



STIVORO
VOOR EEN ROOKVRIJE TOEKOMST

Stoppen met roken...

Nieuwsbrief voor huisartspraktijken - jaargang 2, editie 4 - december 2007

STIVORO start advertentiecampagne



STIVORO is een advertentiecampagne begonnen in vaktijdschriften die door artsen en verpleegkundigen worden gelezen. De advertenties stimuleren zorgprofessionals meer aandacht te besteden aan mensen die roken, door het geven van een stopadvies, begeleiding en behandeling.

Drie campagnefoto's spelen een hoofdrol in de advertentiecampagne. Voorts zijn er banners vervaardigd die worden aangeboden aan websites van vaktijdschriften.



Stoppen kun je leren

Het einde van 2007 nadert met rasse schreden. Het was het jaar waarin de NHG- standaard Stoppen met roken is gepresenteerd. Een belangrijke stap ter ondersteuning van huisartsen bij de begeleiding van patiënten die van het roken af willen. De NHG-standaard, waarover wij u uitvoerig informeerden in onze Nieuwsbrief van juni 2007, adviseert korte ondersteunende stopadviezen te geven aan rokende patiënten. Uit eerder onderzoek blijkt dat steeds meer huisartsen de handen ineen slaan om hun patiënten van het roken af te helpen. Geeft u ook regelmatig stopadviezen?

STIVORO heeft u de afgelopen jaren gevraagd 3 stopadviezen per week te geven. Met alle huisartsen samen kunt u daarmee 25.000 extra stoppers per jaar realiseren. Met uw adviezen kunt u de eindejaarscampagne van STIVORO kracht bijzetten. Rond de jaarwisseling maken mensen goede voornemens voor het nieuwe jaar. STIVORO speelt daarop in door rond de jaarwisseling een stopcampagne te voeren onder de titel 'Stoppen kun je leren'. Het idee erachter is dat mensen toen zij zijn begonnen met roken, dit hebben geleerd. Vaak vinden jonge mensen die hun eerste sigaret opsteken, het helemaal niet zo

lekker. Ze moeten er van hoesten en ze worden er misselijk of duizelig van. Beginnende rokers moeten vaak ècht even doorzetten voordat zij kunnen roken. Als je roken kunt leren, dan kun je ook leren stoppen zo is de gedachte.

Kortdurend stopadvies: juist nu!

December is per definitie de maand van de goede voornemens. En daar hoort stoppen met roken ook bij. Door juist rond de jaarwisseling stopadviezen te geven aan uw rokende patiënten, zet u de campagne kracht bij. Aangezien roken een verslaving is, is het zinvol om uw patiënten vervolgens te wijzen op ondersteunende hulpmiddelen en -methoden. Die ondersteuning is relevant omdat het de kans op succes bij stoppen vergroot. Bent u niet in de gelegenheid om zelf ondersteuning te bieden, dan kunt u verwijzen, bijvoorbeeld naar uw praktijkondersteuner of naar www.stivoro.nl/hulpvanhuisarts. Op deze site kunnen patiënten tests doen om te zien waar zij staan als het gaat om stoppen met roken en treffen zij een zee aan informatie aan ter ondersteuning van het streven het roken te laten. Op www.stoppenkunjeleren.nl kunnen patiënten met de hulpmiddelenwijzer kijken welk hulpmiddel het beste bij hen past. Patiënten

vullen daarvoor maximaal 15 vragen in en krijgen dan verschillende ondersteuningsmogelijkheden aangereikt. Alleen de bewezen werkzame ondersteuningsmiddelen en -methoden zijn opgenomen in de hulpmiddelenwijzer. Het kan zijn dat patiënten daarna bij u terugkomen. Bijvoorbeeld met de vraag of u hen wilt begeleiden, omdat de huisarts ook als ondersteuningsmethode wordt genoemd. Patiënten kunnen ook komen met de vraag om een recept voor medicijnen die stoppen met roken vergemakkelijken.

Ondersteuning aan u

De eindejaarscampagne 2007 duurt een maand, van half december tot half januari. Om u te ondersteunen bij het geven van stopadviezen, sturen wij u hierbij vast 12 folders 'Inhaleer het leven'. Dat zijn 3 folders voor elke campagne-week van 'Stoppen kun je leren'. Wij verzoeken u deze folders te gebruiken in uw spreekkamer als ondersteuning aan patiënten wanneer u hen een stopadvies geeft. Wij willen u bij voorbaat hartelijk danken voor uw inspanningen.

Wilt u folders 'Stoppen kun je leren' ontvangen, bijvoorbeeld voor in de wachtkamer, bel dan 0900-9390 en bestel.

Implementatie NHG-standaard Stoppen met roken

Bij de presentatie van een nieuwe standaard biedt het NHG verschillende vormen van ondersteuning om de standaard te implementeren. Zo hebben alle NHG-leden afgelopen september het Programma Individuele Nascholing over stoppen met roken ontvangen. Het NHG en STIVORO hebben bij de realisatie van deze PIN nauw samengewerkt aan de inhoud. Het NHG hoopt dat veel van huisartsen het toetsformulier zullen invullen en terugsturen.

Ook willen wij u graag nogmaals attent maken op de training Starten met stoppen die door het NHG wordt aangeboden. In de vorige nieuwsbrief hebben we u een kijkje in de keuken gegeven door interviews met Sietsche van Gunst en Geurt

Essers van het NHG die deze training mede hebben ontwikkeld. De cursus 'Starten met stoppen' heeft intussen twee maal plaatsgevonden. Eén maal centraal in het land in de nieuwe Domus Medica te Utrecht en begin november op locatie bij de Stichting Gezondheidscentra Zoetermeer. Een primeur voor de SGZ!

De werving van huisartsen en praktijkondersteuners voor de cursus loopt via de site van het NHG en van de NVDA. Bovendien heeft het NHG een folder voor ondersteunend medewerkers gemaakt waarin de cursus Starten met stoppen is opgenomen. Geïnteresseerden kunnen ook direct contact opnemen met Sietsche van Gunst van het NHG, 030-2823500 of S.vanGunst@nhg.org.



STIVORO
VOOR EEN ROOKVRIJE TOEKOMST

Inhaleer het leven!



Roken als verslaving

Maar liefst 72% van de huisartsen ziet roken als gewoontegedrag waar de roker zelf verantwoordelijk voor is en slechts 17% vindt dat roken een verslaving is waarbij behandeling met farmacologische hulpmiddelen nodig is. Tabak is echter een verslavend product; deze conclusie is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Dat tabak verslavend is komt met name door de aanwezigheid van nicotine.

Maar liefst 72% van de huisartsen ziet roken als gewoontegedrag waar de roker zelf verantwoordelijk voor is en slechts 17% vindt dat roken een verslaving is waarbij behandeling met farmacologische hulpmiddelen nodig is. Tabak is echter een verslavend product; deze conclusie is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Dat tabak verslavend is komt met name door de aanwezigheid van nicotine.

Farmacologische hulpmiddelen

Als mensen meer dan 10 sigaretten per dag roken beveelt de klinische richtlijn behandeling van tabaksverslaving aan om bij het stoppen met roken gebruik te maken van farmacologische hulpmiddelen. Farmacologische hulpmiddelen werken het beste als zij worden gecombineerd met gedragsmatige begeleiding. Nicotinevervangende middelen zijn – vanwege hun geringe bijwerkingen – eerste keus volgens de klinische richtlijn. Nicotinevervangende middelen verminderen de ontwenningssverschijnselen. Ze zijn in verschillende vormen op de markt, zoals pleisters en kauwgom. Nicotinevervangende middelen worden over het algemeen gedurende 12 weken gebruikt.

Verder zijn er medicijnen op de markt die de ontwenningssverschijnselen verminderen en de zin in roken verminderen. Het middel bupropion (merknaam Zyban®) is al een paar jaar op de markt. Nieuw is het middel varenicline (merknaam Champix®), dat dit jaar op de Nederlandse markt is geïntroduceerd. Gebruik van deze medicijnen wordt alleen aangeraden als iemand meer dan 10 sigaretten per dag rookt en als nicotinevervangende middelen geen oplossing (meer) zijn. Er dient goed te worden gelet op aanwezige contra-indicaties. Medicijnen zijn alleen op recept van een arts via de apotheek verkrijgbaar. Voor meer informatie over de bovenstaande middelen verwijzen we u naar het Farmacotherapeutisch Kompas (www.fk.cvz.nl).

Afhankelijkheid van nicotine voldoet aan alle criteria van verslaving:

- 1) het gebruik is dwangmatig
- 2) het kost moeite om te stoppen, ook als er duidelijk schade optreedt
- 3) bij stoppen na chronisch gebruik treden ontwenningssverschijnselen op
- 4) er is een grote kans op terugval.

Nicotine-verslaving is een ingewikkelde combinatie van farmacologische, aangeleerde of geconditioneerde factoren, persoonlijke aanleg en sociale omstandigheden. Roken zou daarom in de gehele gezondheidszorg moeten worden behandeld als een verslaving. Patiënten hoeven daarbij niet zelf te erkennen dat zij verslaafd zijn. Het gaat er puur om dat de advisering en behandeling door o.a. zorgprofessionals serieus wordt aangepakt. Om de kans op het overwinnen van tabaksverslaving te vergroten wordt sterk aanbevolen bij het stoppen met roken gebruik te maken van hulpmiddelen en -methoden. U als huisarts kunt hierin een belangrijke bijdrage leveren.

Ondersteuning bij de behandeling

Er bestaan nogal wat middelen en methoden om het stoppen met roken te ondersteunen. Behandelmethoden voor tabaksverslaving zijn grofweg te verdelen in drie groepen: zelfhulpmaterialen, gedragsmatige interventies, farmacologische interventies. Deze zijn afzonderlijk of in combinatie toe te passen.

Zelfhulpmaterialen

Nadat u een patiënt een stopadvies heeft gegeven kunt u hem of haar schriftelijke informatie geven over stoppen met roken. Speciaal voor de huisartsenpraktijk is een eenvoudige folder ontwikkeld 'Stoppen met roken, inhaleer het leven'. Vervolgens verwijst u patiënten naar www.stivoro.nl/hulpvanhuisarts. Hier kunnen zij tests doen en informatie lezen.

Een folder met uitgebreidere informatie is 'Stoppen met roken, willen en kunnen'. De folder 'Willen en kunnen' is een klein formaat zelfhulpgids die u bijvoorbeeld kunt uitreiken aan mensen die geen toegang hebben tot het internet. U kunt uw patiënten ook verwijzen naar de vragenlijst voor het Advies op Maat, beschikbaar via het internet. De vragenlijst levert een Advies op Maat aan rokers. Het invullen van de vragenlijst Advies op Maat geeft toegang tot de telefonische coaching (zie Gedragsmatige interventies).

Gedragsmatige interventies

Vaak zijn in de nabije werkomgeving mogelijkheden voor doorverwijzing naar gedragsmatige ondersteuning. In de huisartsenpraktijk zelf is een praktijkondersteuner een goed voorbeeld. De praktijkondersteuner kan zich laten scholen in het werken met de Minimale Interventiestrategie Stoppen met roken voor de huisartsenpraktijk (H-MIS) of Persoonlijke Coaching. Bij de H-MIS wordt in één of meer gesprekken van ongeveer 10 minuten gesproken over rookgedrag en motivatie om te stoppen, barrières, stopdatum, hulpmiddelen en nazorg.

Persoonlijke Coaching is een intensievere begeleidingsvorm, waarbij in een periode van drie maanden 6 gesprekken van 30 à 45 minuten en 1 follow-up telefoongesprek worden gevoerd. Andere vormen van gedragsmatige ondersteuning worden geboden via een stoppen-met-rokenpolikliniek van een nabijgelegen ziekenhuis. Tot slot kunt u patiënten verwijzen naar de Pakje Kans groepstraining die door veel GGD-en en thuiszorginstellingen wordt verzorgd of naar de Telefonische Coaching van STIVORO. De Pakje Kans Groepstraining bestaat uit 9 groepsbijeenkomsten van 1,5 uur in een periode van 3 maanden. Telefonische Coaching wordt geboden nadat een Advies op Maat is ingevuld. Mensen die willen stoppen hebben 7 telefoongesprekken van 15 minuten in drie maanden. Voor meer informa-



**STOPPEN
KUN JE LEREN**

Meer weten?
Vernieuwd! www.stivoro.nl/professionals

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, december 2007

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

Redactie, productie en distributie:
Kukler Healthcare Communications
Rotterdam
Layout: Procomm Communicatieproducties,
Rotterdam



STIVORO heeft een nieuwe website met aparte ingangen voor volwassenen met vragen over stoppen, voor jongeren om informatie te zoeken voor werkstuk of spreekbeurt en natuurlijk voor professionals. Via de ingang voor professionals kunt u informatie vinden over stoppen-met-rokeninterventies en nascholing. Ook kunt u hier vinden bij welke medewerker van STIVORO u met uw vragen terecht kunt. Wilt u onze digitale nieuwsbrief voor de zorg ontvangen, stuur dan de bijgesloten antwoordkaart terug of mail naar zorg@stivoro.nl.