



STIVORO
VOOR EEN ROOKVRIJE TOEKOMST

Stoppen met roken...

Nieuwsbrief voor huisartspraktijken - jaargang 1, editie 2 - oktober 2006

Nederland 24 uur lang rookvrij op 2 november

Nederland is donderdag 2 november 24 uur lang rookvrij. Dat is de inzet van de nationale actie 'Rokers verdienen een beloning', een campagne die donderdag 12 oktober regionaal is opgestart. GGD'en en thuiszorgorganisaties doen mee om rokers te prikkelen én te ondersteunen om een dag lang niet te roken. De actie dient om de intentie tot stoppen te versterken. Doen, voelen en leren, is het uitgangspunt. Een telefonische helpdesk staat die dag 24 uur ter beschikking aan de helden die bij deze actie steun behoeven, zowel bij STIVORO als bij de Allochtonen Telefoon.

Deze STIVORO-actie voor een 24-uurs break volgt op een succesvolle pilot in 2005. Rokers die 24 uur rookvrij blijven, wacht nu een leuke beloning: een tijdschrift naar keuze en kans op een LCD-televisie. Op de website www.verdieneenbeloning.nl wordt alles toegelicht. De deelnemers wordt gevraagd om hun ervaringen te delen door op 3 november een digitale vragenlijst in te vullen.

Eigen gezondheid is de hoofdprijs

Wie zich via de site heeft aangemeld voor deelname, ontvangt vooraf boodschappen per sms

en email met de uitnodiging om die dag 24 uur lang niet te roken. Sponsors zijn Sanoma Tijdschriften, EKIN en TAXIM. De echte hoofdprijs is natuurlijk de eigen gezondheid van mensen die meedoen aan de 24-uursactie.

Wie écht wil stoppen, kan natuurlijk ook na de 24-uurs actie terecht bij STIVORO en bij zijn huisarts. Die heeft tal van nieuwe hulpmiddelen ter beschikking om het stopadvies kracht bij te zetten. STIVORO verwacht dat er rond de jaarwisseling bij de huisarts meer vragen zullen komen om hulp bij stoppen met roken.

Preventienota erkent belang huisarts

In de preventienota die de minister van VWS onlangs heeft gepresenteerd, toont hij veel waarde te hechten aan de rol van de huisarts bij stoppen-met-rokenadvisering en -begeleiding.

De minister schrijft dat hij de invoering van de H-MIS verder wil stimuleren door een proefimplementatie 'het versterken van ondersteuning bij stoppen met roken' te laten doen en te betalen. De verwachting is dat deze pilot in 2007 van start zal gaan.

Nieuwe handleiding H-MIS, NHG komt met standaard

De handleiding voor huisartsen H-MIS (Minimale Interventiestrategie Stoppen met roken) is vernieuwd en aangepast aan de klinische richtlijn van het kwaliteitsinstituut voor de gezondheidszorg (CBO). Ook het nieuwe Kortdurend Stopadvies is erin opgenomen, het ongevroegde advies van huisartsen aan elke patiënt die rookt.

De vernieuwde handleiding voor de huisartspraktijk is te downloaden van www.stivoro.nl/professionals > stoppen met roken > H-MIS. De handleiding heeft een logischer volgorde. Er is een uitgebreidere uitleg over motivatiefasen en er zijn voorbeelden van reacties die de huisarts zijn patiënt kan geven. Het stoppen-met-rokenbeleid en aspecten van praktijkvoering zijn nu bij elkaar geplaatst. Warm aanbevolen!

Nieuwe standaard en trainingen NHG

Het Nederlands Huisartsen Genootschap ontwikkelt een 'Standaard Stoppen met roken'. Deze vormt een praktische vertaling van de genoemde CBO-richtlijn Behandeling van Tabaksverslaving (CBO, 2004). In aansluiting daarop bereiden het NHG en de NVDA samen met STIVORO trainingen voor die toegankelijk zullen zijn voor huisartsen, praktijkondersteuners en assistenten. Deze geaccrediteerde trainingen worden vanaf voorjaar 2007 aangeboden.

Patiënten waarderen het Kortdurend Stopadvies

Huisartsen vrezen soms hun relatie met de patiënt onder te druk zetten als zij een ongevroegd stopadvies geven, maar het tegendeel blijkt waar te zijn. Patiënten waarderen de zorg en zien het advies als een belangrijk en duidelijk signaal. Een relatief groot aantal laat zich door het ongevroegde advies overhalen tot een rookvrije toekomst.

Huisartsen hebben dan ook een fantastische mogelijkheid om met het nieuwe kortdurend stopadvies gezamenlijk tienduizenden patiënten per jaar over de streep te trekken. Als elke huisarts drie stopadviezen per week zou geven, zouden per jaar 25.000 mensen extra stoppen met roken. Een groot aantal huisartsen geeft al veel meer dan drie ongevroegde adviezen per week, dus het resultaat laat zich raden.

Slechts enkele minuten

Daarom roept STIVORO de huisartsen, hun ondersteuners en hun assistenten op om des te meer aandacht te besteden aan het kortdurend stopadvies, dat – volgens het protocol in de nieuwe H-MIS handleiding – slechts enkele minuten in beslag neemt en op populatieniveau een groot bereik heeft.



STIVORO
VOOR EEN ROOKVRIJE TOEKOMST

Inhaleer het leven!



Nieuw! Persoonlijke coaching

STIVORO heeft een nieuwe intensieve begeleidingsmethode beschikbaar: de Persoonlijke Coaching bij stoppen met roken. De methode bestaat uit zes individuele sessies van 45 minuten gedurende een periode van drie maanden en een telefonische follow-up. Training voorafgaand aan het werken ermee is noodzakelijk.

Deze nieuwe trainingsmethode is bedoeld voor huisartsen, praktijkondersteuners en verpleegkundigen die reeds ervaring hebben met rook-stop-begeleiding. Zij kunnen hun kennis van motiverende gespreksvoering, zelfcontrole technieken en preventie van terugval met hulp van STIVORO verdiepen. Trainingsdata zijn te vinden op www.stivoro.nl/professionals > agenda.

Doelgroepen voor de Persoonlijke Coaching zijn:

- patiënten die eerder tevergeefs probeerden te stoppen;
- rokers voor wie het stoppen extra belangrijk is vanwege een somatische aandoening, zoals diabetes of COPD;
- rokers die op eigen initiatief en gemotiveerd voor persoonlijke coaching kiezen.

Stepped care-benadering

Stoppen met roken is meestal een kwestie van vallen en opstaan. Daarom is het uitgangspunt van de klinische Richtlijn de zogenoemde stepped care-benadering. Het Kortdurend Stopadvies van de huisarts is de lichtste vorm. Iets intensiever is de vernieuwde Minimale Interventiestrategie Stoppen met roken voor huisartsen (H-MIS) die elders in deze nieuwsbrief wordt toegelicht. De meest intensieve begeleidingsvormen zijn de hiervoor besproken Persoonlijke Coaching en de groepstraining Pak je Kans.

Farmacologisch advies, ook stepped care

Ook het begeleidende farmacologisch advies kan in stappen worden onderverdeeld. Nicotinever-

vangende middelen zijn aan te bevelen voor wie 10 sigaretten of meer rookt per dag. Op recept verkrijgbare medicijnen zijn vooral geschikt voor mensen die al meerdere stoppogingen hebben gedaan. Vanwege hun bijwerkingenprofiel verdienen deze middelen echter niet de eerste voorkeur.

Het begint met een goede voorbereiding van de patiënt. Die stelt het advies van zijn huisarts zeer op prijs. De huisarts zou hem tekort doen met de redenering dat zo'n advies overbodig is omdat nicotinevervangende middelen vrij verkrijgbaar zijn. Het advies van de huisarts blijkt vaak het beslissende duwtje in de rug te zijn.

RIVM: Eerste lijn cruciaal in strijd tegen nicotine

Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieuhygiëne heeft de kosteneffectiviteit onderzocht van de huidige maatregelen om te stoppen met roken. Verhoging van de accijns, preventiebeleid onder jongeren en massamedia-campagnes blijken zeer kosteneffectief te zijn. Daarnaast spelen de huisarts en gespecialiseerde eerste lijns-professionals een cruciale rol, zoals blijkt uit onderstaand grafisch overzicht van de kosteneffectiviteit van maatregelen. Die zijn uitgesplitst naar kosten per roker, per stopper en per gewonnen levensjaar (QALY, Quality Adjusted Life Years).

De tabel toont dat interventies om te stoppen met roken kosteneffectief zijn*. Zo is het is bijvoorbeeld (kosten-)effectiever om een rokende patiënt met verhoogd cholesterol te ondersteunen bij stoppen met roken, dan om hem cholesterolverlagers voor te schrijven. De kosten van stoppen-met-roken-interventies zijn relatief laag in termen van voorkómen, sterfte, morbiditeit en behandelkosten voor aan roken-gereleerde ziekten. Bovendien is het bereik in de huisartsenpraktijk erg groot. 70 Procent van de Nederlanders bezoekt jaarlijks zijn huisarts. De actieve rol van huisartsen heeft dan ook enorme potentie,

Onderzoek kosteneffectiviteit anti-rookmaatregelen

	kosten per roker €	per stopper €	per QALY €	effectiviteit
■ Kort stopadvies	5,-	1.000,-	Nnb	4,4%
■ H-MIS	26,-	600,-	*	7,9%
■ Telefonische coaching (STIVORO)	130,-	4.300,-	1.500,-	9%
■ H-MIS met nicotinevervanging (nvm)	180,-	2.200,-	1.700,-	13,5%
■ Intensieve coaching + nvm	390,-	3.000,-	5.200,-	22%
■ Intensieve coaching + bupropion	370,-	3.000,-	3.600,-	17%

* Na de zogenoemde cholesterol consensus is vastgesteld dat een interventie tot € 20.000,- per QALY mag kosten om ook kosteneffectief te zijn.

Doe het samen met uw huisarts

Stoppen met roken...

... dat proef je meteen

... dat voel je meteen

... dat zie je meteen

... dat merkt ook hij meteen

STIVORO VOOR EEN ROOKVRIJE TOEKOMST

Inhaleer het leven!

Hulp nodig? Vraag uw arts om meer informatie

Positief prikkelend, de nieuwe poster van STIVORO

Mooi aan de wand en positief prikkelend, dat is de nieuwe poster van STIVORO. De poster wordt toegezonden aan alle huisartsen en overige eerstelijns praktijken. Hij sluit nauw aan bij alle materialen van het Kortdurend Stopadvies en de handleiding H-MIS.

Samenwerking arts en apotheek



Huisartsen en apothekers werken regelmatig aan hun samenwerking in FTO-bijeenkomsten. Er is sinds begin dit jaar ook een FTO-module stoppen-met-roken beschikbaar.

De FTO module voorziet in een bijeenkomst van ongeveer anderhalf uur. Daarbij komt alles aan de orde wat huisartsen en apothekers gezamenlijk kunnen doen om hun patiënten te ondersteunen bij hun stoppoging.

Bijeenkomsten volgens de FTO-module eindigen in heel praktische en effectieve werkafspraken. De module is te downloaden op www.stivoro.nl/professionals > stoppen met roken > H-MIS.

Colofon

STIVORO voor een rookvrije toekomst
Postbus 16070
2500 BB Den Haag
T: 0900-9390 (€ 0,10 per minuut)
I: www.stivoro.nl
© STIVORO voor een rookvrije toekomst, oktober 2006

STIVORO is een initiatief van: het Astma Fonds, de Nederlandse Hartstichting en KWF Kankerbestrijding, financieel mede mogelijk gemaakt door ZonMw.

Redactie, layout, productie en distributie: Procomm Communicatieproducties, Rotterdam