

Nieuwsbrief Kwaliteitsregister Stoppen met Roken

JUNI 2020



Het Kwaliteitsregister Stoppen met Roken registreert zorgverleners met specifieke expertise op het gebied van bewezen effectieve, intensieve gedragsmatige begeleiding bij stoppen met roken. Ook staan in het register de Nederlandse interventies die volgens wetenschappelijk onderzoek werkzaam zijn. Zorgverzekeraars gebruiken het Kwaliteitsregister bij het contracteren van stoppen-met-roken zorg.

Stoptober 2020

De voorbereidingen voor de zevende editie van de landelijke campagne **'Stoptober, 28 dagen niet roken!'** zijn begonnen! Net als voorgaande jaren zal het Trimbos-instituut ook in 2020 de inzet van Stoptober via zorgprofessionals faciliteren. Wilt u meer weten over de invulling van Stoptober 2020 en uw rol daarin? Volg dan het webinar!

Webinar 'Stoptober 2020'

Op **dinsdag 23 juni** organiseert het Trimbos-instituut samen met Stoptober een webinar 'Stoptober 2020' van **11:00-12:00 uur**. Op het programma staan o.a. arts-epidemioloog Esther Croes (Trimbos-instituut) en landelijk campagnemanager Debbie Prijs (Stoptober).



In een uur praten zij u bij over de misvattingen van **roken en corona** en waarom Stoptober in deze tijd extra belangrijk is. Ook wordt u op de hoogte gebracht over de ins & outs van Stoptober 2020. De webinar sluit ter inspiratie af met een best practice over de manier waarop een zorginstelling het afgelopen jaar invulling heeft gegeven aan Stoptober.

Praktische informatie:

- Deelname is **gratis**
- **Aanmelden** kan bij Monique van Amstel: mamstel@trimbos.nl
- In de week voorafgaand aan de webinar ontvangt u een deelnemerslink
- De webinar is als nascholing **geaccrediteerd** bij het Kwaliteitsregister Stoppen met Roken (1 accreditatiepunt)

Bestellen van Stoptober-posters, -flyers en -visitekaartjes

U kunt de **Stoptober Toolkit 2020** binnenkort GRATIS bestellen via de Trimbos-webwinkel. U ontvangt de toolkit in de loop van augustus. Zo heeft u het materiaal op tijd in huis voor de campagne die op 3 september start.

Een Stoptober Toolkit bestaat uit:

- 2 posters
- 100 flyers
- 100 visitekaartjes

Wist u dat ...?

... het Trimbos-instituut vorig jaar 2000 Stoptober-pakketten aan zo'n 1400 zorgverleners heeft gestuurd?

Stoptober-activiteiten op lokaal of regionaal niveau

De **landelijke GGD'en** ondersteunen Stoptober sinds de start in 2014 en spelen een belangrijke rol in het bereik van de campagne richting het algemene publiek. De laatste jaren hebben nagenoeg alle 25 GGD'en zich ingezet om Stoptober lokaal onder de aandacht te brengen. Ook dit jaar zullen het Trimbos-instituut en GGD-GHOR de verbinding opzoeken bij de uitvoering van lokale campagnes. Hierover meer in een volgende nieuwsbrief!

Webinar 'Goede zorg = Rookvrije zorg'

Op 30 juni 2020 (13.00-14.00) vindt het webinar van [Verslavingskunde Nederland](#) voor zorgverleners over rookvrije zorg plaats. De webinar is bedoeld voor professionals van zorginstellingen die hun organisatie rookvrij willen maken, zoals medewerkers van de GGZ, ouderenzorg, jeugd(gezondheids)zorg, ziekenhuizen, revalidatiezorg, verslavingszorg, gehandicaptenzorg en iedereen die vragen heeft over het rookvrij maken van de organisatie. U kunt zich aanmelden via rookvrijezorg@trimbos.nl Kijk [hier](#) voor meer informatie!

Beeldbellen en AVG tijdens de coronapandemie

Met de coronacrisis is begeleiden op afstand in korte tijd het 'nieuwe normaal' geworden. En ook na de crisis blijven telefonische en online begeleiding mogelijk een permanente mogelijkheid. Maar hoe doe je dat veilig? De [Autoriteit Persoonsgegevens](#) heeft bij 13 veelgebruikte videobel-apps gekeken naar de belangrijkste privacyaspecten. U kunt met de [Keuzehulp privacy videobellen](#) zelf kijken wat belangrijk is in uw situatie en welke app daar het beste aan voldoet.

Corona, stress en (stoppen met) roken

1 op 3 rokers denkt na over stoppen

Eén op de drie rokers denkt door de coronacrisis na over stoppen met roken, zo blijkt uit een onderzoek van het Trimbos-instituut. De crisis wordt door veel rokers gezien als een unieke kans om te stoppen. Veertien procent (14%) van de rokers is, vooral om gezondheidsredenen, minder gaan roken. Zo geeft een respondent aan:

“Ziek worden door corona is al erg genoeg, daar hoef ik zelf niet aan bij te dragen.”

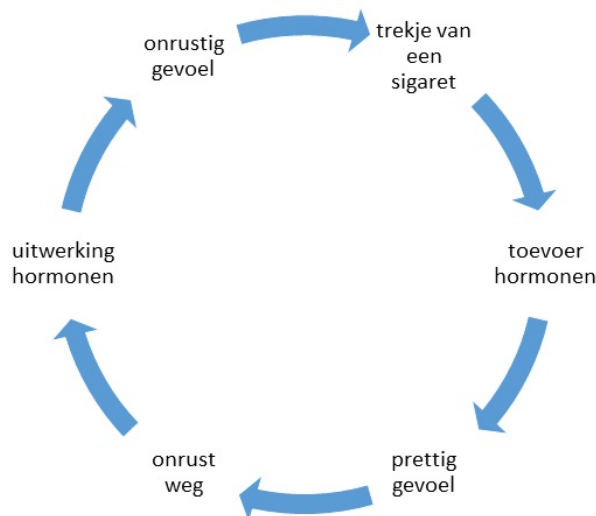
Ook wordt het alleen thuis zijn of het zien van minder mensen genoemd als reden om minder te roken. Er is ook een groep die nu juist méér zegt te zijn gaan roken (19%). Dit zijn voornamelijk vrouwen en mensen in de leeftijdsgroep van 18-39 jaar. De reden is verveling, stress of omdat ze vaker alleen zijn. Zij geven aan hierdoor veel minder gemotiveerd te zijn om te stoppen.

Begin mei hebben bijna 1000 rokers een vragenlijst ingevuld over hun rookgedrag tijdens de coronacrisis. De deelnemers vormen een representatieve steekproef van de rokers in Nederland. Het [Trimbos-instituut](#) onderzocht wat de impact is van de coronacrisis op het rookgedrag en de behoefte om te stoppen.

De (in standhoudende) werking van stress

Rokers geven vaak aan niet te kunnen stoppen met roken vanwege de stress die zij ervaren. *‘Roken helpt tegen stress’* is de gedachte(kronkel) van de roker. Maar de gedachte klopt niet.

Dit heeft alles te maken met de zogenaamde *verslavingscirkel*. Deze werkt als volgt: Een roker neemt een trekje van een sigaret en binnen 7 seconden is de nicotine via de bloedbaan in de hersenen aanbeland. Er komen dan stoffen (neurotransmitters, hormonen) vrij zoals dopamine, endorfine en serotonine, die een prettig gevoel geven. Na zo'n 1,5 à 2 uur is dit effect van de nicotine uitgewerkt. De roker ervaart nu een onrustig, licht gestrest gevoel - dit zijn de afkickverschijnselen. De roker voelt zich uit balans en om dat gevoel weg te krijgen steekt hij/zij een nieuwe sigaret op. En het proces herhaalt zich: na een paar trekjes van een sigaret voelt de roker zich weer rustiger.



Deze cirkel maakt een roker misschien wel duizenden keren in zijn of haar rokende leven mee. Op het moment dat de roker zich dan om wat voor reden ook ‘echt’ gestrest voelt of in een gestreste situatie belandt, denkt de inmiddels geconditioneerde roker:

‘Ik MOET nu roken, want dat helpt altijd!’

Roken werkt echter niet tegen deze ‘echte’ stress. Daarom gaat een roker op stressvolle momenten vaak nóg meer roken. Om maar te proberen dat vervelende gevoel weg te

roken. Om die reden gaat de sigaret bij stressvolle momenten hóren. Ook dat is conditionering. Hierdoor krijgt de roker nog meer het gevoel dat de sigaret helpt bij stressvolle situaties. Immers, bij alle stressvolle momenten was de sigaret als een soort maatje aanwezig. Op den duur gaat de roker ervaren dat zodra hij ietwat uit balans is, hij of zij wil (*MOET!*) roken.

Rokers kunnen als zij stoppen met roken enkele weken last hebben van afkickverschijnselen. Na verloop van tijd ervaren stoppers echter veel meer rust. Ze zijn veel minder gestrest, ze zijn niet meer afhankelijk van de sigaret. Kortom: ze hebben de verslavingscirkel doorbroken.

Dossier corona en (stoppen met) roken

Trimbos.nl

De pagina www.trimbos.nl/kennis/corona/roken biedt informatie over roken, het nieuwe coronavirus en COVID-19. Ook vindt u er informatie over [stoppen met roken](#) tijdens de coronapandemie. U kunt er [deze wachtkamerposter](#) downloaden en de blogs lezen van [Marc Willemsen](#) (over het nut van stoppen met roken tijdens de coronapandemie) en [Esther Croes](#) (over misvattingen omtrent roken en corona).

Ikstopnu.nl voor rokers

Rokers kunt u doorverwijzen naar de [coronapagina](#) en de [corona-FAQ's](#) op Ikstopnu.nl.

Ikstopnu.nl

Chatfunctie op ikstopnu.nl

Mensen die willen stoppen met roken kunnen nu ook laagdrempelig al hun vragen stellen via de chatfunctie 'Stel je vraag'. Op werkdagen van 13.00 tot 17.00 uur kunnen mensen terecht op de chat van ikstopnu.nl



Social media campagne Ikstopnu.nl

'Pak even je 3 minuten', dat is de boodschap die we de wereld in sturen met de nieuwste campagne van Ikstopnu via Facebook en Instagram. Kijk naar [deze](#) grappige, ontroerende en rustgevendende 3-minuten video's, muzieklijsten met songs en lollige spelletjes, zoals drie minuten proberen je lach in te houden terwijl iemand de gekste bekken trekt!

E-sigaret: alleen uiterst hulpmiddel bij stoppen met roken

Factsheet Trimbos Instituut

Zo'n drie procent (3,1%) van de Nederlandse volwassenen gebruikt de e-sigaret (wel eens). De e-sigaret is schadelijker dan werd gedacht, en de e-sigaret als stoppen met roken middel verhoogt mogelijk de kans op terugval. Uitgaande van het voorzorgsprincipe is de Nederlandse volksgezondheid het meest gebaat bij ontmoediging van het gebruik van e-sigaretten en het beperken van het gebruik tot de groep rokers die het *echt niet lukt* om te stoppen met roken met de bewezen effectieve hulpmiddelen.

Dat staat in een [factsheet](#) over de e-sigaret die het Trimbos-instituut schreef in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid (VWS). Deze factsheet vat feiten over de e-sigaret samen, afkomstig uit nationale en internationale wetenschappelijke literatuur en beleidsdocumenten.



Aan bod komen kenmerken van e-sigaretten, cijfers over het gebruik, impact op de (volks)gezondheid en wet- en regelgeving.

Eerder dit jaar organiseerde het Trimbos-instituut de drukbezochte nascholing 'E-sigaret en verhitte tabak'. Gemist, of nog eens nalezen? De presentatie vindt u op Rokeninfo.nl.

Standpunt zorgverleners

Het [Partnership Stoppen met Roken](#) is van mening dat er onvoldoende aanleiding is om het gebruik van e-sigaretten actief aan te bevelen in de behandeling van tabaksverslaving. Een roker die na eerdere niet-succesvolle pogingen met de bewezen effecten methoden nu overweegt om een e-sigaret als hulpmiddel te gebruiken bij het stoppen met roken, kan daarin echter wel door een stoppen met roken professional worden begeleid. Dual use moet worden ontraden. Het doel is wel dat het dampen uiteindelijk wordt afgebouwd.



This email was sent to <<Email Address>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

ZonderZorg · Leidseplein 5 · Amsterdam, Nh 1017PR · Netherlands