

Hoe bespreek ik stoppen met roken?

1

Uitvragen rookprofiel

- Breng rookprofiel in kaart

- Rook jij? En rookt je partner? Hoeveel?
- Heb je in het half jaar voor de zwangerschap gerookt? Hoeveel?
- Roken er mensen in jouw omgeving?
- Heb je eerder een stoppoging gedaan?
- Heb je gerookt in een vorige zwangerschap?

2

Motivatie verhogen

- Vraag naar redenen om te roken
- Meet de motivatie
- Meet het vertrouwen

- Wat brengt het roken je? Wat ga je missen als je stopt?
- Hoe graag wil je stoppen met roken op een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 is 'helemaal niet' en 10 is 'helemaal wel'?
- Wat maakt dat het een 7 is en geen 6?
- Wat zijn voor jou voordelen om te stoppen met roken?
- Stel dat je stopt met roken, in hoeverre denk je dat het gaat lukken op een schaal van 0 tot 10?
- Wat maakt dat het geen 4 is maar een 5?
- Wat kan jou helpen om van de 5 een 6 te maken?
- Hoe zou het voor jou zijn als het zou lukken om te stoppen met roken?

Is er volgens de richtlijn een indicatie voor verwijzing? Ga naar stap 5.*

3

Vorbereiden op moeilijke situaties

- Bespreek moeilijke situaties
 - Bespreek strategieën
 - Bespreek sociale steun

- Hoe ga je om met moeilijke situaties?
- Wat kan je helpen tijdens zo'n lastig moment?
- Hoe ging een eerdere stoppoging?
- Hoe zou jouw partner (of familie/vrienden) je kunnen helpen?

4

Stopafpraak maken

- Stel stopdatum vast
- Plan (bel)afpraak in

- Wat is een goede datum om te stoppen met roken?
- Ik bel je volgende week om te vragen hoe het gaat met het stoppen met roken.

5

Hulpmiddelen en doorverwijzen

- Bespreek extra ondersteuning
- Verwijs eventueel door

- De beste manier om te stoppen met roken is met begeleiding. Hoe zou je dat vinden?
- Wij werken met de coaches van Rookvrije Ouders. Zullen we je daar nu samen online voor aanmelden? Dan kan een coach je bellen en meer vertellen over de begeleiding.
- Ik weet dat je huisarts een stoppen-met-roken coach heeft. Zal ik hem/ haar vragen om jou te bellen voor een afspraak?

Zelfbegeleiding

Hoe geef je vervolg aan het gesprek?

6

Follow-up (na de stopdatum)

- Geef compliment
- Bespreek moeilijke situaties
- Bied extra ondersteuning of verwijs door indien nog niet gestopt

Gestopt:

- Wat goed dat je gestopt bent met roken! Hoe gaat het nu?
- Zijn er momenten die je moeilijk vindt om niet te roken?
- Wat kun je op deze momenten doen om het makkelijker te maken?

Geminderd/niet gestopt:

- Wat goed dat je nog maar 5 in plaats van 15 sigaretten per dag rookt. Hoe is je dat gelukt?
- Hoe zou het voor je zijn om helemaal te stoppen?
- Ik adviseer je om helemaal te stoppen.
- Een coach kan jou helpen om ook van die laatste sigaretten af te komen. Je kunt daar ook nicotinevervangende middelen bij krijgen.

7

Rookvrij opgroeien bespreken

- Bespreek het belang van rookvrij blijven na de zwangerschap
- Bespreek tweede- en derdehands rook

- Ook na de zwangerschap is het voor de gezondheid van je kind belangrijk om rookvrij te blijven. Hoe zie jij dat?
- Ik wil je nog iets vertellen over meer roken en derdehands rook.
- Het is voor kinderen niet gezond om rook in te ademen. Ook als je buiten rookt, komen gifstoffen uit de rook in de haren, de huid en in de kleding. Als je naar binnen gaat, dan ademt het kind die gifstoffen ook in.

Motiverende gespreksvoering

- ✓ Toon interesse
- ✓ Wees nieuwsgierig
- ✓ Stel open vragen
- ✓ Luister, vat samen en vraag door
- ✓ Positief bekrachtigen (compliment)
- ✓ Niet zenden/overtuigen
- ✓ Niet oordelen

TIPS

Begrijpelijk communiceren

- ✓ Maak korte zinnen
- ✓ Gebruik begrijpelijke woorden (geen vakjargon, beeldspraak en uitstapjes)
- ✓ Teken een schaalvraag op papier (visueel maken)
- ✓ Gebruik een beeldverhaal
- ✓ Check of jouw boodschap goed is overgekomen (terugvraagmethode)
- ✓ Sluit af met: 'Welke vragen heb je nog?'

Doorverwijzen en materialen

- ✓ Verwijs door via Rookvrije Ouders op www.rokeninfo.nl/rookvrijeouders
 - ✓ Gebruik materialen uit de Toolkit Rookvrije Start op www.rokeninfo.nl/toolkit
- *De richtlijn vind je op www.rokeninfo.nl/toolkit