

VERY BRIEF ADVICE VOOR ROKERS IN DE PRAKTIJK

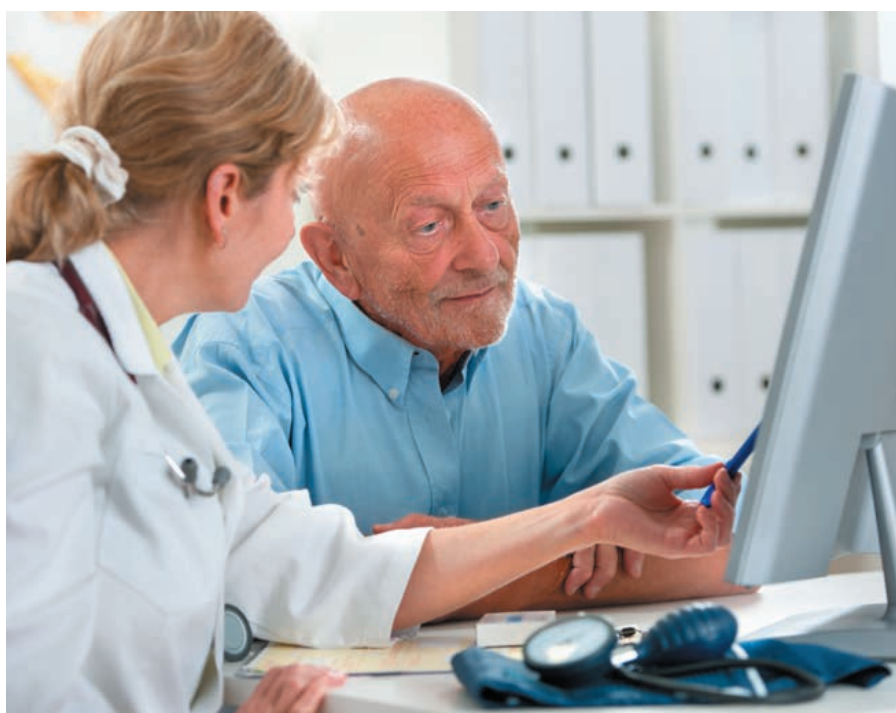
EEN LEVEN REDDEN IN 30 SECONDEN



Very Brief Advice voor rokers in de praktijk

Een leven redden in 30 seconden

In een halve minuut levensreddend advies geven: dat is de Very Brief Advice-methode voor rokers in de huisartsenpraktijk. Volgens deze methode adviseer je patiënten wel hoe ze kunnen stoppen met roken, maar geef je niet het standaard stoppen met roken-advies. Deze niet-traditionele aanpak blijkt snel, efficiënt en bijzonder doeltreffend.



ongkanker, hart- en vaatziekten, longemfyseem, bronchitis, chronische longaandoeningen en andere vormen van kanker. De gemiddelde roker weet heus wel dat roken niet zonder gevolgen of risico's is. En dat de huisarts adviseert ermee te stoppen. Vaak reageren patiënten geïrriteerd als het onderwerp op tafel komt. Of ze schieten in de verdediging of ontkennen dat er überhaupt een verslaving is – al is 95 procent van de rokers daadwerkelijk verslaafd aan nicotine. Maar als arts hoef je niet te blijven hameren op die negatieve boodschap. Met het Very Brief Advice pak je het anders aan. Je brengt telkens kort een positieve boodschap: langdurig stoppen met roken is mogelijk met de juiste begeleiding en medicatie. Bij Britse huisartsen blijkt deze aanpak in de praktijk te werken. Bijna de helft van de Britse rokers probeert alleen op

COLOFON

Deze themabijlage is mogelijk gemaakt met een bijdrage van Pfizer. Deze gesponsorde themabijlage is een uitgave van Cross Media Nederland 2017. Goedkeuringsnummer: PP-CHM-NLD-0115

Uitgeverij

Cross Media Nederland
Nieuwe haven 133, 3116 AC Schiedam
Tel. 010-742 10 20

Projectmanagement

Clemens van Gessel Tekst- en webredactie

Foto's Shutterstock

Tekst Fenneke van der Aa

Disclaimer

De teksten zijn niet inhoudelijk beïnvloed door de sponsor. De uitwerking van de artikelen heeft plaatsgevonden op basis van de tijdens de genoemde nascholingen besproken en gepresenteerde onderwerpen. De teksten zijn geaccordeerd door de sponsor. De auteur heeft vanuit de uitgever een vergoeding voor het schriftwerk gekregen.

Auteursrecht en aansprakelijkheid

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Uitgever, producent en auteurs verklaren dat deze uitgave op zorgvuldige wijze en naar beste weten is samengesteld; evenwel kunnen uitgever en auteurs op geen

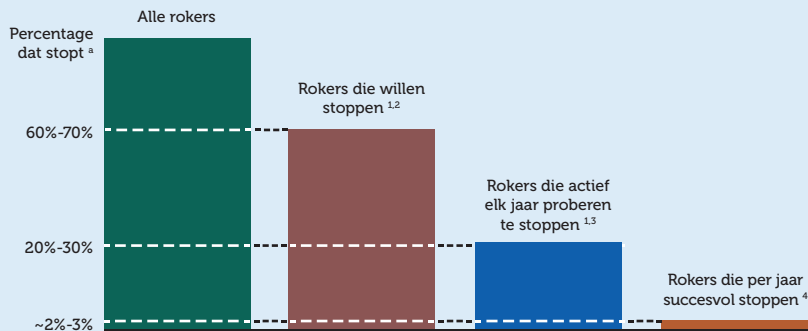
enkele wijze instaan voor de juistheid of volledigheid van de informatie. Gebruikers van deze uitgave wordt met nadruk aangeraden deze informatie niet geïsoleerd te gebruiken, maar af te gaan op hun professionele kennis en ervaring en de te gebruiken informatie te controleren.

Algemene voorwaarden

Op alle aanbiedingen, offertes en overeenkomsten van Cross Media Nederland zijn de voorwaarden van toepassing die zijn gedeponereerd bij de Kamer van Koophandel te Rotterdam.

Roken: een moeilijk bedwingbare en dodelijke verslaving

- Roken heeft een mortaliteit van meer dan 50%¹



a Gebaseerd op 13 miljoen volwassen rokers in het Verenigd Koninkrijk

- European Commission. Special Eurobarometer 429: Attitude of Europeans Towards Tobacco and Electronic Cigarettes. Brussels, Belgium: European Union; 2015. Eurobarometer 429. 2012. http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_429_sum_en.pdf. Accessed August 9, 2016.
- Office for National Statistics Social Survey Division. Living in Britain: Results from the 1998 General Household Survey. London, United Kingdom: The Stationary Office; 1998.
- West R, Fidler J. Smoking and Smoking Cessation in England 2010. London: Vasco-Graphics, 2011. www.smokinginengland.info. Accessed August 9, 2016.
- West R. Background smoking cessation rates in England. 2006. www.smokinginengland.info/downloadfile/?type=sts-documents&src=6. Accessed August 9, 2016.

Handige links

Voor meer informatie, presentaties en video's over Very Brief Advice over stoppen met roken, kijk op:

- elearning.ncsct.co.uk/vba
- www.peervoice.com/d/pvr281

Hoe werkt het Very Brief Advice?

Het Very Brief Advice bestaat uit drie simpele stappen: vragen, vertellen en vervolgen/verwijzen.

Stap 1 - Vraag: Rookt u? Of rookt u weer?

Stel deze vraag na elk consult met een roker en doe dit ook bij ex-rokers; 70 procent van de stoppogingen mislukt binnen 3 jaar.

Stap 2 - Vertel: Met goede begeleiding en de juiste medicatie kunt u stoppen met roken.

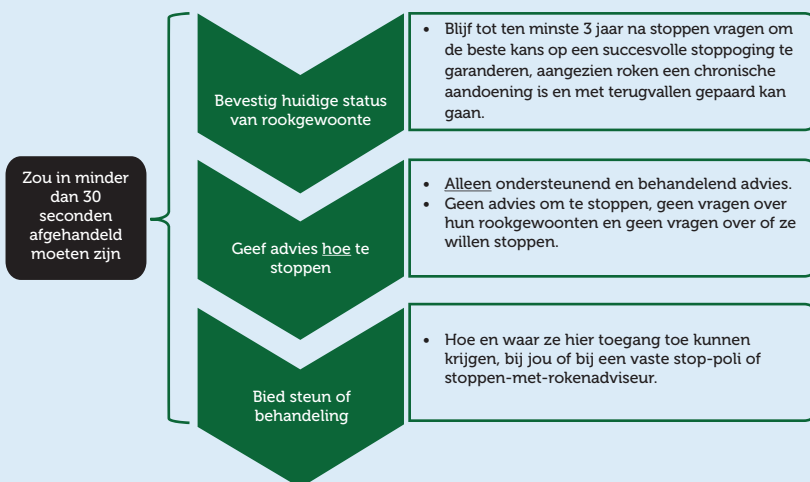
Negeer het instinct om de patiënt te vertellen dat hij moet stoppen met roken. Vertel wel dat de meest succesvolle manier om langdurig te stoppen met roken een combinatie is van professionele begeleiding en ondersteunende medicatie. Dit kan vergoed worden via de basisverzekering.

Stap 3 - Vervolgen of verwijzen: Wilt u hiervoor een nieuwe afspraak maken of een doorverwijzing?

Wil de patiënt (nog) niet stoppen? Prima. Het belangrijkste is dat de patiënt nu weet dat hulp altijd binnen handbereik is. Wil de patiënt wel stoppen? Maak dan een vervolgspraak om te bespreken hoe je de patiënt kunt helpen – bijvoorbeeld met ondersteunende medicatie. Of verwijst de patiënt naar bijvoorbeeld een stoppen-met-rokenbegeleider.

De kracht van het Very Brief Advice is dat het heel kort is: je stipt het onderwerp aan, vertelt dat er goede ondersteuningsmogelijkheden zijn en vraagt of een vervolgspraak of verwijzing een optie is. Daardoor wordt de methode gemakkelijk onderdeel van je routine. Het bespaart je tijd en voorkomt frustratie bij de patiënt – zo behoud je dus de goede relatie met de patiënt. Geef het Very Brief Advice na elk consult met een roker mee. Ook als de patiënt komt voor bijvoorbeeld een gekneusde enkel. ■

Very Brief Advice (VBA) voor rokers



- Voor meer informatie en voorbeelden van scenario's (Engelstalig): http://www.ncsct.co.uk/publication_very-brief-advice.php

Very Brief Advice Training Module. http://www.ncsct.co.uk/publication_very-brief-advice.php. Published 2014. Accessed August 9, 2016.

wilskracht te stoppen met roken, maar dit werkt langdurig voor een schamele 2 tot 3 procent. Met gespecialiseerde hulp en medicatie lukt het bij ongeveer een

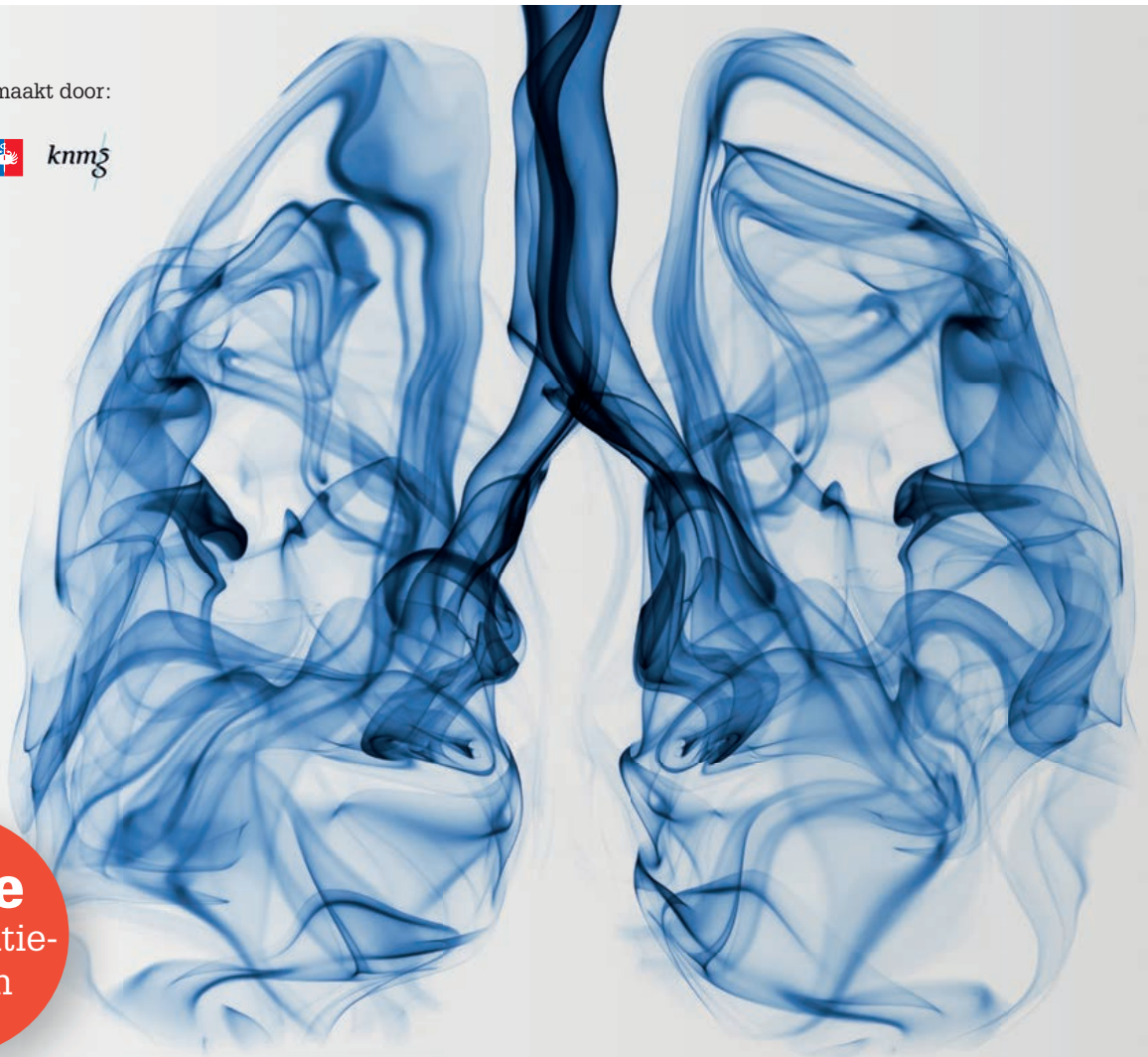
kwart wel. Maar: zeer weinig rokers, slechts 4 procent, schakelt deze hulp in. Met het Very Brief Advice kun je hierin verandering brengen.

MEDISCH
CONTACT

Nascholing

Gratis, online,
geaccrediteerde **nascholing**

Mede mogelijk gemaakt door:



twee
accreditatie-
punten

Stoppen met roken

n.a.v. de herziene richtlijn Behandeling
van tabaksverslaving

Ga naar medischcontact.nl/nascholing