

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

JA

NEE

« 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 ? »

helemaal niet gemotiveerd

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

heel gemotiveerd

Tevreden roker

Ambivalente roker

Roker die klaar is om te stoppen

Roker die stopt

Roker die hervalt

Niet-Roker / Ex-Roker

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

De roker bereidt zich op dit moment voor om te stoppen met roken

Roker die in actie schiet en stopt met roken

De combinatie van professionele begeleiding en farmacologische hulpmiddelen 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
- Verhoog de motivatie om te stoppen

- Stopadvies
- Respecteer de twijfel. Verken de ambivalentie. Hoe belangrijk is het voor jou om te stoppen?
- Stoppen is een proces, tijd speelt een rol
- Hulp bestaat die slaagkansen verhoogt
- Informatie verlenen via drukwerk
- Volgende keer terug aftoetsen

- Felicitere met keuze
- Stoppen is een proces, u bent er klaar voor
- Info over begeleiding + farmacologische hulpmiddelen (zie lijst ommezijde)
- Succes toewensen en aanmoedigen


- Felicitere met keuze en aanmoedigen
  - Moeilijkheden zijn niet abnormaal
  - Herinneren aan ondersteuningsmogelijkheden:
    - Online / in groep of telefonisch
    - Intensievere persoonlijke begeleiding: tabakoloog of arts
- (zie lijst ommezijde)

- Felicitere voor stoppoging
  - Elke poging dichterbij het definitieve stoppen
  - Opvolgen
- [terug motivatie evalueren]

- Bevestigen van de keuze

Deze oriënteringsboom is een gebruiksvriendelijke interpretatie van het transtheoretisch model van Prochaska en Diclemente. Het nieuwe 'PRIME' model van Robert West daarentegen, verlaat het concept van stadia van verandering en van het uitgangspunt dat mensen altijd coherente en stabiele plannen maken en bewust beslissen. Een veranderingsproces wordt hierbij beschouwd als veel dynamischer en er wordt meer rekening gehouden met het momentane verlangen om te stoppen met roken, eerder dan met de mate waarin men er klaar voor is. Voor meer informatie: [www.vrgt.be](http://www.vrgt.be)

# ROOKSTOP : BEGELEIDING & HULPMIDDELEN

| TYPE                                      | WAT  | TIJDSDUUR  | TERUGBETALING (*)   | MEER INFO  |
|---|--|--|---|--|
| <b>BEGELEIDINGSMOGELIJKHEDEN</b>          |  |  |   |  |
| <b>Individuele Begeleiding ARTS</b>       | Arts begeleidt rookstop zelf (of verwijst door)  | 1 sessie van min. 45 min tot max. 7 opvolgessies van min. 30 min | Sessie 1: 30 €<br>7 Opvolgessies: 20 € / sessie (1 reeks om de 2 kalenderjaren)<br><br>Zwangere vrouwen: 30 € / sessie (8 sessies per zwangerschap) | <a href="http://www.domusmedica.be">www.domusmedica.be</a><br><a href="http://www.vrgt.be">www.vrgt.be</a><br>of uw beroepsvereniging  |
| <b>Individuele Begeleiding TABAKOLOOG</b> | Rookstopbegeleiding door erkende tabakologen   | Idem   | Idem  | Erkende Tabakoloog= gezondheidswerker of licentiaat psychologie die de opleiding tabakologie en rookstopbegeleiding met succes heeft afgerond<br><br>Meer informatie over:<br>- de opleiding tabakologie<br>- de lijst van erkende tabakologen<br><a href="http://www.vrgt.be">www.vrgt.be</a> |
| <b>In groep</b>                           | Rookstop in groep begeleid door een arts of erkend tabakoloog  | min 1 uur per sessie, max 8 sessies of op maat                   | Idem<br><i>Indien begeleid door arts of erkend tabakoloog</i>   | Websites ziekenfondsen en <a href="http://www.vrgt.be">www.vrgt.be</a>   |
| <b>Telefonisch Advies en hulp</b>         | Begeleiding door een tabakoloog op werkdagen tussen 15 en 19u via <a href="tel:080011100">0800 111 00</a>  | Op maat  | Gratis  | <a href="http://www.tabakstop.be">www.tabakstop.be</a><br>  |
| <b>Persoonlijke coach via telefoon</b>    | Intensieve begeleiding door een vaste coach- tabakoloog die op afgesproken tijdstippen opbelt              | Max. 8 sessies van 15 tot 20 minuten                             | Gratis  | <a href="http://www.tabakstop.be">www.tabakstop.be</a><br><a href="tel:080011100">0800 111 00</a>  |
| <b>Online</b>                             | Individuele online begeleiding met diverse mogelijkheden zoals: dagboek, tips per email, forum, tests enz. | Op maat  | Gratis  | <a href="http://www.tabakstop.be">www.tabakstop.be</a>   |
| <b>FARMACOLOGISCHE HULPMIDDELEN</b>       |  |  |   |  |
| <b>Zonder voorschrift</b>                 | Nicotine vervangende middelen  | 3 maand  | Nee*  | <a href="http://www.riziv.fgov.be">www.riziv.fgov.be</a>   |
| <b>Medicatie op voorschrift</b>           | Bupropion (Zyban®)   | Kuur (3 maand)   | Gedeeltelijke terugbetaling onder bijzondere voorwaarden*   | <a href="http://www.riziv.fgov.be">www.riziv.fgov.be</a>   |
|   | Varenicline (Champix®)   | Kuur (3 maand)   | Terugbetaling op onderhoudsbehandeling. Goedkeuring van medisch adviseur noodzakelijk*  | <a href="http://www.riziv.fgov.be">www.riziv.fgov.be</a>   |

Voor meer informatie over terugbetaling: [www.riziv.fgov.be](http://www.riziv.fgov.be)  
Meer info over rookstopbegeleiding en tabakologen: [www.vrgt.be](http://www.vrgt.be)

(\*) Sommige ziekenfondsen voorzien een bijkomende tussenkomst

# TIPS VOOR GESPREKSVOERING

Deze tips zijn geïnspireerd op het Motivationale Interview (Millner en Rollnik 2005) en de strategie van de 5 'A' s' (Fiore 2000)

## Open vragen stellen

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

## Empathie en respect tonen voor de beslissing van de patiënt

- Heb je moeilijke momenten gehad bij het niet-roken?

## Korte samenvattingen maken

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

## Bevestigen van verandering in gedrag

- Om het vertrouwen te ondersteunen en te versterken.

## Voor meer informatie:

Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding (VRGT)  
Eendrachtstraat 56  
1050 Brussel

[info@vrgt.be](mailto:info@vrgt.be)

[www.vrgt.be](http://www.vrgt.be)  
[02/510 60 90](tel:025106090)



coördinatie campagne:



met de steun van:

