

# Stoppen met roken...

## Patiënt stelt stopadvies huisarts op prijs

Vrijwel alle huisartsen in Nederland (98 procent) praten wel eens met patiënten over de schadelijkheid van roken voor de gezondheid en geven regelmatig het advies te stoppen, blijkt uit een onderzoek onder 194 huisartsen. Patiënten op hun beurt blijken dergelijke gesprekken in grote meerderheid positief te waarderen.

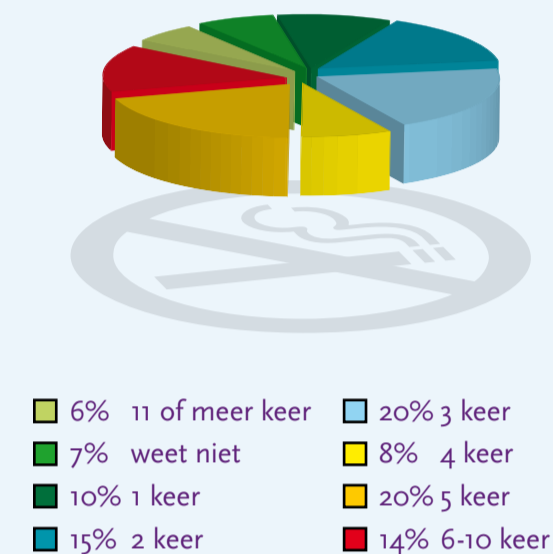
Uit de cijfers over het tweede kwartaal van het TNS NIPO Continu-onderzoek 2005 blijkt dat bijna driekwart (73 procent) van alle patiënten het 'een beetje' tot 'zeer' op prijs stelt met de huisarts te praten over stoppen met roken. Meer dan de helft van de huisartsen (60 procent) voert zo'n gesprek ongeacht de gezondheidstoestand van de patiënt. 80 procent wijst op de

mogelijkheid hulpmiddelen te gebruiken bij het stoppen met roken.

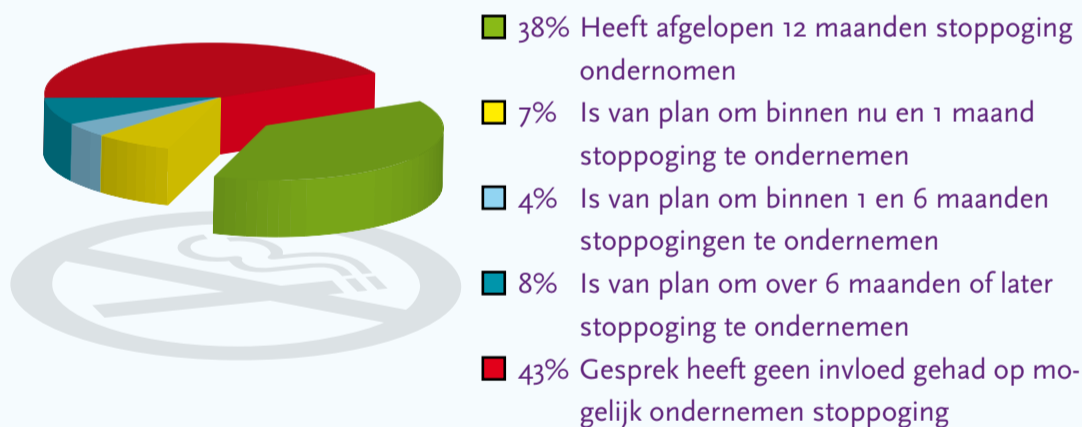
### Resultaat

Huisartsen geven de stopadviezen met resultaat: liefst 73 procent van de patiënten gaat (meer) nadenken over stoppen met roken. Meer dan een derde (35 procent) geeft aan na het gesprek met de huisarts iets tot veel minder te zijn gaan roken en 38 procent heeft daadwerkelijk een stoppoging gedaan. Nog eens 7 procent onderneemt binnen een maand alsnog een poging. STIVORO moedigt huisartsen daarom aan per week minimaal drie stopadviezen aan rokers te geven. Bijna 70 procent van alle huisartsen doet dat daadwerkelijk.

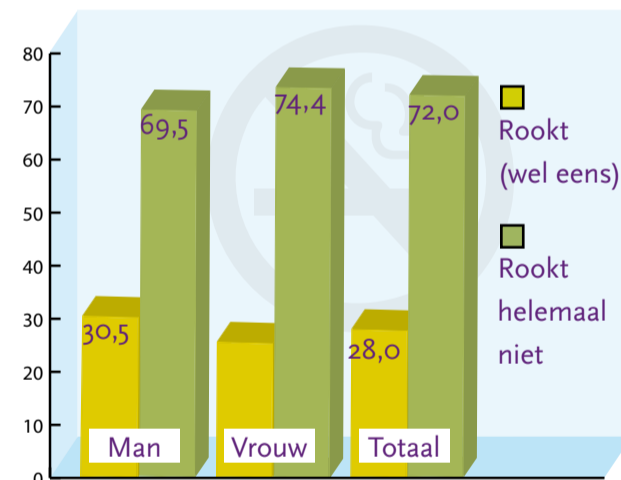
Aantal keren per week dat huisartsen een stopadvies geven



Reactie van patiënten op gesprek met huisarts over stoppen met roken



Percentage niet-rokers en rokers, tweede kwartaal 2005



## Kortdurend stopadvies: de campagne

De campagne achter het kortdurend stopadvies is erop gericht dat huisartsen met rokende patiënten het gesprek aanknopen over stoppen, ook ongevraagd. Patiënten worden geïnformeerd over het kortdurend stopadvies via lokale en landelijke kranten. In deze artikelen worden patiënten gewezen op de mogelijkheid advies te vragen aan hun huisarts over stoppen met roken.

De artikelen geven uitleg over de campagne, bieden een praktijkvoorbeeld van een huisarts die al met het kortdurend stopadvies werkt en verwijzen naar onderzoek waaruit de effectiviteit blijkt van hulp van de huisarts bij het stoppen met roken. Wilt u zelf eens zien hoe zo'n perspagina eruit ziet, ga dan naar: <http://www.procomm.nl/stivoro/pers>



# Nederlandse huisartsen gebruiken nieuw stopadvies steeds vaker

**De Nederlandse huisartsen slaan de handen ineen om Nederlanders van het roken af te helpen. Samen sterk met het kortdurend stopadvies. Al 68 procent van de huisartsen geeft tussen de 3 en 11 stopadviezen per week.**

De nieuwe methode is eenvoudig en snel. Een kortdurend stopadvies kost slechts enkele minuten: 'Ik adviseer u te stoppen'. Met de folder van STIVORO gaat de huisarts na of een patiënt al aan stoppen toe is. De patiënt krijgt deze folder mee met het adres van de speciale internetsite [www.stivoro.nl/hulpvanhuisarts](http://www.stivoro.nl/hulpvanhuisarts). De site is ook geschikt voor mensen die nog twijfelen

over stoppen. De patiënt gaat zelf aan de slag met informatie en tests op de site. Er zijn verschillende hulpmiddelen en -methoden beschikbaar: de praktijkondersteuner, de groepstraining Pakje Kans, nicotinevervangende middelen of een telefonisch coach van STIVORO. Eventueel kan de patiënt terugkomen bij de huisarts met een gerichte hulpvraag.

## 100.000 stoppers extra in 4 jaar

De ervaring leert dat patiënten een advies van de huisarts over het algemeen serieus nemen: 73 procent gaat (meer) nadenken over stoppen met roken, 38 procent heeft een stoppoging gedaan en 35 procent is in

ieder geval (veel) minder gaan roken. Uit cijfers uit het TNS NIPO Continu-onderzoek blijkt dat negentig procent van de Nederlanders minstens eens per drie jaar bij de huisarts op het spreekuur verschijnt. Drie rokende patiënten per week adviseren, betekent de komende vier jaar 100.000 stoppers extra. De campagne richt zich op de voordelen van stoppen met roken en niet op de nadelen van het (blijven) roken. Een positieve insteek!

## Bestellen van patiëntenfolders of posters voor de wachtkamer?

**STIVORO voor een rookvrije toekomst: 070-3120400 of [info@stivoro.nl](mailto:info@stivoro.nl)**

## Onderzoek bewijst: stoppen met hulp van huisarts zeer effectief

**Rokers die willen stoppen en daarbij de huisarts om advies vragen, hebben veel meer kans van slagen. De huisarts stemt het advies af op de persoon en dat werkt zo blijkt uit recent onderzoek, uitgevoerd in het kader van de richtlijn Behandeling van tabaksverslaving. Een positieve benadering motiveert patiënten, vandaar de nadruk op korte termijn voordelen van stoppen.**

"Een positieve insteek vergroot de kans dat een stoppoging slaagt met de helft", aldus Ton Drenthen, senior wetenschappelijk medewerker bij de sectie Preventie van het

Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG). Het NHG was nauw betrokken bij de totstandkoming van de richtlijn Behandeling van tabaksverslaving en het kortdurend stopadvies. Ton Drenthen over de rol van de huisarts bij stoppen met roken: "Een belangrijk punt dat de huisarts vóór heeft op andere gangbare hulpmethoden is dat zijn stopadvies is afgestemd op iemands persoonlijke situatie en medische achtergrond."

## 25.000 stoppers extra per jaar

Met het kortdurend stopadvies heeft de Nederlandse huisarts volgens Drenthen een zeer effectief middel in handen waarmee het aantal rokers fors kan worden verminderd. "De gangbare adviesmethode, die bekendstaat als de 'minimale interventiestrategie', levert weliswaar een persoonlijk advies op, maar kost de huisarts relatief veel tijd. Toch blijkt acht tot tien procent van de rokende patiënten dankzij deze methode daadwerkelijk te stoppen. Dat lijkt relatief weinig, maar vertaald naar een landelijk aantal stoppers hebben we het over tienduizenden mensen. Met het kortdurend stopadvies, dat veel minder tijd kost, bereikt een arts meer rokers. We verwachten dat dat op jaarbasis 25.000 stoppers extra oplevert."

## Al na twee weken resultaat

Drenthen wijst erop dat huisartsen de voordelen van stoppen met roken kunnen gebruiken om rokende patiënten te motiveren. Hij signaleert voordelen op korte en op langere termijn. "Ex-rokers rapporteren al na twee weken een verbetering van hun conditie. Mensen voelen zich fitter, hebben meer adem en presteren lichamelijk beter. Daarnaast proeven en ruiken ze beter. Reuk en smaak worden niet langer verhuld door tabaksrook. De adem wordt frisser, het gebit schoner en zelfs huid en haren komen

snel in een betere conditie doordat de rook die niet langer uitdroogt."

## Voordelen op langere termijn

Op langere termijn heeft stoppen met roken veel meer voordelen. Ton Drenthen: "Onderzoek dat is uitgevoerd bij de totstandkoming van de richtlijn, wijst uit dat wie stopt met roken, al meteen de helft minder kans heeft op allerlei aan roken gerelateerde aandoeningen als long- of keelkanker, astma en hart- en vaatziekten. Naarmate iemand langer is gestopt neemt die kans nog verder af. Na tien tot vijftien jaar zit een roker op hetzelfde gezondheidsniveau als een persoon die nooit heeft gerookt. Stoppen loont onmiddellijk, maar zeker op de langere termijn als het gaat om de gezondheid."

## Colofon

**De Brochure 'Inhaleer het leven' van Stivoro biedt ondersteuning aan artsen die hun patiënten het kortdurend stopadvies willen geven. De brochure is aan te vragen bij:**

**STIVORO**  
Voor een rookvrije toekomst  
Postbus 16070  
2500 BB Den Haag