

VITAAL ROOKVRIJ

HOE GA IK ALS PROFESSIONAL IN GESPREK OVER STOPPEN MET ROKEN?

Wil je met een cliënt/patiënt of deelnemer in gesprek over stoppen met roken? In dit document krijg je tips over hoe je in gesprek kunt over roken en/of stoppen met roken en de bijbehorende leefstijlverandering.

Daarbij kan er rechtstreeks verwezen worden naar het Vitaal Rookvrij Traject. Dit is een speciaal ontwikkeld programma voor de lage SEP (Sociaal Economische Positie) doelgroep en bestaat uit een combinatie van stoppen met roken begeleiding met aandacht voor een gezonde leefstijl.

Het Vitaal Rookvrij Traject gaat begin 2022 van start en is te volgen bij Groups for Balance - Leefstijlcentrum Alkmaar. Zie www.vitaalrookvrij.nl

WAT KOMT ER AAN BOD?

Het programma duurt een jaar en men krijgt:

- Stoppen met roken coaching
- Leren omgaan met stress
- Advies over gezonde voeding
- Sport en beweging
- Gratis nicotinevervangers

Deze begeleiding vindt plaats in een groep samen met andere deelnemers.



Dit project wordt (mede) mogelijk gemaakt dankzij subsidie van het Alkmaars Preventieakkoord.

VOOR WIE EN KOSTEN?

Voor rokers met een laag inkomen is het Vitaal Rookvrij Traject kosteloos te volgen. Ook eventuele nicotine-vervangers zijn gratis.

WANNEER?

Het traject gaat begin 2022 van start. De bijeenkomsten zijn op dinsdagmiddag.

AANMELDEN

Men kan zichzelf aanmelden. Soms is het een drempel om dit zelf (standig) te doen. Als professional is het mogelijk om contact op te nemen of doe dit samen. Dit kan tot uiterlijk 1 maart 2022 bij Femke van Baarsen, leefstijl-rookstopcoach.

✉ f.vanbaarsen@gfb-fysiotherapie.nl

☎ 072-7210902

VITAAL ROOKVRIJ

HOE HOUD JE EEN GESPREK OVER ROKEN?

In 2022 geven wij een inhoudelijke workshop voor professionals.

- 1 - Ga met een open houding het gesprek aan, ben nieuwsgierig naar de ander.
- 2- Vraag toestemming om het over roken te mogen hebben. Als iemand het er niet over wil hebben, vraag of je er op een ander moment op terug mag komen. Zo nee is dat prima.
 - "Vind je het goed om het eens over roken te hebben?"
 - "Kan je aangeven wat de reden is dat je het er niet over wil hebben?"
 - "Mag ik er op een ander moment op terugkomen?"
- 3- Onderzoek met de ander wat roken hem/haar oplevert en wat stoppen zou kunnen opleveren.
 - "Kan je mij vertellen wat de reden is dat je rookt?"
 - "Wat brengt het roken jou?"
 - "Heb je weleens nagedacht over stoppen met roken?"
 - "Wat betekent het voor jou dat er straks niet meer gerookt mag worden op het werk?"
- 4- Vraag of iemand behoefte heeft aan ondersteuning en wat voor ondersteuning.
 - "Wat maakt het moeilijk voor je om de stap te nemen om te stoppen?"
 - "Heb je weleens nagedacht over wie je zou kunnen steunen?"
 - "Zou je het fijn vinden om goede hulp te krijgen bij het stoppen?"
- 5- Laat de route naar hulp zien en maak deze gemakkelijk. Geef bijvoorbeeld de informatie van een cursus mee.
 - "Weet je wat voor soort hulp er is en wat goed kan werken?"
 - "Mag ik je deze folder met meer informatie meegeven?"
- 6- Vraag of je erop terug mag komen (en doe dat vervolgens ook).
 - "Mag ik er volgende week nog eens op terugkomen? Het is helemaal prima als je er niets mee wilt, maar we willen iedereen een goede kans geven om goede hulp te krijgen bij het stoppen."

Veelgehoorde reacties van rokers die niet gemotiveerd zijn om te stoppen zijn:

- "Ja, dat kan ik er nu echt niet bij hebben"
- "Roken is juist mijn ontspanning/het is het laatste beetje ontspanning wat ik nu heb"
- "Ik wil niet aankomen in gewicht"
- "Ik ben al zo vaak gestopt, het lukt me toch niet"
- "Het heeft voor mij toch geen zin meer, want ik ben oud/ziek/..."

Antwoorden hierop zijn moeilijk. Probeer de ander niet te overtuigen, dat werkt averechts.

Wat kun je wel zeggen?

- "Dat snap ik, mag ik je wat uitleggen over de vormen van hulp die er zijn?"
 - "Ik hoor dat je niet wilt aankomen, hoe belangrijk is een gezond gewicht voor jou?"
- Herhaal de laatste zin en laat een stilte vallen.