

tabak

ELKE PATIËNT AANSPREKEN OVER ROKEN HEEFT DAT NUT?



Vlaanderen
is zorg

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



Aan het woord

- ▶ Katrijn Vandamme
- ▶ Senior stafmedewerker tabak – coördinatie consortium tabak

Inhoud

1. Roken en gezondheidsongelijkheid
2. Wat kan ik als huisarts doen?
3. Het gesprek met de patiënt aangaan
 - Drempels voor een gesprek
 - Randvoorwaarden voor een gesprek
4. Rookstopaanbod in Vlaanderen

1

Roken en gezondheidsongelijkheid

In welke patiëntenpopulatie komt roken het meeste voor?

Wie rookt er in ons land?

- ▶ Gezondheidsenquête (2018):
 - Met betrekking tot roken, blijven uitgesproken sociale ongelijkheden bestaan. De hoogst opgeleide personen (diploma hoger onderwijs) hebben de beste resultaten voor alle onderzochte indicatoren. Dit geldt ook voor jongeren van 15 tot 24 jaar die behoren tot huishoudens met de hoogste opleiding.
- ▶ Sterke link met SES, zowel bij volwassenen als jongeren.
- ▶ Roken komt vaker voor bij mensen met een lagere opleiding, lager beroepsniveau of lager inkomen: meer rokers, meer dagelijkse rokers, meer zware rokers

Tabaksgebruik veroorzaakt gezondheidsongelijkheden

- ▶ Lagere socio-economische (SES) groepen gebruiken meer tabak
- ▶ Daardoor meer sterfte en ziekte als gevolg van tabaksgebruik bij deze groepen
- ▶ Zo draagt tabak sterk bij aan sociale ongelijkheden in gezondheid en sterfte

Ongelijkheden voor alle aspecten van rookgedrag en over hele levensloop

- ▶ Beginnen, meeroken, stoppen: ongelijkheid speelt zich af in al deze domeinen
- ▶ Ongelijkheden die met tabaksgebruik te maken hebben beginnen voor de geboorte en spelen hele levensloop een rol. De vroege adolescentie is een belangrijke periode, later neemt ongelijkheid toe door verschillen in stoppen met roken.
- ▶ Roken is gedrag dat sterk bepaald wordt door de omgeving.

2

Welke rol kan ik als huisarts opnemen?

Welke rol kan ik als huisarts opnemen?

- ▶ De Gezondheidsenquête stelt dat er nog veel werk moet verzet worden om **hulp bij het stoppen te “normaliseren” en aan te moedigen** en dat stoppen zonder hulp wordt geassocieerd met het hebben van een sterk karakter en stoppen mét hulp als een zwakte of gebrek aan wil. Ook hier kan je als huisarts je steentje aan bijdragen.
- ▶ We moeten het grote aantal rokers dat wel degelijk écht wil stoppen (zo blijkt telkens opnieuw), maar veel te weinig stoppogingen doet en geen hulp zoekt, ernstiger gaan nemen en **meer tegemoet treden**. Niet als patiënten, maar als **zelfstandige individuen met eigen wensen en noden**. Naar hen beginnen luisteren, een antwoord bieden op hun reële noden en de opportuniteiten om rookstop (onderling) te stimuleren veel beter in kaart brengen. Een extra uitdaging daarbij is dat we steeds meer de **kwetsbare groepen in de samenleving zullen moeten aanspreken**.

Elke roker aanspreken heeft nut. Ga een gesprek over roken niet uit de weg. Als (huis)arts kan je hier een belangrijke rol in opnemen.

3

Het gesprek met de patiënt aangaan

Hoe het gesprek aangaan?



1-minuutgesprek



5-minuutgesprek

1 Vraag de rookstopstatus na

Ik wil het graag hebben over roken. Vind je dat goed?

Wordt er gerookt in je omgeving?

Rook je of rookt je partner?

2 Geef een stopadvies

Ik adviseer jou en je partner om te stoppen met roken,

Wat knap dat je al geminderd bent. Wat kan je helpen om ook van die laatste sigaretten af te komen?

Als je straks naar huis gaat, wat ga je tegen je partner vertellen over stoppen met roken?

3 Beoordeel de motivatie om te stoppen

Kan je me vertellen waarom je rookt?

Hoe graag wil je stoppen met roken (schaal van 1 tot 10)?

Wat weet je over (stoppen met) roken?

4 Bespreek de mogelijkheden voor ondersteuning/Verwijs door naar een tabakoloog

Heb je behoefte aan extra rookstopondersteuning?

Je kunt hulp krijgen bij het stoppen met roken. Welke hulpmiddelen ken je?

Ik kan je doorverwijzen naar Tabakstop.

5 Maak een stopafpraak en/of begeleid naar rookstophulp

Wat is een geschikte datum voor jou om te stoppen?

Ik bel je woensdag om te horen hoe je eerste stopdag is gegaan

Zullen we samen een afspraak maken bij Tabakstop/een tabakoloog in de buurt/samen de rooktoepassing installeren?



3.1

Drempels

voor een gesprek

Waarom zou je het gesprek met patiënten niet aangaan?

Ik heb hier te weinig tijd voor

- ▶ Lengte van het gesprek kies jij
- ▶ Zelfs korte gesprekken door de huisarts hebben groot effecten en zijn een effectieve rookstopinterventie
 - Stilstaan bij het rookgedrag
 - Zelfvertrouwen vergroten
 - Misverstanden wegnemen

Waarom zou je het gesprek met patiënten niet aangaan?

Ik wil niet op mensen hun tenen trappen

- ▶ Een goed gesprek zorgt voor een sterke band
- ▶ Toon respect
- ▶ Rond het gesprek af als er te veel weerstand is, probeer het later nog eens

Waarom zou je het gesprek met patiënten niet aangaan?

Ik rook zelf

- ▶ Laat patiënt op zoek gaan naar de eigen mogelijkheden om zijn rookgedrag aan te pakken
- ▶ Jouw rookgedrag hoeft niet aan bod te komen

3.2

Randvoorwaarden voor een gesprek

Grondhouding

Houding van de coach is bepalend voor het effect

- ▶ Werk **samen** als gelijke partners (elk heeft z'n kennis, de patiënt kent zichzelf en zijn omgeving; jij de medische en gezondheidsbevorderende wereld)
- ▶ **Respecteer** de **beleving** van de patiënt, leef je in
- ▶ Ontlok bij je cliënt de redenen waarom hij wil/zou willen veranderen, laat ze hem zelf uitspreken.
- ▶ Patiënt heeft de mogelijkheid om te veranderen, **toon** dat je in hem **gelooft**
- ▶ Toon je **betrokkenheid**, maar **overdrijf niet**
- ▶ Sta **open** voor wat iemand zegt (beleving, mening, geloof, opvatting, ...)
- ▶ Niet vanuit expertenrol
- ▶ Niet jouw wil doordrukken
- ▶ Niet jouw wensen opleggen

Grondhouding

Houding van de coach is bepalend voor het effect

- ▶ Onderdruk de neiging om het probleem op te lossen
- ▶ Toon **geduld**, haal zaken aan op ritme van de klant
- ▶ **Eigen motivatie EN oplossingen** van patiënt naar boven brengen
- ▶ Trachten het **perspectief van de patiënt** te begrijpen (empathie, actief luisteren)
- ▶ **Empower** de patiënt, **moedig** hoop en optimisme aan

Differentieer

Niet elke patiënt is dezelfde

- ▶ Persoon
 - Spreekt patiënt niet zo vlot Nederlands? --> wees helder en kort, bevraag of het duidelijk overkwam
 - Zit het hoofd van de patiënt overvol? --> wacht geduldig het juiste moment af
- ▶ Band
 - Komt patiënt voor het eerst? --> start algemeen
 - Heb je al een vertrouwensband? --> vertrek vanuit die betrokkenheid
 - Is er al sprake van een eerder gedaan en als positief ervaren advies? --> verwijst hiernaar of laat de patiënt hieraan denken
- ▶ Triggers communicatie
 - Zoekt patiënt een leidinggevende stijl? --> toon expertise, wees duidelijk in aanbevelingen, ...
 - Zoekt patiënt luisterend oor? --> geef tijd voor proces, waardeer pogingen, ...
- ▶ ...

4

Rookstopaanbod in Vlaanderen

Rookstopaanbod in Vlaanderen

Hoe kan de patiënt stoppen met roken?

- ▶ **Zonder hulp, dus in je eentje.** De meeste rokers doen het zo. Ontmoedig een roker niet die zélf een rookstoppoging wil doen, maar wijs hem/haar door naar de site van Tabakstop. Daar vindt hij/zij goede uitleg en veel tips om zijn poging voor te bereiden. Nog eens: het is heel belangrijk dat rokers véél rookstoppogingen doen, nu doen ze er in ons land véél te weinig!

Rookstopaanbod in Vlaanderen

Hoe kan de patiënt stoppen met roken?



0800 111 00

- ▶ **Tabakstop**, het nummer dat vermeld wordt op elk sigarettenpakje.
 - De diensten van Tabakstop zijn gratis. Alle hulpverleners van Tabakstop zijn erkende tabakologen. Het gaat over volgende diensten:
 - **Telefonische hulp**: antwoorden op alle mogelijke vragen van rokers en advies voor rokers
 - **Hulp via mail**: rokers kunnen ook op deze manier advies inwinnen
 - **Telefonische coaching**: rokers kunnen een gratis rookstoptraject volgen, begeleid dus via de telefoon
 - **Tabakstop-app**: dagelijkse ondersteuning via een app, <https://www.tabakstop.be/tabakstop-app>
 - **Tabakstop Facebook-pagina en gesloten Facebookgroep "Stoppen met roken. Samen lukt het!"**: is een bron van informatie en er is ook plaats voor dialoog en steun tussen rokers en ex-rokers, met duiding door een tabakoloog
 - Op de site van Tabakstop vindt de roker ook een overzicht van alle mogelijke manieren & methoden om te stoppen:
www.tabakstop.be

Rookstopaanbod in Vlaanderen

Hoe kan de patiënt stoppen met roken?

► Tabakoloog

- Erkende rookstopbegeleider
- Meest professionele hulp in Vlaanderen
- Individuele begeleiding als groepscursussen
- Tabakoloog in het ziekenhuis



Meer info over het uitbetalingssysteem: <https://www.zorg-en-gezondheid.be/rookstopbegeleiding>

Wil je de roker doorverwijzen naar een tabakoloog in zijn buurt of hem wijzen op het beschikbare lokale aanbod van individuele hulp of groepscursussen? Zie www.tabakologen.be "

Rookstopaanbod in Vlaanderen

Hoe kan de patiënt stoppen met roken?

► Rookstopmedicatie

- Nicotinevervangers (vrij te krijgen bij de apotheek)
 - Kauwgom
 - Zuigtabletten
 - Pleisters
 - Inhaler
 - Mondspray
- Medicatie op voorschrift zoals Champix en Zyban



Rookstopaanbod in Vlaanderen

Hoe kan de patiënt stoppen met roken?

► De e-sigaret met nicotine

- Het meest gebruikte rookstopmiddel in ons land vandaag
 - Geen erkend rookstopmedicijn, wel een effectief rookstopmiddel (zie de recente Cochrane hierover)
 - Kan zeer goed gecombineerd worden met gedragsmatige ondersteuning (tabakoloog of Tabakstop)
 - Advies aan de roker die een e-sigaret wil gebruiken om te stoppen met roken:
 - Stop helemaal met het roken van tabak
 - Maak een onderscheid tussen tabak en nicotine
 - Als je eenmaal aan het vaper bent, keer dan nooit meer terug naar tabak



Rookstopaanbod in Vlaanderen

Hoe kan de patiënt stoppen met roken?

- ▶ **Allen Carr rookstopcursus:** twee RCT's tonen aan dat deze methode rokers kan helpen bij het stoppen
- ▶ **Andere rookstopmethoden** (hypnose, acupunctuur, lasertherapie,...) raden we niet aan. Sommige van deze kunnen wel positieve effecten hebben en kunnen gebruikt worden (bv. hypnose), maar dan in combinatie met een rookstopmiddel dat effectief is. Andere methoden lijken consumentenbedrog of moeten nog beter onderzocht worden (zoals lasertherapie).

Meer info?

► Meer info

- Hoe een goed gesprek voeren en de ambivalentie die veel rokers voelen mbt hun eigen rookgedrag gebruiken? Op een begripvolle en stimulerende manier. Meer info op www.motiverentotrookstop.be.
- Alle info over het thema: <https://www.gezondleven.be/themas/tabak>
- E-sigaret: <https://www.gezondleven.be/themas/tabak/e-sigaret>
- Info over corona en roken/vapen: <https://www.gezondleven.be/themas/tabak/corona-en-roken-vapen>
- Info toegespitst op de zorgsetting: www.rookvrijezorg.be (binnenkort beschikbaar)

► Vormingen?

- Meer info over geplande vormingen, vormingen op maat, e-learning en workshops:
<https://www.gezondleven.be/opleidingen>

► Nieuwsbrief

- Hoe op de hoogte blijven over tabak en e-sigaret als huisarts? Schrijf u in op onze 'Nieuwsbrief Tabak': <https://www.gezondleven.be/nieuwsbrief>

► Nuttige websites voor mijn patiënten

- www.tabakstop.be
- www.tabakologen.be

Bedankt!

Katrijn Vandamme

Katrijn.vandamme@gezondleven.be

T +02 422 49 53

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**