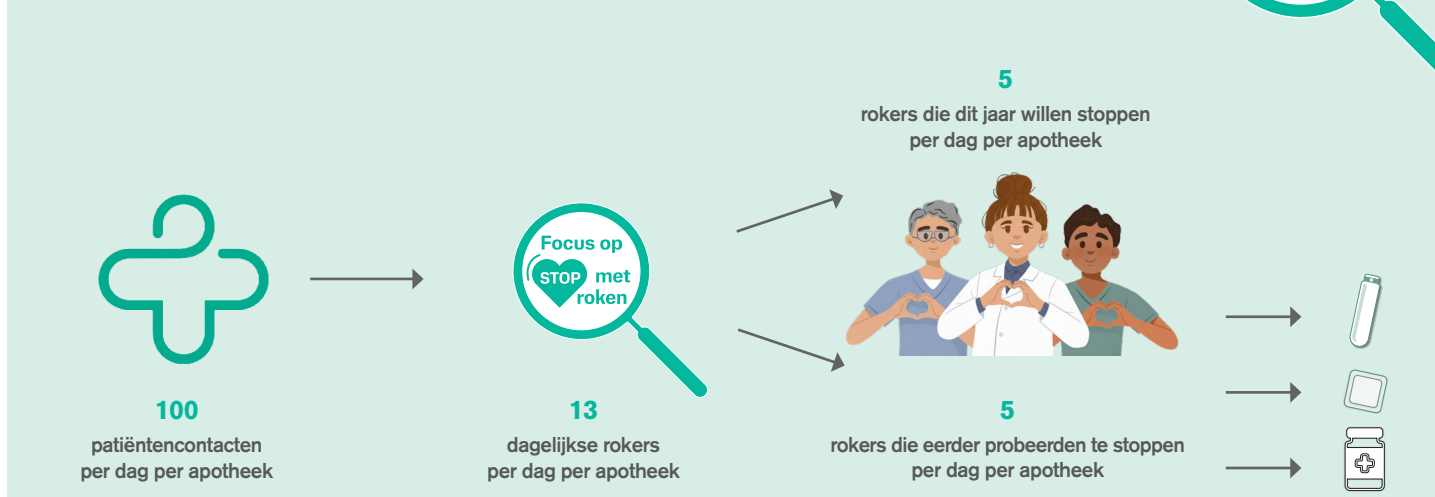


Gespreksfiche: rookstop in de apotheek

Focus op
STOP met roken

1) IDENTIFICEER: wie is de roker?



60% van de rokers staat open voor extra hulp en begeleiding om te stoppen!

“Mag ik vragen of je roker bent?” - “Rook je?”

Noteer de rookstatus in het patiëntendossier.

2) SENSIBILISEER

“Wist je dat je bij ons in de apotheek terecht kan voor rookstopbegeleiding? Is dat iets wat je al overwogen hebt?”

Aanleidingen voor aanspreken patiënt

- zichtbare signalen of rookgeur
- medische aanleiding:
 - **medicatie:** diabetes, cardiovasculaire en luchtwegaandoeningen, geneesmiddelen die interageren met roken (anticonceptie, theofylline, ...)
 - **aandoeningen:** COPD, astma, diabetes, kanker, hypertensie, hypercholesterolemie
 - **opname/ontslag ziekenhuis**
- campagnemaand
- zwangerschap of kindervens, aflevering zwangerschapstest of -vitamine, borstvoeding
-

Pols naar motivatie met de onderstaande **motivatietest van Gezond Leven**. Plant een zaadje en informeer, zonder te forceren.

“Zullen we je motivatie samen even bekijken?”

WILLEN	KUNNEN
Hoe belangrijk is het voor jou vandaag om te stoppen?	Hoeveel vertrouwen heb je dat het je zal lukken om te stoppen?
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Onbelangrijk Heel belangrijk	Geen vertrouwen Wel vertrouwen

De som van beide scores is:

< 7: onderzoek twijfel, versterk motivatie, geef informatie en toon je beschikbaarheid voor ondersteuning.

7-10: onderneem actie. Feliciteer, geef informatie, bespreek moeilijke momenten.

Respecteer de beslissing van de patiënt en hou de deur open voor een dialoog zonder oordeel.

Geef info en sensibiliseer. Blijf de patiënt ondersteunen, motiveren en begeleiden tijdens het rookstopproces – ook na het stoppen. Rookstop is een traject, geen moment.

Noteer de rookstatus en eventuele stopmotivatie in het patiëntendossier, zodat je de rookstopvraag op een later moment opnieuw kan bespreken en je collega's op de hoogte zijn.

3) INFORMEER en BEGELEID

Stap 1: bepaal de mate van afhankelijkheid en het type roker, op basis van de vragen in de leidraad.

Stap 2: bepaal de medicamenteuze behandeling en de juiste dosering op basis van het type roker. Gebruik hierbij de leidraad.

Niet-medicamenteus advies

- Adviseer de patiënt om een rookstopplan te maken:
 1. een **stopdatum** te prikken in de agenda
 2. een **lijst** op te stellen met vijf redenen om te stoppen en die op een zichtbare plek op te hangen
 3. alle **verleidingen uit huis te verwijderen** (sigaretten, tabak, aanstekers, asbakken, rolmachine ...)
 4. steun te vragen bij familie en vrienden en **een buddy te kiezen**
 5. zichzelf te **belonen** na een periode zonder roken: bv. iets kleins na elke stap of week, of iets groters met het bespaarde geld, bv. na drie maanden
- Adviseer de patiënt te kiezen voor een volledige rookstop. Waarschuw dat een gelegenheidssigaret het risico op herval vergroot.

Medicamenteus advies

- Adviseer een voldoende lange behandelperiode van **2 tot 3 maanden** met hulpmiddelen en benadruk dit vanaf de start.
- Vermijd onderdosering.
- Leg de werking en de bijzonderheden van de verschillende nicotinevervangers uit en help zo mogelijke bijwerkingen te voorkomen.
- Informeer over mogelijke **bijwerkingen** van nicotinevervangers:
 - misselijkheid
 - hik
- Overweeg **medicatie op voorschrift** – bupropion, varenicline of nortriptyline (off-label):
 - bij patiënten bij wie (combinaties van) nicotinevervangers eerder onvoldoende effect hadden
 - in overleg met de huisarts

Zwangerschap of kinderwens

- Adviseer om zo vroeg mogelijk te stoppen, liefst zonder medicatie en met gedragsmatige begeleiding door de apotheker, tabakoloog of huisarts.
- Overweeg nicotinevervangers als stoppen zonder hulpmiddelen niet lukt. Start met een voldoende hoge dosering (snellere afbraak bij zwangeren). Combinatietherapie is aangeraden door hogere efficiëntie.
- Bupropion en varenicline: alleen onder strikte medische opvolging (geen bupropion in 3e trimester).
- Betrek de partner bij de rookstop – samen stoppen verhoogt de kans op succes.
- Volg de patiënt nauwgezet op: 24 uur na de stopdatum, tijdens de stoppoging en na de bevalling, ter preventie van herval.

4) MOTIVEER

Plan een opvolgafpraak om het gebruik van hulpmiddelen en de therapietrouw te evalueren (binnen 1 à 2 weken na start rookstop).

Gebruik motiverende gesprekstechnieken.

Verwijs indien nodig door naar een tabakoloog, bijvoorbeeld bij herhaalde herval, borstvoeding, minderjarigheid (< 18 jaar), psychiatrische stoornis of comorbiditeit met angst, depressie of verslavingsgedrag.

Bevestig succes



“Je hebt al moeilijke momenten overwonnen – dat toont hoeveel kracht je hebt.”

Versterk motivatie en volhouden



“Wat merk je dat er beter gaat sinds je gestopt bent? Wat helpt je op dit moment om vol te houden?”

Ga om met twijfels en herval



“Terugval betekent niet dat je gefaald hebt – het hoort bij het proces. Wat zou voor jou een kleine volgende stap kunnen zijn?”

Initiatief van

Met de ondersteuning van