

Stoppen-met-rokenprogramma Zorroo

(Zorggroep regio Oosterhout en omstreken)

Introductie:

In 2011 hebben 7 praktijkondersteuners, 4 huisartsen, 2 COPD-consulenten van de zorggroep, 1 verloskundige en 1 apotheker de Masterclass Stoppen met Roken van MIRO gevolgd. Deze masterclass is ontwikkeld door Trudi Tromp, Senior verslavingsarts van de Jellinek kliniek te Amsterdam. Deze masterclass is door Zorroo vertaald naar een bruikbaar programma voor in de huisartsenpraktijk.

Doel

Het bevorderen van een uniforme gestructureerde zorg bij stoppen met roken door middel van een zelfmanagementprogramma en leefstijltraining voor alle rokers binnen de huisartsenpraktijk.

Het programma

Het programma bestaat uit 4 modules:

- **Module Overwegen:** - voor patiënten die nog niet aan een reële stoppoging toe zijn, maar daartoe wel gemotiveerd kunnen worden.
- **Module 1^e lijn:** - voor patiënten die bereid zijn aan een stopdatum te werken (model Prochaschka & Diclemente, fase beslissing en actieve verandering)
- **Module 1,5 lijn:** - patiënten die een intensievere begeleiding nodig hebben en niet uitkomen met module 1^e lijn:
 - meer dan 3 stoppogingen achter de rug
 - patiënten met rookgerelateerde klacht of aandoening
 - patiënten met een verhoogd risico (bv. cardiovasculair of COPD)
- **Module groepsbegeleiding:** - Als begeleiding in groepsvorm beter aansluit bij de individuele behoeften.
 - Als individuele gesprekken vastlopen en resultaten van begeleiding uitblijven.

Alle modules zijn gebaseerd op motivational interviewing en leefstijltraining en hebben de Zorgmodule Stoppen met Roken, de CBO richtlijn Tabaksverslaving en de NHG standaard als uitgangspunt.

Ervaringen van de praktijkondersteuners die met het programma werken.

Stoppen met roken is een kwestie van *willen en kunnen*.

Motiverende gespreksvoering richt zich op het versterken van de motivatie tot verandering (willen). Door motiverende gespreksvoering al vanaf het eerste begin toe te passen (en daardoor de patiënt zijn eigen ambivalentie te laten onderzoeken) wordt het programma gevolgd door zeer gemotiveerde rokers. Hierdoor ligt het slagingspercentage op dit moment op 80%!

Leefstijl- en zelfcontroletraining richt zich op het versterken van de vaardigheden van de patiënt (kunnen)

De kracht van dit stoppen-met-rokenprogramma ligt in de actieve samenwerking met de patiënt. De patiënt krijgt ondersteuning in het vervullen van zijn/haar centrale rol. Daarvoor is dit stoppen-met-rokenprogramma gericht op het bevorderen van het zelfmanagement van de patiënt. Alles wat de patiënt zelf doet om te stoppen met roken is zelfmanagement. Hoe meer kennis, inzicht en vaardigheden de patiënt heeft, hoe beter zelfmanagement mogelijk is.

Het bevorderen van zelfmanagement bij stoppen met roken houdt in dat de patiënt ondersteunt wordt bij het verkrijgen van de juiste kennis, inzichten en vaardigheden. Het is belangrijk dat de patiënt begrijpt hoe hij/zij met de rookverslaving kan omgaan en hoe hij/zij kan stoppen met roken. Hiervoor heeft de patiënt kennis nodig over de gezondheidsgevolgen van roken en de voordelen van stoppen met roken, de lichamelijke en psychische processen, welke behandelmogelijkheden er zijn en waaruit de behandeling bestaat. De praktijkondersteuner besteedt in alle onderdelen van de begeleiding aandacht aan deze onderwerpen. Dit zelfmanagement en de behandeling worden ondersteund door het stoppen-met-roken werkboek wat het eerste consult door de praktijkondersteuner of trainer wordt uitgereikt.

Het programma biedt per consult een houvast en structuur voor het bespreken van diverse onderwerpen en het oefenen van vaardigheden m.b.t. stoppen met roken. Deze gestructureerde opzet wordt als prettig ervaren door zowel praktijkondersteuner als patiënt.

Het werken met een werkboek is voor de patiënt een goed hulpmiddel en geeft commitment om het hele programma te doorlopen. De praktijkondersteuners zijn overtuigd van een hogere slagingskans om te stoppen met roken als dit programma wordt ingezet.

Globale inhoud van de consulten

Kennismaking, informatieverstrekking, voor- en nadelenbalans

Opstellen persoonlijk streefdoel, trainingsplan met stopdatum, zelfcontrolemaatregelen, rookanalyse

Omgaan met trek en sociale druk, terugval en maken van een noodplan

Keuzeconsulten (bv. omgaan met stress, boosheid)

Evaluatie en belafspraken tussen consult 2 en 3 en na afsluiting van de begeleiding. (1 jaar na stopdatum)

Materialen

Voor het Zorroo stoppen met roken programma zijn de volgende materialen ontwikkeld die gebruikt worden tijdens de begeleiding:

- Educatiekaart Stoppen met Roken voor praktijkondersteuner en huisarts
- Werkboekjes voor de patiënt
- Zorroo stoppen met roken protocol Medicom (HIS) voor module overwegen en 1^e lijn en digitaal consultformulier voor registratie module 1,5 lijn en groepsbegeleiding (via <https://www.zorroo.nl>)
- Stoppen met roken app, gekoppeld aan social media, ter ondersteuning van de patiënt en alle stop rokers in Nederland.