

ROOKPROFIEL

« Mag ik je vragen of je rookt ? Rook je ? »

JA

NEE

MOTIVATIE

« Heb je er al aan gedacht om het roken te minderen of te stoppen ? »

NEE

JA

« In welke mate ben je op dit moment klaar om te stoppen ? »

pas du tout
motivé

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

très
motivé

Gelukkige roker

Ambivalente roker

Roker die klaar is om te stoppen

Roker die stopt

Roker die hervalt

Niet-Roker / Ex-Roker

Binnen 6 maand

De roker overweegt om te stoppen met roken, maar is nog niet klaar om actie te ondernemen

Binnen een maand

De roker bereidt zich voor om te stoppen met roken

Vandaag

Roker die in actie schiet en stopt met roken

ADVIES

De combinatie van farmacologische hulpmiddelen en professionele begeleiding verhogen de kans op succes bij rookstopbegeleiding.

- Toon respect voor de keuze
- Boodschap: Stoppen is een proces
- Sensibiliseren over gevolgen van roken voor de omgeving
- Niet culpabiliseren / moraliseren

- Binnen 6 maand
- Stopadvies
- Respecteer de twijfel, hoe belangrijk is het voor jou om te stoppen?
- Stoppen is een proces, tijd speelt een rol
- Hulp bestaat die slaagkansen verhoogt
- Informatie verlenen: folder
- Volgende keer terug aftoetsen

- Binnen de maand
- Felicitieren met keuze
- Stoppen is een proces, u bent er klaar voor
- Info over begeleiding + farmacologische hulpmiddelen (zie lijst achteraan)
- Succes toewensen en aanmoedigen

- Vandaag
 - Felicitieren met keuze en aanmoedigen
 - Moeilijkheden zijn niet abnormaal
 - Herinneren aan ondersteuningsmogelijkheden :
 - Online / in groep of telefonisch
 - Intensievere persoonlijke begeleiding : tabakoloog of arts
- [zie lijst achteraan]

- 2 types (pijl naar motivatie)
- Felicitieren voor stoppoging
 - Elke poging dichterbij een definitieve stoppen
 - Opvolgen

(terug motivatie evalueren)

- Bevestigen

OVERZICHT

TYPE	WAT	TIJDSDUUR	TERUGBETALING (*)	MEER INFO
BEGELEIDINGSMOGELIJKHEDEN				
Individuele Begeleiding ARTS	Arts begeleidt rookstop zelf (of verwijst door)	1 sessie van min. 45 min. tot max. 7 opvolgsessies van min. 30 min. Zwangere vrouwen: 8 sessies per zwangerschap	Sessie 1 : 30 € 7 opvolgsessies : 20 € / sessie (1 reeks om de 2 jaar) Zwangere vrouwen: 30 €/ sessie	www.domusmedica.be of contacteer uw beroepsvereniging of VRGT voor opleiding tabakologie
Individuele Begeleiding TABAKOLOOG	Rookstopbegeleiding door erkende tabakologen	Idem	Idem	Erkende Tabakoloog= gezondheidswerker of licentiaat psychologie die de opleiding tabakologie en rookstopbegeleiding met succes heeft afgerond. Meer informatie en lijst erkende tabakologen : www.vrgt.be
In groep	Rookstopbegeleiding door erkende tabakologen	min 1 uur per sessie, max 8 sessies of op maat	Idem Indien begeleidt door arts of een tabakoloog	Websites mutualiteiten
Telefonisch Advies en hulp	Begeleiding door een tabakoloog op werkdagen tussen 15 en 19u via 0800 111 00	Op maat	Gratis	www.tabakstop.be 0800 111 00
Persoonlijke coach via telefoon	Intensieve begeleiding door een vaste coach- tabakoloog die op afgesproken tijdstippen opbelt	Max. 8 sessies van 15 tot 20 minuten	Gratis	www.tabakstop.be 0800 111 00
Online	Individuele online begeleiding met diverse mogelijkheden zoals: dagboek, tips per email, forum, tests enz.	Op maat	Gratis	www.tabakstop.be
FARMACOLOGISCHE HULPMIDDELEN				
Zonder voorschrift	Nicotine vervangende middelen	3 maand	Nee*	www.riziv.fgov.be
Medicatie op voorschrift	Bupropion (Zyban®)	Kuur (3 maand)	Gedeeltelijke terugbetaling onder bijzondere voorwaarden*	www.riziv.fgov.be
	Varenicline (Champix®)	Kuur (3 maand)	Terugbetaling op onderhoudsbehandeling. Goedkeuring van medisch adviseur noodzakelijk	www.riziv.fgov.be

Voor meer informatie over terugbetaling: www.riziv.fgov.be

Meer info over tabakspreventie en tabakologen: www.vrgt.be

(*) Contacteer mutualiteit voor bijkomende terugbetalingsmogelijkheden

TIPS VOOR GESPREKVOERING

Deze tips zijn geïnspireerd op het Motivationeel Interview (Millner en Rollnik) en de strategie van de 5 'A' s' (Fiore 2000)

Open vragen stellen

- Wat is uw motivatie om te stoppen met roken ?
- Wat zijn voor u de voor/nadelen van roken/stoppen met roken?

Empathie en respect tonen voor de beslissing van de patiënt

- Hebt u moeilijke momenten gehad bij het niet-roken?

Korte samenvattingen maken

- Om structuur te brengen in het gesprek en na te gaan of u de patiënt goed hebt begrepen

Bevestigen van verandering in gedrag

- Om het vertrouwen te ondersteunen en te versterken.



coördinatie campagne:



met de steun van:



Raadpleeg de volgende websites:

www.tabacstop.be

www.fares.be

www.tabac.ssmg.be