

# Stoppen met roken

VSV afspraakvastgesteld juni 2014

## INTAKE

Vraag alle zwangeren naar rookgedrag en registreer dit in het dossier

Vraag naar rookgedrag van de partner en registreer dit in het dossier

Bespreek stoppen met roken, meerooken en roken waar de kleine bij is

Inventariseer de motivatie om te stoppen en verhoog deze indien nodig (interventiekaart)

Bespreek barrières die de zwangere ervaart om te stoppen en probeer deze weg te nemen

Spreek zo mogelijk een stopdatum af

Wijs elke rokende zwangere op extra ondersteunende maatregelen (bijlage 2)

Geef elke rokende zwangere een folder over stoppen met roken

Nodig de zwangere uit voor de vroege voorlichtingsavond

## NA DE INTAKE

Ondersteun de stoppoging

Vraag naar rookgedrag bij alle volgende controles en noteer in het dossier, als er nog gerookt wordt, hoeveel dat is.

Indien stoppen niet is gelukt, bied opnieuw extra ondersteuning aan

Probeer terugval (ook na de bevalling) te voorkomen

## Toelichting bij de werksfapraak stoppen met roken.

### ADVISEER NADRUKKELIJK OM TE STOPPEN MET ROKEN

Vraag de roker naar obstakels/barrières die bij het eventueel stoppen kunnen bestaan zoals:

- ontwenningverschijnselen
- angst om te falen, dalende motivatie
- gewichtstoename
- gebrek aan (sociale) steun
- genot van tabak
- stress van het stoppen

Probeer deze barrières weg te nemen. Mobiliseer steun in de omgeving. Bespreek wat de zwangere op moeilijke momenten kan doen om niet te gaan roken.

Vertel rokers ook dat de meeste mensen pas na enkele herhaalde stoppogingen weten te stoppen met roken.

Benadruk de voordelen zoals :

- betere gezondheid
- geld
- eten smaakt beter
- lekkerder ruiken
- betere omstandigheden voor de baby om te groeien en op te groeien
- goed voorbeeld voor kinderen
- meer gedragsproblemen bij kinderen van rokende moeders

Spreek een nieuwe stopdatum als de eerste niet is gelukt.

Als stoppen echt niet lukt moet minder roken en niet roken waar de baby bij is worden besproken.

Ter ondersteuning van de zorgverlener kan bij intake de interventie-kaart worden gebruikt. (bijlage 2) Om deze goed te kunnen toepassen is de handleiding van V-mis toegevoegd. Deze interventie-methode is speciaal toegespitst op het begeleiden bij stoppen met roken van zwangeren. (bijlage 3)

Bijlage 1 interventiekaart

Bijlage 2 begeleidende maatregelen

# 1 INTERVENTIEKAART ROOKGEDRAG

Naam: ..... Datum eerste consult: .....

## STAP 1 Rookprofiel (vrouw en man)

Rookprofiel vrouw: ..... sigaretten per dag Rookprofiel man: ..... sigaretten per dag

Motivatieniveau:

<input type="checkbox"/>	Wel eens gedacht over stoppen?	Nee	Ja	
<input type="checkbox"/>	Zwangerschap redenen om te stoppen?	Nee	0	1
<input type="checkbox"/>		Ja	2	2

Score vrouw	<input type="radio"/>	0 (niet)	Score man	<input type="radio"/>	0 (niet)
	<input type="radio"/>	1 (redelijk)		<input type="radio"/>	1 (redelijk)
	<input type="radio"/>	2 (sterk)		<input type="radio"/>	2 (sterk)

## STAP 2 Motivatie (alleen vrouw)

Score 2 Belangrijkste redenen om te stoppen  
(sterk)

Score 0 of 1  Nadelen van roken en voordelen van stoppen besproken  
(niet tot redelijk)  Stopadvies gegeven

## STAP 3 Barrières en steun?

Lijkt het je moeilijk om te stoppen?  ja  nee

Welke moeilijkheden verwacht je als je stopt met roken? .....

<input type="radio"/> gewichtstoename	<input type="radio"/> stress
<input type="radio"/> vorige poging mislukt	<input type="radio"/> niet het goede moment
<input type="radio"/> sociale druk .....	<input type="radio"/> anders,

## STAP 4 Stopafpraak

ja, datum;  nee  nog niet

## STAP 5 Hulpmiddelen bespreken

Brochures uitgereikt  Sociale Kaart op Rokeninfo.nl  
 www.rokeninfo.nl genoemd

Zo ja, verwezen naar: .....

Huisarts  Persoonlijke begeleiding  
 Stoppen-met-rokentraining  Telefonische coach

Datum vervolconsult:

## STAP 6 Hulp na de stopdatum

Na stopdatum gesproken over roken?  ja  nee  
Heb je extra ondersteuning nodig bij het stoppen?  ja  nee .....

Consult in de 8e maand

## STAP 7 Terugval na de bevalling voorkomen

Rookgedrag na de bevalling besproken  Verwezen naar www.rokeninfo.nl

Verwezen naar brochure, hoofdstuk "Rookvrij na de bevalling"

Vervolgafspraak op

Rookstatus na laatste consult: VROUW  roker  niet roker

MAN  roker  niet roker

Datum laatste consult:

Minimale Interventiestrategie Stoppen met roken

1 ROOKPROFIEL

Hoeveel sigaretten rook je gemiddeld per dag?

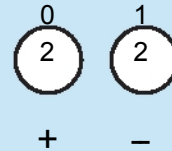
2 MOTIVATIE

Peilen:

- Wel eens gedacht over stoppen?

Nee Ja

- Zwangerschap reden om te stoppen? Nee Ja



2 0 of 1

**MOTIVATIE VERHOGEN**

- Voordelen stoppen
  - korte termijn: geen schuldgevoelens t.o.v baby reuk/smaak, geld
- Nadelen roken moeder en kind
  - lange termijn moeder: kanker, HVZ, COPD
  - kind: miskraam, vroeggeboorte, wiegendood
- Weerleggen excuses
  - 'minderen': alleen stoppen effectief
  - 'rook al te lang': nooit te laat
  - 'andere vrouwen': uitzonderingen

Motivatie verhoogd

3 BARRIÈRES EN SOCIALE STEUN

- Inventariseren

- waarom nog niet gelukt
- welke moeilijkheden verwacht

Barrières afwezig

Barrières aanwezig

**BARRIÈRES BESPREKEN**

- Gewichtstoename: valt mee, van later zorg
- Ontspannen: betere manieren
- Mislukte pogingen: nieuwe methode
- Moment: zwangerschap beste moment
- Sociale druk: situaties vermijden, steun vragen

Barrières weggenomen

4 STOPAFSPRAAK

- Vastleggen stopdatum

5 HULPMIDDELEN BESPREKEN

- Materiaal uitdelen:
  - zwangerschapsbrochures
  - Wat je moet weten over alcohol en roken vóór, tijdens en na de zwangerschap
  - website [www.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl)
- Hulpmiddelen bespreken

6 HULPNA

STOEPARTIJD

VOORKOMEN

•

Nure hoofdstuk 'Hoe houd je het  
a stoppen vol'

Brochures, website

• Vervolgconsult (hulpmiddelen)

•

Brochures, website

• Stopadvies

• Vervolgconsult (motivatie)

•

•

•

r  
a  
a  
g  
r  
o  
o  
k  
g  
e  
d  
r  
a  
g  
b  
ij  
v  
e  
r  
v  
o  
l  
g  
c  
o  
n  
s  
u  
lt

B  
e  
s  
p  
r  
e  
k  
e  
n  
r  
o  
o  
k  
g  
e  
d  
r  
a  
g  
n  
a  
d  
e  
b  
e  
v  
a  
ll  
i  
n  
g  
B  
r  
o  
c  
h

## Bijlage 2

### Ondersteuningsmogelijkheden:

---

ICare	06-13020033	Persoonlijke begeleiding
-------	-------------	--------------------------

---

Wilhelmina Ziekenhuis	0592-325235	Persoonlijke begeleiding (alleen met verwijzing)
--------------------------	-------------	---

---

SmokeFree	0517-239971	Groepstraining
-----------	-------------	----------------

Advies	<a href="http://www.destopsite.nl">www.destopsite.nl</a> Stop met roken brochure <a href="http://www.medipro.nl">www.medipro.nl</a>
--------	---

Begeleiding	Hulp van de huisarts Hulp van de verloskundige Hulp van een gynaecoloog Gedragstherapie Persoonlijke Coaching Telefonische Coaching
-------------	--

Farmacologische Ondersteuning	Nicotinevervangers Medicijnen
----------------------------------	----------------------------------

Niet bewezen werkzaam	Acupunctuur Softlasertherapie Allen Carr (zelfhulp boek)
--------------------------	--