

In de spreekkamer

ZIE OOK ZORGSTANDAARD TABAKSVERSLAVING

1

Rokers in beeld krijgen en registreren met ICPC-code (P17) bijvoorbeeld op de volgende momenten:
- inschrijven nieuwe patiënt
- jaargesprek integrale zorg
- regulier consult

2

Interventie in 3 stappen:

adviseren
motiveren
begeleiden

3

Mogelijkheden om te stoppen:

zelfstandig
individueel
groepsverband

ZELFSTANDIG

HANDIGE WEBSITES:

- [THUISARTS.NL](https://www.thuisarts.nl)
- [ROKENINFO.NL](https://www.rokeninfo.nl)
- [IKSTOPNU.NL](https://www.ikstopnu.nl)

HANDIGE APPS:

- [STOPSTONE](#)
- [STOPCOACH](#)
- [STOPMAATJE](#)
- [FLAMMY STOPPEN MET ROKEN](#)
- [SMOKE FREE](#)

INDIVIDUEEL ONDER BEGELEIDING

verschillende mogelijkheden

- GESPREKKEN MET HUISARTS OF POH
- E-HEALTH
- COMBINATIE VAN E-HEALTH EN BEGELEIDING VANUIT PRAKTIJK
- FARMACOTHERAPIE



Aandachtspunten:

- Functie van roken
- Stopplan voorbereiden en maken
- Moeilijke momenten bespreken en zoeken naar oplossingen
- Medicatiebewaking

GROEPSVERBAND

bijeenkomsten in de regio (Sinefuma)

- BEWEZEN EFFECTIEVE TRAINING: 82% IS NA AFLOOP DAADWERKELIJK GESTOPT
- 7 BIJEENKOMSTEN VAN 1,5 UUR ONDER BEGELEIDING VAN EEN ZORGPROFESSIONAL
- LOCATIES: BIBLIOPLUS GENNEP EN BOXMEER
- DATA OP WEBSITE [SYNTEIN \(AGENDA\)](#) EN [SINEFUMA](#)



Aanmelden:

- VIPLive (voordeel terugkoppeling via HIS)
- Zorgdomein
- Website: [sinefuma.com](https://www.sinefuma.com)

INTENSIEVER = EFFECTIEVER

klik op onderstreepte tekst voor link

VERGOEDINGEN

Zorgverzekeraars vergoeden hulp bij het stoppen met roken volledig. Dit betekent dat er geen eigen risico geldt en dat de kosten van begeleiding en hulpmiddelen door de zorgverzekeraar betaald worden.

Hierbij gelden voorwaarden:

- 1 De verzekering betaalt maximaal één keer per kalenderjaar een vergoeding begeleiding voor stoppen met roken (individueel of groep) vanuit de basisverzekering.
- 2 Begeleiding moet bewezen effectief zijn. Het gaat hier bijvoorbeeld om begeleiding van een erkende stoppen-met-roken coach ([SMR-register](#)) of een POH die opgeleid is of in het register staat. Dit verschilt per zorgverzekeraar.
- 3 Medicatie wordt alleen vergoed bij begeleiding.

Hoeveel krijg ik vergoed?

Verschillen per verzekeraar

Begeleiding en medicatie

www.ikstopnu.nl/vraag-en-antwoord

WAAROM STOPPEN?

Veel voorkomende redenen om te stoppen:

Gezondheid

5 x mooier

huid * haar * handen * tanden * ogen

Geld besparen

Kinderen of kleinkinderen



EFFECTEN VAN STOPPEN

- Na 20 minuten dalen de bloeddruk en hartslag
- Na 12 uur is het niveau koolmonoxide in het bloed weer normaal
- Na 2-12 weken is de longfunctie en bloedsomloop verbeterd
- Na 1-9 maanden is de rokershoest weg en heeft de ex-roker meer adem
- Na 1 jaar is het verhoogde risico op coronaire hartziekten gehalveerd
- Na 5-15 jaar is de kans op een beroerte gelijk aan dat van een niet-roker
- Na 10 jaar is het verhoogde risico op longkanker gehalveerd en het risico op andere kankersoorten verminderd
- Na 15 jaar is het risico op hart- en vaatziekten gelijk aan dat van een niet-roker

Stoppen met roken voor de leeftijd van 50 jaar, halveert de kans om aan roken te overlijden. Des te langer het roken geleden is, des te sterker de risico's op aan roken gerelateerde ziekten afnemen.

WAT ZET JE MINIMAAL IN HIS?

1. Rokers markeren met ICPC P17

2. Minimale data set (individuele behandeling)

- Rookstatus zorgstandaard tabaksverslaving 2019: meerkeuze (roker, stopper <1 jr, ex roker >1 jr, nooit roker) (4013)
- Motivatie verhogende behandeling stop met roken (4014)
- Startdatum stop met roken begeleiding (4015)
- Einddatum stop met roken begeleiding (4016)
- Startdatum farmacologische behandeling (4017)
- Einddatum farmacologische behandeling (4018)

... EN WAT EVENTUEEL NOG MEER?

- Wat iemand rookt (sigaretten of shag, sigaren, pijp, e-sigaret, 2040), hoeveelheid (1992) en hoeveel jaar iemand rookt (1991)
- Motivatie en vertrouwen, schaal 0-10 (2405)
- Voornaamste reden om te stoppen (2998)
- Barrières (2011)
- Aantal eerdere stoppogingen (1997)
- Omgeving: wordt er thuis gerookt? (1856)
- Stopdatum (2002)
- Eventuele andere verslavingen (denk aan alcohol, cannabis)

TIP

Maak gebruik van [Fagerström test](#)