

STOPPEN MET ROKEN

Nieuwsbrief voor huisartsenpraktijken
jaargang 4 - editie 1 - juli 2009

STIVORO-coach
Ferdie Marquenie

Telefonische ondersteuning bij het stoppen met roken

En verder

- Doorbraak vergoedingen
- Online e-learning
- Huisdier motivatie om te stoppen

Doorbraak vergoedingen

Stoppen met roken in de basisverzekering

Elke roker heeft recht op begeleiding bij het stoppen met roken volgens het College voor Zorgverzekeringen (CVZ). Minister Klink heeft aangegeven het CVZ advies over te willen en nemen en bewezen effectieve stopondersteuning via de basisverzekering te vergoeden. Naast gedragsmatige interventies zal dan ook de programmatische aanpak waarin farmacologische en gedragsmatige ondersteuning gekoppeld zijn, vergoed worden.

CVZ adviseerde minister Klink onlangs over het vergoeden van stoppen met roken via de basisverzekering. Minister Klink heeft laten weten dit in elk geval per 2011 te realiseren en mogelijk al per 2010. Deze uitspraak is voor de zorgprofessional een belangrijke ontwikkeling: De behandeling van tabaksverslaving wordt daarmee als serieuze en volwaardige behandeling erkend en vergoed.

Over de vergoeding van de programmatische aanpak bij stoppen met roken is eind april 2009 een advies naar Minister Klink gestuurd. Het CVZ adviseert om door een aparte aanspraak in de zorgverzekeringswet de 'programmatische aanpak bij stoppen met roken' te vergoeden uit de basisverzekering. Op die manier wordt gewaarborgd dat gebruik van farmacologische ondersteuning altijd gepaard gaat met gedragsmatige begeleiding. Volgens de duiding van het CVZ van juni 2008 behoort gedragsmatige ondersteuning al tot het basispakket. Hiertoe behoren ook de door STIVORO ontwikkelde groepstraining Pakje Kans en Telefonische Coaching.

Om de mogelijkheden en knelpunten bij de financiering inzichtelijk te maken, hebben STIVORO en KWF Kankerbestrijding het Nivel gevraagd bij verzekeraars, huisartsenpraktijken en ziekenhuizen onderzoek te doen. Onlangs werden de resultaten gepubliceerd. Nivel heeft 22 telefonische interviews afgenomen bij praktijkmedewerkers in de huisartsenpraktijk (huisartsen en praktijkondersteuners). Daarbij werd aangegeven dat gemiddeld 23 keer per maand een stopadvies werd gegeven, vooral aan hoogrisicopatiënten. 18 van de 22 medewerkers geeft aan stopondersteuning in de huisartsenpraktijk te geven. Driekwart van de ondervraagden geeft aan dat er regelmatig farmacologische ondersteuning bij wordt geadviseerd.

Alle ondervraagden declareren de ondersteuning via reguliere consulten (enkel of dubbel). Uit de praktijk horen we ook vaak dat hiervoor de (langere) POH-consulten worden gebruikt. Deze geven meer mogelijkheden voor uitgebreide ondersteuning. Vooral de beschikbare tijd wordt als knelpunt aangegeven. Daarnaast zou een apart tarief meer mogelijkheden bieden.



-
- Stopondersteuning komt in de basisverzekering
 - Begeleiding nu via consult gedeclareerd
 - Zorgverzekeraars moeten stopondersteuning in de nieuwe polis opnemen
 - Afspraken met verzekeraars over vergoeding
-

- » Het volledige rapport kunt u vinden op de site van het Nivel; www.nivel.nl
- » Vanwege alle nieuwe ontwikkelingen rondom vergoedingen heeft STIVORO een speciale pagina op de site: www.stivoro.nl/professionals/vergoeding

Telefonische ondersteuning bij het stoppen met roken

Onbekend maar effectief

De STIVORO Telefonische Coaching bij het stoppen met roken is een effectieve methode. Toch zijn er maar weinig huisartsen die hun patiënten wijzen op deze gratis vorm van intensieve begeleiding. Een gemiste kans, vinden STIVORO-coach Ferdie Marquenie (49) en ex-roker Inge Wendels (40). Ook huisarts Lonny Hazen (33) ziet voordelen. "Vooral voor werkende mensen die geen vrij willen nemen voor een consult."

Soms hield Inge Wendels uit pure frustratie een lolly tussen haar vingers alsof het een sigaret was, en deed ze alsof ze een trekje nam. Ze plakte briefjes op de magnetron met redenen om te stoppen, at kilo's wortels en deed het geld dat anders voor sigaretten bedoeld was in een potje, om leuke dingen van te kopen. "Zelf bedacht", vertelt ze trots, met een beetje hulp van haar Telefonische Coach Ferdie Marquenie, aan wie ze vaak onwillekeurig moest denken als ze een 'moeilijk moment' had. Het resultaat: ze stopte een jaar geleden met roken. Inge: "Het mooiste vind ik dat ik me weer helemaal zoals vroeger voel, voordat ik rookte. Terwijl het heel zwaar was. Ik ben expres op een moeilijk moment gestopt, om mezelf te testen. Ik was dierbaren verloren en mijn baan kwijt

geraakt. Ik verhuisde naar de provincie, waar ik niemand kende. Ook mijn relatie ging niet vlekkeloos. Ik dacht: als ik nu stop, kan ik die sigaret in de toekomst beter weerstaan. Het was goed voor me om tijdens mijn rouwproces iets te hebben waar ik aan kon werken."

Na twee-en-een-half jaar een pakje per dag gerookt te hebben, realiseerde Inge zich dat ze verslaafd was geraakt aan tabak. "Ik voelde me ongezond, benauwd, hoestte steeds, mijn huid werd dof en ik kreeg last van cellulitis." Ze besloot in eerste instantie om het zelf op te lossen. Zonder huisarts en met hulp van internet, maar uiteindelijk kwam ze terecht bij de Telefonische Coaching van STIVORO. "Daar ben ik achteraf ontzettend blij mee, want ik heb

het stoppen echt mede dankzij die methode volgehouden", aldus Inge. "Mijn telefonische coach was een luisterend oor, anoniem en toch persoonlijk. Ze hielp me herinneren aan afspraken die we hadden gemaakt. Die controle hielp me om van de tabak af te blijven op moeilijke momenten. Ze gaf hele praktische tips, belde keurig op afgesproken tijden, maar ik mocht ook zelf bellen als ik vastliep. Dat vond ik heerlijk. Ik kan eerlijk gezegd even geen negatieve punten bedenken."

'Begeleiding verhoogt de kans van slagen'

Gedragmatige begeleiding

Onderzoeksresultaten uit 2000 wijzen erop dat de methode bovengemiddeld goed werkt: 24% was na een jaar nog steeds gestopt. Stopprogingen zonder hulpmiddelen slagen slechts in circa 3% van de gevallen. Het is bekend dat gedragmatige ondersteuning in combinatie met farmacologische ondersteuning de meest doeltreffende combinatie is om

Wat is Telefonische Coaching?

Het is een gedragmatige ondersteuning bij het stoppen met roken. In praktische zin: zeven telefoongesprekken met een STIVORO-coach, verspreid over een half jaar, op het moment dat

het de stoppende roker uitkomt. STIVORO begon tien jaar geleden met deze vorm van gratis begeleiding. Ze wilde zich niet langer beperken tot het geven van louter stopadviezen, maar ook handvatten

bieden. STIVORO heeft de methode zelf ontwikkeld op basis van cognitieve gedragstherapie en ervaringen uit de VS. Later is ook motiverende gespreksvoering een belangrijke pijler geworden.



te stoppen met roken. Het effectieve van die telefonische coaching zit hem volgens Inge's coach Ferdie, vooral in het feit dat STIVORO individueel maatwerk kunnen leveren. We kunnen precies aansluiten bij wat voor deze ene persoon belangrijk is. "Betrokkenheid, professionele ondersteuning en kennis van

het eerder mis gegaan en hoe kan hij of zij nu wél slagen? Die vragen zijn de motor van mijn coaching. In de overige zes telefoongesprekken kan ik daarop teruggrijpen."

Ferdie is, na een opleiding psychologie, nu drie jaar werkzaam als STIVORO-coach. Ze vertelt gepassioneerd over haar huidige baan.

enpraktijk heeft de mogelijkheid die begeleiding zelf aan te bieden. Wij hebben de tijd en de expertise. Bovendien kan het dan praktisch zijn. Ik bel veel mensen als ze in de auto zitten of op hun werk zijn. Ook heb ik cliënten die door problemen moeilijk van huis kunnen. Mensen in een rolstoel, bijvoorbeeld. Het is dus een toegankelijke methode en een effectieve ondersteuning".

'Wij leveren individueel maatwerk'

tabaksverslaving: dat kunnen mensen verwachten als ze ons bellen." Daarbij zijn cognitieve gedragstherapie en motiverende gespreksvoering de twee belangrijkste uitgangspunten. "Bij het intakegesprek probeer ik de motivatie van de cliënt te verhelderen en te verhogen", aldus Ferdie. "Wat zijn voor hem of haar de voor- en nadelen van het stoppen? Waar is

"Ik spreek met zó veel verschillende mensen en kan heel genuanceerd op die verschillen ingaan. Eigenlijk net zo individueel als de begeleiding in de huisartsenpraktijk. Waarom zou die huisarts dan tóch door moeten verwijzen naar de Telefonische Coaching van STIVORO? Ferdie: "Begeleiding verhoogt de kans van slagen. Niet elke huisarts-

Hulp van de huisarts

In de NHG-standaard Stoppen met roken (2007) en de CBO-richtlijn Behandeling van tabaksverslaving (2004) wordt roken beschouwd als een verslaving waarbij de huisarts hulp moet bieden. Toch krijgen, in de hectiek van de huisartsenpraktijk, andere zaken vaak meer aandacht. Dit ervaart ook de Amsterdamse



huisarts Lonny Hazen. “Ik heb eerlijk gezegd liever dat mijn praktijkondersteuner de diabeteszorg en de COPD onder haar hoede neemt, dan dat ze extra ondersteuning geeft bij het stoppen met roken. Ook al is dat laatste op de lange termijn misschien wel veel belangrijker”. Want een deel van de gevallen van diabetes en COPD zouden hiermee voorkomen kunnen worden. Lonny Hazen geeft haar patiënten regelmatig het advies om te stoppen en biedt desgewenst zelf ondersteuning. Toch ervaart ze de geringe slagingskansen bij het stoppen met roken als demotiverend. “Ik las in de NHG-standaard dat je veertien mensen moet begeleiden om één iemand te laten stoppen. Dat vind ik zo weinig. Ik heb daarvoor niet de neiging om een heel apart begeleidingsprogramma op te zetten.”

Lonny is verbaasd over de slagingskansen bij Telefonische Coaching. “Nu ik dit hoor heb ik gelijk iemand in mijn hoofd die ik erop kan wijzen. Een jonge vent, die belde omdat hij wilde stoppen met roken, met hulp

van pillen. Toen ik uitlegde waarom ik die pillen voor hem geen goed idee vind, was hij het daarmee eens. Maar ja, toen waren we wel een beetje uitgepraat. Achteraf gezien had ik hem wellicht kunnen wijzen op die telefonische gesprekken. Ik zie een heel bepaalde doelgroep voor me. Jonge mensen die niet vrij willen nemen van het werk. Een nadeel van de telefonische coaching lijkt me dat het minder dwingend is dan face to face. Maar welke methode je nu uiteindelijk toepast, hangt af van de patiënt. En: stoppen met roken moet je écht willen, anders werkt het sowieso niet.”

“Het afkomen van een tabaksverslaving is voor een belangrijk deel psychologische oorlogsvoering”. Coach Ferdie: “Je kunt de fysieke nicotineafhankelijkheid en de mentale verslaving aan tabak niet scheiden. Maar mensen bagatelliseren de psychische worsteling vaak enorm. Zo van ‘het zit tussen je oren’. Ja, maar daar gaat het nu juist om! Dat is precies waarvoor je knokt. En dat is ook waar onze coaching zijn kracht aan ontleent.”

-
- 24% van de deelnemers aan STIVORO Telefonische Coaching, is na een jaar nog steeds gestopt met roken.
 - In de Richtlijn Behandeling van Tabaksverslaving wordt de STIVORO Telefonische Coaching beschreven als effectief bewezen ondersteuning bij het stoppen met roken.
 - De Telefonische Coaching van STIVORO bestaat nu tien jaar.
-

Hoe gaat Telefonische Coaching in zijn werk?

Rokers die willen stoppen met hulp van Telefonische Coaching, vullen eerst een zogenaamd Advies op Maat in op de website. Daarna kunnen ze zich op www.stivoro.nl/telefonischecoaching aanmelden

voor de coaching. Mensen die geen internet hebben kunnen zich telefonisch aanmelden (0900 9390). Na aanmelding volgt een intake-telefoon- gesprek van 20 á 25 minuten met de coach die de roker zal bijstaan gedu-

rende drie maanden. De stopmotivat- ie wordt besproken, net als de stopdatum en het tijdstip waarop de coach van STIVORO terugbelt. De volgende drie gesprekken duren circa tien minuten.

Kort nieuws

Huisdier motivatie om te stoppen

Vertel aan iemand die rookt dat zijn huisdier ziek kan worden van zijn rook, en hij zal ernstig gaan overwegen om te stoppen. Iedereen weet dat roken schadelijk kan zijn voor je gezondheid, maar veel rokers denken dat anderen de ziekten krijgen. Dit fenomeen wordt in de psychologie cognitieve dissonantie genoemd. Bij de mededeling dat je

huisdier ziek kan worden van jouw rook, treedt er wel sneller twijfel op. Dit blijkt uit Amerikaans onderzoek onder 3.293 huisdierenbezitters. De meeste mensen weten niet dat de rook ook de gezondheid van hun huisdier kan schaden. Eenmaal op de hoogte van deze boodschap, overweegt bijna een derde om te stoppen met roken.



E-learning

STIVORO heeft een online e-learning cursus voor huisartsen over de behandeling van tabaksverslaving ontwikkeld. De kennis, gebaseerd op jarenlange ervaring, is nu beschikbaar in een toegankelijke online cursus.

De e-learning gaat in op de theoretische kennis over tabaksverslaving en de mogelijkheden voor begeleiding en behandeling. E-learning is een effectieve en flexibele tool bij kennismanagement. De cursus is efficiënt

en gebruikersvriendelijk om basis-kennis te verwerven voor advisering en verwijzing.

Wilt u deze leuke cursus volgen en in de toekomst patiënten succesvoller begeleiden en adviseren bij het stoppen met roken bel dan met het secretariaat van STIVORO 070 3120400 of stuur een mail naar: info@stivoro.nl. De cursus is gemakkelijk thuis of op de werkplek in uw eigen tempo te volgen. Na betaling van het lage tarief van 45 euro ontvangt u de inloggegevens.



- Verwijsmogelijkheid
- Voorbereiden, stoppen, volhouden
- Gratis & anoniem
- Opdrachten die patiënten helpen bij het stoppen
- Ervaringen delen met medestoppers
- Tips en informatie over stoppen

Colofon

STIVORO voor een rookvrije toekomst
Postbus 16070
2500 BB Den Haag
0900-9390 (€ 0,10 per minuut)
www.stivoro.nl

© STIVORO voor een rookvrije toekomst,
juli 2009

STIVORO wordt mede mogelijk gemaakt door:
Astma Fonds, KWF Kankerbestrijding,
Nederlandse Hartstichting en ZonMw.

Tekst: Jona Dekker, Fleur van Bladeren,
Harm-Jan Weevers

Beeld: JAT's beeldbedrijf, Harm-Jan Weevers

Ontwerp en redactie: Niels Craens

Distributie: Springer BV/
Bohn Stafleu van Loghum

Met dank aan: Ferdie Marquenie,
Lonny Hazen en Inge Wendels