

Een minuut voor de gezondheid met Very Brief Advice

In je praktijk kom je waarschijnlijk regelmatig rokers tegen, met én nog zonder aan roken gerelateerde klachten. Mogelijk geef je ook al regelmatig het advies om te stoppen met roken. Vaak wordt dit advies pas gegeven als mensen al klachten hebben door het roken. Maar door ook rokers zonder klachten door roken hulp aan te bieden bij stoppen met roken, verdrievoudig je de kans op een succesvolle stoppoging*. Interessant?

Wat

In Groot Brittannië is een methode ontwikkeld waarmee je in recordtijd en veilig over roken kunt praten. Binnen een minuut pols je de rookstatus en of iemand (al) gemotiveerd is om te stoppen. Wanneer je dit aan het eind van het consult doet, heeft het primaire doel van het gesprek alle aandacht al gekregen. Als het noodzakelijk is dat de werkende eerst een andere stap zet, kun je dat nog herhalen bij vertrek.

Hoe

1: vraag aan het einde van het consult naar de rookstatus & leg deze vast

Vraag bijvoorbeeld: rookt u (nog)? of: rookt u weer? Of: bent u nog steeds gestopt met roken?

Leg de rookstatus vast in het dossier: roker, ex-roker, niet-roker. Meer niet.

- Is het antwoord 'nee': prima. U weet nu dat de patiënt niet rookt. Beloon deze status met een passend compliment (afhankelijk of de persoon gestopt is), bv. 'dat maakt me blij om te horen' of 'wat goed dat je niet rookt, dat geeft me een goed gevoel' De emotie/het gevoel bij jou heeft een sterke onbewuste werking, het onbewuste heeft graag dat de ander blij is / zich goed voelt.
- Is het antwoord 'ja': ga door naar 2.

Stap 2: vertel welke hulp goed werkt bij stoppen & vraag naar 'meer weten?'

Wanneer iemand rookt, geef je aan dat stoppen het beste gaat met de combinatie van ondersteuning en (zelf)medicatie. En dat een stopactie nu vergoed wordt door de basisverzekering en niet van het eigen risico af gaat. Vervolgens vraagt u of de werkende daar meer over wil weten of gemotiveerd is.

Stap 3: afhankelijk van de patiënt:

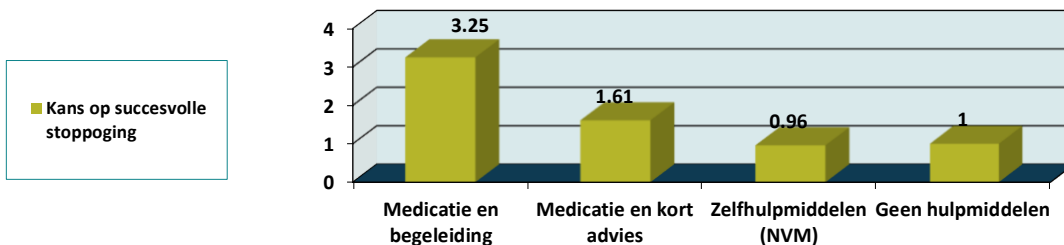
- Wil de werkende stoppen: geef een concrete verwijzing mee, maak een vervolgspraak voor een stopadvies of laat de arboverpleegkundige, of een andere stoppen-met-roken begeleider waar u mee samenwerkt, helpen een afspraak te maken.
- Wil de werkende niet stoppen: prima. Je hebt de hulp aangeboden. De werkende weet nu dat dit binnen handbereik is.

Je investeert hier in totaal maximaal een minuut per consult mee voor de gezondheid van de werkende.

Wat krijg je van ons?

Door een poster op te hangen of een balkje op je bureau te zetten, help je jezelf aan het onderwerp herinneren. Ook kan de werkende zo eventueel zelf over roken beginnen. Vraag het bureaubalkje aan via communicatie@nvab-online.nl. De overige materialen vind je in de wegwijzer

*



Bron: 'Real world' effectiveness of smoking cessation treatments: a population study. Daniel Kotz, Jamie Brown & Robert West, 2013. Addiction, 109, 491-499.