

# MAAND VAN DE PREVENTIE - HOE DOE IK DAT IN DE PRAKTIJK?

## Hoe het gesprek aangaan bij een roker?

### Enkele tips & tricks

#### 1. Start met de openingsvraag.

“Is het goed als we het even over roken hebben?”  
“We zetten deze maand extra in op uw gezondheid en doen een campagne rond roken. Ik zou het met u daar graag eens over hebben. Vindt u dat goed?”

#### 2. Stel een profiel op en krijg een beeld van de situatie.

Hoeveel sigaretten rookt de patiënt per dag?  
Wat met eerdere stoppogingen?  
Wat zijn voor hem/haar de voordelen van roken? ...

#### 3. Ga op zoek naar wat de patiënt motiveert.

Gebruik daarvoor de technieken uit de motiverende gespreksvoering: stel open vragen, reflecteer, bevestig, vat samen en wissel tot slot informatie uit.

#### 4. Stimuleer naar concrete acties.

Als je voelt dat de patiënt er klaar voor is kan je overgaan tot concrete acties zoals NRT, tabakoloog, gesprek bij de huisarts, ...

### Samengevat

- **Luister aandachtig en detecteer de noden van je patiënt. Ga op zoek naar motivatoren en eventuele drempels.**
- **Jij kiest zelf de lengte van het gesprek afhankelijk van de beschikbare tijd in de apotheek.**

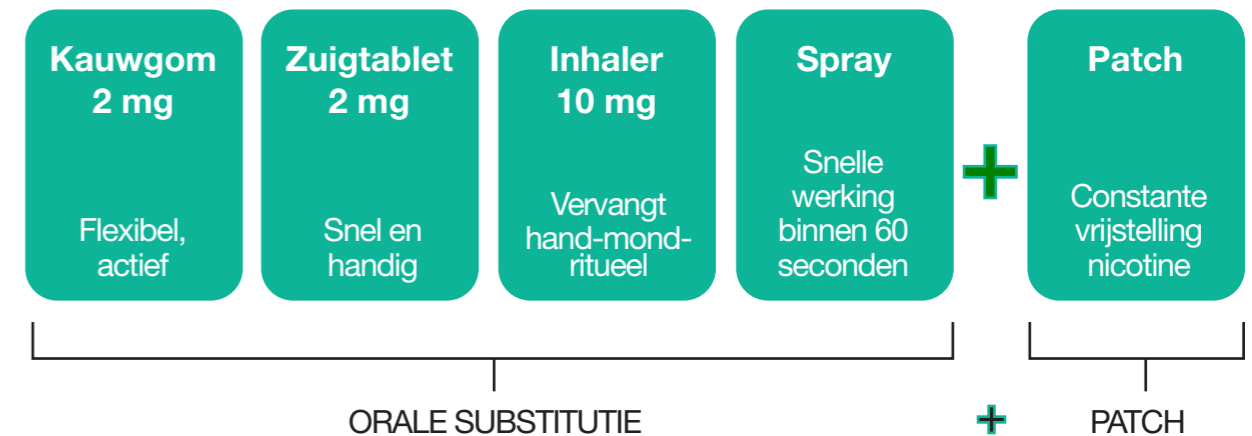
## De basisprincipes van NRT (nicotine replacement therapy)

Vervang steeds de totale hoeveelheid nicotine die patiënten binnenkrijgen via sigaretten door de nicotine toe te dienen via NRT.

Hanteer daarbij de volgende regel:

**1 sigaret = ongeveer 1 mg nicotine**

Voor elk type roker bestaat een aangepast nicotinevervangend product. Combineer eventueel de patch met orale substitutie op maat voor gebruik bij moeilijke momenten.



ORALE SUBSTITUTIE

PATCH

### Enkele vuistregels

- Vermijd onderdosering.
- Zorg voor een juist gebruik.
- Combineer de orale therapie met een patch wanneer nodig.
- Gebruik lang genoeg (2-3 maanden) om herval te vermijden.
- Adviseer een regelmatige inname (bij drang naar roken).

**Laat je niet demotiveren door korte gesprekken die niet meteen tot rookstop leiden, zelfs korte gesprekken hebben een groot effect!**

