

# Stoppen met roken in de praktijk: De nieuwe cursus ‘Starten met stoppen’

In 2004 verscheen de CBO-Richtlijn Tabaksverslaving met als devies: Rokers, stop met uw ongezond gedrag! Halverwege dit jaar brengt het NHG een standaard uit over stoppen met roken. Van de Nederlanders bezoekt 70 procent jaarlijks de huisarts. Deze is dan ook bij uitstek geschikt om patiënten te wijzen op de gevaren van roken en hen te begeleiden bij het stoppen.

## Mevrouw Hoef heeft COPD

Mevrouw Hoef bezoekt huisarts Reehorst om de gegevens van de longarts te bespreken. Enkele weken geleden bracht haar zoon haar met spoed naar het ziekenhuis want ze was ineens zo benauwd. Dat was uiteraard een angstige ervaring. Eigenlijk vielen de onderzoeksuitslagen haar mee. Ze was zelf bang voor kanker, maar de longarts constateerde ‘COPD’. Hij heeft wel uitgelegd wat het was, maar ze snapt het nog niet goed. Reehorst pakt haar status erbij. Toen het gezin Hoef zich in de praktijk liet inschrijven, noteerde de praktijkassistente in het dossier dat mevrouw rookte en desgevraagd vertelt ze dat dat nog steeds zo is. Reehorst vervolgt: ‘Dan is stoppen het beste wat u kunt doen voor uw gezondheid!’

Reehorst legt uit dat zijn advies te maken heeft met de bevindingen bij de longarts. Mevrouw Hoef wil best proberen om te stoppen met roken. ‘Maar,’ zegt ze, ‘ik heb het wel vaker geprobeerd, maar hou het nooit lang vol! Mijn man rookt ook en die vindt het onzin om te stoppen.’ Reehorst biedt ondersteuning in zijn praktijk aan. Zowel de praktijkondersteuner als een praktijkassistente hebben een cursus gevolgd om rokers te begeleiden, dus mevrouw Hoef kan naar een van hen worden verwezen.

## Stoppen, maar hoe?

Het belang van stoppen met roken wordt in 22 NHG-Standaarden onderstreept. In 2004 overleden 19.415 Nederlanders aan de gevolgen van roken, getuige onderstaande tabel. Roken is naar schatting verantwoordelijk voor 21 procent van de verloren levensjaren. Ziekte en sterfte door tabaksgebruik worden vooral veroorzaakt door coronaire hartziekten, cerebrovasculaire aandoeningen en COPD.<sup>1</sup>

Cijfers per jaar in Nederland	Totale sterfte		Sterfte door roken	
	Mannen	Vrouwen	Mannen	Vrouwen
Longkanker	6468	2855	5913 (91,4%)	2120 (74,3%)
Astma en COPD	3410	2320	2883 (84,5%)	1594 (68,7%)
CHZ	7965	6115	2263 (28,4%)	806 (13,2%)
CVA	4331	6743	906 (20,9%)	672 (10,0%)
Hartfalen	2366	3759	426 (18,0%)	215 (5,7%)
Slokdarmkanker	949	390	753 (79,3%)	249 (63,8%)
Strottenhoofdkanker	173	43	138 (79,8%)	35 (81,4%)
Mondholtekanker	350	241	323 (92,3%)	119 (49,4%)
Totaal per geslacht	26012	22439	13605 (52,3%)	5810 (28,9%)
Totaal	48451		19415 (40,1%)	

Uit: Jaarverslag STIVORO 2005. CBS Doodsoorzakenstatistiek, bewerkt door het RIVM

Begeleiding van rokers is echter geen sinecure. Gelukkig hoeft het niet altijd zo uitgebreid, want onderzoeksgegevens wijzen uit dat een eenmalig stopadvies door een zorgverlener al effect heeft. Een uitgebreider stopprogramma is echter effectiever.<sup>2</sup> De volgende stappen zijn te onderscheiden in het begeleidingsproces:

- de ‘rookstatus’ noteren in het HIS;
- rokers (zeker als zij aan roken gerelateerde klachten hebben) een eenmalig stopadvies geven;
- rokers begeleiden bij het stoppen.

Er moeten afspraken worden gemaakt over wie wat doet en hoe.

## Motiverende gespreksvoering

Nicotineverslaving is hardnekkig en stoppen met roken betekent gedragsverandering. De combinatie van deze twee factoren maakt het voor rokers moeilijk om te stoppen. Prochaska en Diclemente beschreven de stadia van gedragsverandering.<sup>3</sup> Motiverende gespreksvoering gaat mee met de fasen van gedragsverandering waarin de patiënt zich bevindt. De techniek stimuleert om nieuw gedrag te overwegen en toe te passen. Het mooie ervan is dat de begeleider niet zegt wat de cliënt moet doen, maar dat als het ware uit hemzelf laat komen.

Bij rokers die willen stoppen kunnen principes uit de motiverende gespreksvoering prima worden toegepast. Volledige beheersing van de techniek is misschien niet nodig, maar sommige aspecten ervan zijn heel effectief in de begeleiding van rokers die willen stoppen.

## Cursus Starten met stoppen

Het NHG ontwikkelde samen met de Nederlandse Vereniging van Doktersassistenten en STIVORO een cursus met daarin aandacht voor nicotineverslaving, aspecten van motiverende gesprekstechnieken en praktijkorganisatie. Deze ‘duocursus’ is bestemd voor huisarts en praktijkondersteuner of -assistente. *Starten met stoppen* bestaat uit twee dagdelen en gaat in mei 2007 van start. Tijdens de cursus informeert een verslavingsarts over aspecten van nicotineverslaving. Ervaren trainers van STIVORO geven een inleiding over motiverende gesprekstechnieken. Samen met een praktijkondersteuner of -assistente kunt u bepalen wat in uw praktijk de beste praktijkvoering is. Meer informatie over de cursus vindt u op [www.nhg.org](http://www.nhg.org) (onder Scholing).

Sietsche van Gunst, assistent-wetenschappelijk medewerker NHG

1. American Cancer Society. *Cancer facts and figures 2005*. <http://www.cancer.org>.
2. CBO-Richtlijn Tabaksverslaving, pag. 31. Te vinden op: [www.cbo.nl](http://www.cbo.nl).
3. Prochaska JO, Diclemente CC. Stages and processes of self-change in smoking: toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 5 (1983) 390-5.