

# Groeps cursus

## “Stoppen met roken”

### voor kwetsbare groepen

Binnenkort wordt er een groeps cursus ‘Stoppen met roken’ plaats met een focus op kwetsbare groepen. Met deze fiche willen we u hierover graag informeren. In het leven van mensen met een lage sociaal-economische status neemt de sigaret vaak een centrale plaats in. Ze roken meer, en stoppen is moeilijk.

Voor hen zijn er meer drempels dan voor de algemene bevolking om op zoek te gaan naar professionele hulp bij rookstop, zoals sociale of financiële drempels en te hoge verwachtingen. Deze groeps cursus “Stoppen met roken” is rookstopbegeleiding in groep op maat van mensen met een lagere sociale status.

## De methodiek

4 maanden, 16 sessies waarvan 8 rookstopsessies en 8 tussensessies. Dat is een groeps cursus “Stoppen met roken” voor kwetsbare groepen. Tijdens de tussensessies wordt er aandacht besteed aan andere gezondheidsthema's zoals voeding, bewegen, ... De inhoud van deze tussensessies worden mee bepaald door de deelnemers.

De wekelijkse sessies zorgen voor een groepsgevoel en sociale ondersteuning. Door de focus op de groep kunnen de deelnemers een ruimer sociaal netwerk uitbouwen en steunfiguren vinden die hen helpen om de aangeleerde gezonde en rookvrije levensstijl vol te houden, ook na beëindiging van het programma. Dat is het unieke aan deze groeps cursus.

## Je rol

Tijdens de loop van het project kunnen de patiënten alle steun gebruiken die ze kunnen krijgen. Een vertrouwenspersoon zoals de huisarts kan die steun zeker bieden. Je kan hen motiveren om vol te houden en vragen beantwoorden over de mogelijke hulpmiddelen bij rookstop. Tijdens de sessies wordt informatie gegeven over en een overzicht van de nicotinevervangers en de rookstopmedicatie (zie verder).

## Motiveren na de groeps cursus

Na het beëindigen van het programma valt er dan ook een belangrijke steun weg. Jij kan dat deels opvangen door je patiënt verder te motiveren om zijn rookstop of rookvermindering voort te zetten. Steunen, positief bekrachtigen en het bespreken van mogelijke risicosituaties voor herval kunnen helpen. Meer informatie en technieken om dat te doen zijn terug te vinden op [motiverentotrookstop.be](http://motiverentotrookstop.be).

Ook kan je doorverwijzen naar Tabakstop. Bij Tabakstop kunnen rokers gratis terecht voor telefonische en/of online begeleiding. Meer info vind je via: [tabakstop.be](http://tabakstop.be).



## (Farmacologische) hulpmiddelen bij rookstop

Door de nicotine worden sigaretten verslavend. Bij het stoppen met roken, kunnen er dus ook ontwenningssverschijnselen optreden. Daardoor is het soms moeilijk om vol te houden. Nicotinesubstitutie therapie (NRT) kan daarbij helpen. Nicotine wordt in een zuivere en berekende vorm toegediend waardoor men niet blootgesteld wordt aan de kanker-verwekkende bestanddelen van tabaksrook. De gebruikte dosis nicotine wordt geleidelijk aan afgebouwd. Ook Zyban® of Champix® kunnen helpen bij het stoppen met roken. Daarvoor is een voorschrift nodig. Meer informatie over farmacologische hulpmiddelen bij rookstop vind je via: [bcfi.be/nl/chapters/11?frag=8391](http://bcfi.be/nl/chapters/11?frag=8391).

Meer weten?

- [tabakstop.be](http://tabakstop.be)
- [gezondleven.be/tabak](http://gezondleven.be/tabak)
- [domusmedica.be](http://domusmedica.be) (dossier tabak)
- [vrgt.be](http://vrgt.be)