opstellen in functie van huidig gedrag en gewoonten:

ALTERNATIEVEN

- Lijst met alternatieven doornemen
- Van VER-LEIDING naar AF-LEIDING



Begeleid traject: Consult 2-3

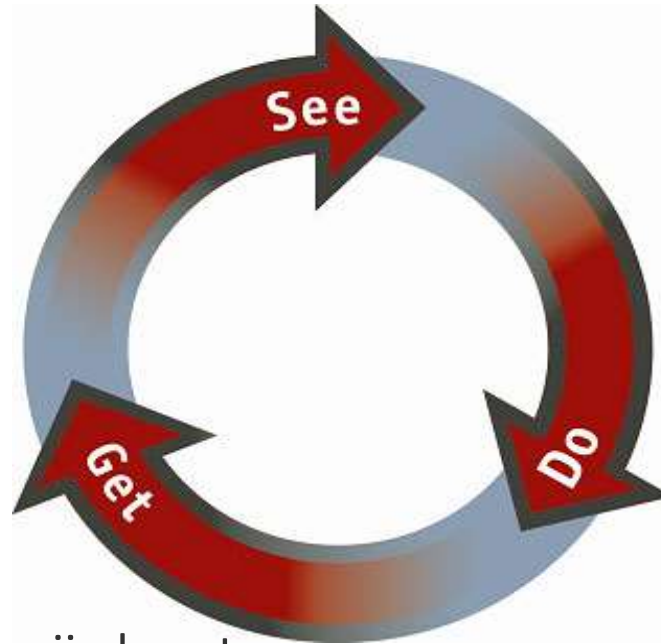
- Zelfvertrouwen aanscherpen
- Interne motivatie: komen tot een hogere doelstelling
- Beloning
- Apps: Quitter –Smoquit- Livestrong MyQuit Coach-
Quit now- My stop buddy-
- Mindset



Rookstopbegeleiding

MINDSET

De manier waarop we je naar de realiteit **kijkt** . . .



. . . bepaalt wat je **doet** . . .

. . . hetgeen op zijn beurt
bepaalt welke resultaten
je zult **krijgen**.



MINDSET



OMGAAN MET DE “GOLF”



Begeleid traject

- Consult 4 - 5 - 6
 - Evaluatie
 - Wat OK wat niet?
 - CO -meting
 - Verdere ondersteuning
 - Hervalpreventie
 - Omgaan met moeilijke situaties
 - Omgaan met een vergissing
 - Ademhalingsoefeningen
 - Aanleren van zelfhypnose
- Consult 7-8
 - Reserve



Rookstopbegeleiding

❑ Objectief

- ✓ De kansen verhogen dat de roker overgaat tot actie
- ✓ De slaagkansen verhogen voor een succesvolle rookstop



Maken van een afspraak met een tabakoloog

- www.vrgt.be
- www.erkendetabakologen.be
- www.vlaanderenstoptmetroken.be



Ik denk dat het
voor u belangrijk is
om nu te stoppen
met roken en ik kan
u daarbij helpen.



