

Begeleiding Stoppen met Roken

Naam patiënt: _____

Gesprek 1

Datum: _____

- * Vraag naar rookachtergrond (sinds wanneer, hoeveel, eerder gestopt, hoelang, waarom weer begonnen, hulpmiddelen gebruikt, rokende partner)
- * Waarom wil patiënt nu stoppen? Peil motivatie en vertrouwen in succes bij patiënt
- * Bespreek de begeleiding die je wilt gaan geven
- * Bespreek de hulpmiddelen (hogere slagingskans, welke zijn er, vergoeding)
- * Kies samen een stopdatum (wat is de makkelijkste dag om te stoppen?)
- * Tref voorbereidingen, vertel het omgeving, hulp van partner
- * Geef informatie mee

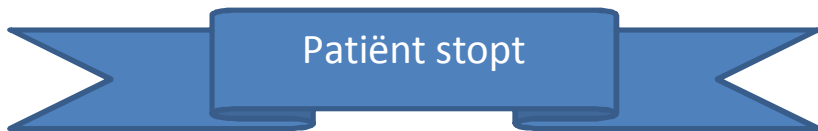
Aantekeningen

Tel. consult 1 (enkele dagen vóór de stopdatum)

Datum: _____

- * Hoe voelt het, nu de stopdatum nadert?
- * Waar kijkt patiënt naar uit? Waar ziet hij tegen op?
- * Zijn de hulpmiddelen in huis?
- * Alle rookwaren verwijderd?
- * Wat te doen in moeilijke momenten

Aantekeningen



Gesprek 2 (stopdag of enkele dagen daarna)

Datum: _____

- * Hoe is het gegaan?
- * Positief bekrachtigen, complimenteren
- * Ontwenningssverschijnselen? (duren meestal paar weken)
- * Hulpmiddelen: effect, bijwerkingen, gebruik
- * Geef tips om “trek in sigaret” tegen te gaan (water drinken, wandelen, afleiding, vriend bellen, dextrose nemen)
- * Laat de patiënt beloningen voor zichzelf verzinnen

Aantekeningen

Tel. consult 2 (één week na de stopdatum)

Datum: _____

- * Hoe gaat het?
- * Complimenteren
- * Ontwenningsverschijnselen?
- * Bespreek evt. uitglijder en zie die als leermoment
- * Check beloning
- * Check rol van partner/vrienden
- * Hoe rookvrij te blijven de komende week?

Aantekeningen

Gesprek 3 (2 weken na stopdatum)

Datum: _____

- * Ervaringen van afgelopen week
- * Terugblik: wat hielp bij moeilijke momenten?
- * Bespreek en versterk de motivatie (die zakt in deze periode vaak in)
- * Focus op wat goed gaat, op de voordelen van stoppen, complimenteren
- * Bespreek het hulpmiddelengebruik
- * Bereid met concrete voorbeelden de volgende week voor

Aantekeningen

Tel. consult 3 (3 weken na stopdatum)

Datum: _____

- * Ervaringen van afgelopen week
- * Stand van zaken hulpmiddelen
- * Bespreek irreële gedachten (bijv. “toen ik rookte was ik veel rustiger” , bespreek hoe de patiënt op een andere manier rust kan zoeken)
- * Anticipeer op onverwachtse risicovolle situaties, kans op terugval is groot
- * Motiveer de patiënt vol te houden, hij is al zo ver!

Aantekeningen

Gesprek 4 (4 weken na stopdatum)

Datum: _____

- * Hoera, patiënt is 4 weken rookvrij! Feliciteer hem
- * Terugkijken, wat is meegevallen, wat was moeilijk?
- * Dóórgaan met hulpmiddelen (stoppen rond week 12)
- * Wat heeft het rookvrij zijn de patiënt tot nu toe opgeleverd?
- * Nazorg bieden: bellen, mailen

Aantekeningen

Algemene tips:

- ***Prijs bij succes, inventariseer bij falen***
- ***Heb begrip voor een uitglijder/terugval, bespreek die als leermoment***
- ***Geen straffende strategieën***
- ***Liefst echt “face-to-face”-contacten***
- ***Patiënt is verantwoordelijk; jij ondersteunt maar je bent niet verantwoordelijk***

Voor informatiematerialen, adressen voor groepsbegeleiding, internetbegeleiding, etc. zie www.zorggroepchronos.nl (inloggen)

Voor meer informatie, vraag het Stop Smoking Support (SSS)-team: secretariaat@zorggroepchronos.nl