

GOEDE VOORNEMENS IN DE

Reclames voor de nieuwe sportschool, een digitale dietcoach, alcoholvrij bier. Zet de tv aan en de goede voornemens vliegen je om de oren. Maar die voornemens volhouden, dat is een ander verhaal, zeker als het gaat om verslavingen. Een erg hardnekkige gewoonte is roken. Hoe help je iemand om hiervan af te komen? Een roker en een jonge dokter vertellen over hun ervaringen en geven tips.

‘Rookt u?’ Deze vraag komt voor tijdens bijna elke algemene anamnese. Je hoeft geen geneeskunde te studeren om te weten dat roken slecht is voor je gezondheid. Maar we stellen de vraag en noteren het braaf in het dossier. En hoe vaak doen we daar als hulpverleners eigenlijk echt wat mee? Lisa, die een semiartsstage op de afdeling Longgeneeskunde heeft gedaan, zegt daarover: ‘Het valt eigenlijk tegen hoe vaak je in gesprek gaat om mensen echt te helpen met stoppen. Er is meestal te weinig tijd voor; je moet je richten op de acute ziektebeelden’. ‘Er wordt me regelmatig gevraagd of ik rook’ vult Marijke (63) aan, die al 45 jaar rookt. Haar huisarts is daarvan op de hoogte en heeft haar ook een aantal keer geadviseerd om te stoppen. ‘Dat werkte wel motiverend. En ik vond het ook zeker goed dat hij het benoemde als mijn klachten waren veroorzaakt door het roken. Maar als een klacht niet met roken te maken heeft, of als iemand nog geen schadelijke gevolgen van het roken ervaart, dan vraag ik me af of het wel zin heeft. Dan kan het ook als bemoeizuchtig worden ervaren.’ Volgens de huisartsenrichtlijn is het goed om regelmatig te adviseren om te stoppen, zeker bij mensen met een kindervens en bij patiënten met aan roken gerelateerde

problemen. En het heeft effect. Specifiek redenen benoemen waarom het belangrijk is om te stoppen, leidt er daadwerkelijk toe dat mensen stoppen.

‘Wat heb je te bieden’

Zoals elke gedragsverandering begint ook stoppen met roken met motivatie. Maar hoe gemotiveerd je ook bent, daarmee ben je helaas nog niet meteen van je verslaving af. Van de ongeveer 3 miljoen mensen die in 2018 roken, heeft ruim een derde (36,9%) een serieuze stoppoging ondernomen – dat wil zeggen dat zij 24 uur of langer geen sigaret hebben opgestoken. Opvallend is dat er maar weinig mensen in behandeling zijn voor hun rookverslaving: slechts 806 van de 539.000 zware rokers (meer dan 20 sigaretten per dag). Terwijl er voor een alcoholverslaving bijna 30.000 mensen in behandeling zijn, en er zijn minder alcoholverslaafden dan zware rokers. Welke opties heb je als arts eigenlijk te bieden? We vroegen aan Marijke, die zelf naar de huisarts is gegaan om hulp te vragen bij het stoppen met roken, naar haar ervaringen. ‘De huisarts heeft meerdere opties besproken waaronder de doorverwijzing naar de longverpleegkundige die verbou-

den was aan de huisartsenpraktijk.’ Volgens Marijke is het belangrijk dat je als arts, zeker als huisarts, weet welke opties je aan de patiënt kunt aanbieden. Verder vindt ze dat je iemand niet alleen naar professionele hulp moet verwijzen, maar dat je ook nadien moet evalueren of dit uiteindelijk tot het gewenste resultaat heeft geleid.

Behandelopties

Grofweg zijn er twee vormen van ondersteuning: gedragsmatige en medicamenteuze ondersteuning. De keuze voor het type ondersteuning hangt vooral af van de individuele situatie en wensen van de patiënt. Bij gedragsmatige ondersteuning moet je denken aan interactieve apps en websites of intensieve ondersteunende interventies. Een intensieve interventie is een traject van minimaal vier afspraken in een paar maanden, de precieze invulling wordt afgestemd met de patiënt. Je kan hierbij denken aan groepstherapie of individuele gesprekken met bijvoorbeeld een praktijkondersteuner. Deze intensieve interventies zijn het meest effectief. Bij rokers die meer dan tien sigaretten per dag roken is de slaagkans het grootst als je gedrags-

**PATIËNTEN ZIJN SOMS
EERLIJKER TEGEN EEN CO**

SPREEKKAMER



QUIT

HARDE CIJFERS

- 22,4 procent van de volwassenen rookt, dat zijn ongeveer 3 miljoen mensen.
- Ruim een derde van de rokers ondernam in 2018 een serieuze stoppoging.
- Minder dan 10 procent van de rokers die een stoppoging deed, had een jaar later nog steeds geen enkele sigaret gerookt (cijfers uit 2012).
- Zware rokers overlijden circa 13 jaar eerder dan niet-rokers, matige en lichte rokers (roken niet elke dag) 5 jaar eerder.

(Trimbos, januari 2020; cijfers over 2018)


matige en medicamenteuze ondersteuning combineert. Binnen de medicamenteuze ondersteuning gaat de voorkeur uit naar nicotinevervangende middelen zoals nicotinepleisters. Daarnaast helpt lichaamsbeweging om de afkickverschijnselen te verminderen.

Maak gebruik van je positie

Het is belangrijk om te vragen naar rookgewoonten, want je kunt hier als arts zeker invloed op hebben. En niet alleen door het benoemen van alle verschrikkelijke gevolgen of door er veel druk op te leggen. 'Dan krijg je van alle stress juist meer zin om te roken' aldus Marijke. Maar maak de risico's wel bespreekbaar, geef informatie en noem de mogelijkheden die er zijn ter ondersteuning van het stoppen. Voorheen waren financiële redenen soms een drempel om te beginnen aan stoppen-met-roken-programma's. Tegenwoordig

vallen eerstelijnsprogramma's om te stoppen volledig onder de basisverzekering en gaat de hulp niet af van je eigen risico.

Niet alleen artsen, maar ook co-assistenten kunnen op deze manier een belangrijke bijdrage leveren. Lisa: 'Als co-assistent heb je meer tijd om patiënten te spreken. Het is goed om hierover in gesprek te gaan en ermee te oefenen.

Patiënten durven soms eerlijker te zijn tegen de co-assistent dan tegen de arts. Gebruik die extra tijd die je hebt en benut je positie als co. Je kunt het probleem misschien niet direct oplossen maar alle beetjes helpen. Door het als een taboe te behandelen ben je alleen maar verder van huis.' 

Marijke en Lisa zijn niet de echte namen van deze twee mensen.

'Marijke' (63 jaar) is een vrouw die vanaf haar 18de rookte en sinds een paar jaar probeert te stoppen.

'Lisa' (26 jaar) is een net afgestudeerd arts die een semiartsstage bij longgeneeskunde heeft gedaan.

STOPPEN BEGINT MET MOTIVATIE