

Kort advies stoppen met roken

Dit kaartje op basis van het Very Brief Advice (VBA) helpt je om gemakkelijk het gesprek over stoppen met roken aan te gaan met je cliënten/patiënten/bewoners.

De kracht van het VBA 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. Je maakt de methode makkelijk onderdeel van je begeleiding. Het is kort en bondig en voorkomt frustratie bij de cliënt – zo houd je de relatie goed.

Vraag

Mijn vraag aan jou:

- Rook je (weer)? Of: Ik zie dat je rookt?
- Heb je er wel eens over nagedacht om te stoppen?

Stel deze vraag wanneer het passend is en zo vaak als nodig.



Vertel

Ook jij kunt met de juiste hulp stoppen:

- Met hulp is de kans dat het lukt namelijk groter.
- Dit kan met professionele begeleiding en met medicijnen.
- Je kunt individueel hulp krijgen, in een groep of bijvoorbeeld samen met iemand uit je omgeving.
- Ik kan je doorverwijzen naar een stoppen-met-roken-coach.
- Dit wordt vergoed door je zorgverzekeraar.

Negeer je instinct om te vertellen dat cliënt ‘moet’ stoppen met roken.

Verwijs

Afspraak:

- Zullen we een vervolgspraak maken hierover? Of: Zal ik zorgen voor een verwijzing voor hulp bij het stoppen met roken?
- Ik overleg met je huisarts/behandelaar of begeleider.
- Als ik je weer spreek, kom ik hierop terug.

Wil de cliënt (nog) niet stoppen? Prima. Het belangrijkste is dat de cliënt weet dat hulp dichtbij is. Wil de cliënt wel stoppen? Zorg dan voor een snelle verwijzing.

TIP voor de cliënt.

Denk na over lastige momenten en triggers, schrijf ze op en zet erachter wat je gaat doen.