

UW CLIËNT OF PATIËNT IN TWEE MINUTEN MOTIVEREN TOT STOPPEN MET ROKEN

U komt dagelijks in contact met mensen. Hierdoor bent u in een unieke positie om mensen die roken aan te moedigen om een rookstoppoging te ondernemen. Maak een levenslang verschil voor uw patiënt, cliënt... in nog geen 2 minuten.

HOE PAKT U DIT AAN?

Op het einde van uw consultatie of gesprek stelt u onderstaande vragen. De vragen nodigen rokers uit om over hun rookgedrag na te denken.

"Is het goed als we het even hebben over roken, rook je?"

JA

"Stoppen met roken is een van de beste dingen die je kan doen voor je gezondheid. Heb je er al eens over nagedacht om te stoppen?"

NEE

"Dat is een goede keuze. Doe zo voort."

JA

Maak de rokers duidelijk welke goede hulp er in Vlaanderen bestaat nl. de telefoon via Tabakstop of een consult bij een tabakoloog.

"Je hoeft niet alleen te stoppen. Een tabakoloog kan je hierbij helpen. Als je gebruik maakt van goede hulp is de kans dat je voor altijd kunt stoppen veel groter dan wanneer je het alleen probeert."

De Vlaamse overheid komt financieel tussen bij deze hulp. Voor mensen met een verhoogde tegemoetkoming is deze tussenkomst groter.

NEE

Probeer de cliënt of patiënt die niet klaar is om te stoppen te motiveren om een stoppoging te doen. Dit kan aan de hand van volgende vragen:

- **"Hoe ondervind je nadelen van het roken?"**
- **"Zijn er zaken die je tegenhouden om te stoppen met roken?"**
- **"Welke voordelen zie je in het stoppen met roken?"**

Herhaal dit schema bij elk bezoek en bied de roker hulp aan.

Geef de roker een brochure mee

WAAROM DEZE OPROEP?

In 2017 trad het nieuwe terugbetalingssysteem voor rookstopbegeleiding in werking. De Vlaamse overheid maakt het voor rokers goedkoop om te stoppen met roken met de hulp van een tabakoloog.

Stoppen heeft heel wat voordelen. Het is goed voor je gezondheid en je spaart er veel geld mee uit. Niet-rokers hebben minder kans op ziekte en hebben een betere conditie. Andere voordelen: frisser uiterlijk, wittere tanden, geen stank meer van sigaretten...

Een roker adviseren en motiveren om te stoppen is een korte interventie die effect heeft. Daarover bestaat wetenschappelijk bewijs. Door deze vragen systematisch aan uw patiënten, cliënten... te stellen groeit bij hen de motivatie om een rookstoppoging te ondernemen.