

## Protocol begeleiding

### Stoppen met Roken voor praktijkondersteuners

Uitgangspunt: een gemotiveerde patiënt die graag hulp wil bij Stoppen met Roken (SMR)

Opbouw SMR-begeleiding: streven naar 4 gesprekken en 3 telefonische contacten, namelijk:

- voorbereiding: 1 consult en 1 tel consult
- stoppen: 1 consult
- volhouden: 2 consulten en 2 tel consulten

*(dit is een richtlijn, sommige patiënten hebben meer begeleiding nodig, sommigen minder)*

#### Gesprek 1

- \* 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

#### Tel. consult 1 (enkele dagen vóór de stopdatum)

- \* 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

## Patiënt stopt

### Gesprek 2 (stopdag of enkele dagen daarna)

- \* Hoe is het gegaan?
- \* Positief bekrachtigen, complimenteren
- \* Ontwenningverschijnselen? (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

### Tel. consult 2 (één week na de stopdatum)

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

### Gesprek 3 (2 weken na stopdatum)

- \* 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

### Tel. consult 3 (3 weken na stopdatum)

- \* 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!

### Gesprek 4 (4 weken na stopdatum)

- \* 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

#### **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](http://www.zorggroepchronos.nl) (inloggen)**

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