

GA VANDAAG NOG HET GESPREK OVER ROKEN AAN

Voordelen van rookstop

- ▶ Gezondheid (kinderen willen zien opgroeien, “mee kunnen”)
- ▶ Geld besparen (10 sigaretten per dag niet roken = €1344 per jaar)
- ▶ Niet meer verslaafd zijn

Aanspreken, helpt dat echt?

Ja, zelfs een gesprek van 30 seconden verhoogt de kans op rookstop. Ongeveer 40% van de rokers doet een stoppoging omdat ze werden aangesproken. Je toont je bezorgdheid over de persoon.

Naar waar mensen doorverwijzen?



Tabakoloog

Individueel: sessies van 30 tot 45 min

In groep: traject van 8 sessies van 1.5u



Tabakstop

Gratis: 0800 111 00 of tabakstop.be



Huisarts en huisapotheeker

Vraag naar hun huisarts of huisapotheek



Rookstopmedicatie

Vraag naar hun huisarts of huisapotheek



E-sigaret met nicotine

Vapeshop in de buurt



Allen Carr

www.allencarr.be

Hoe kan je mensen aanspreken?

KRACH - T



heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



K

kaart het aan

via een persoonlijke en positieve insteek

voorbeeld 1: "Ik wil het graag hebben over roken. Vind je dat goed?"

voorbeeld 2: "Wordt er gerookt in je omgeving?"

voorbeeld 3: "Rook je of rookt je partner?"

R

relevante vraag stellen die aanzet tot reflectie of actie

voorbeeld 1: "Kan je me vertellen waarom je rookt? En waarom je zou willen stoppen?"

voorbeeld 2: "Heb je ooit al geprobeerd om te stoppen met roken? Wat heb je toen gedaan?"

C

creëer motivatie: plant een zaadje

voorbeeld 1: "Hoe graag wil je stoppen met roken (schaal van 1 tot 10)? Waarom is het dit cijfers en niet lager?"

voorbeeld 2: "Ik heb je net verteld over hoe stoppen met roken een invloed kan hebben op verschillende zaken. Welke daarvan zijn voor jou belangrijk?"

A

advies op maat geven: duidelijk en persoonlijk

voorbeeld 1: "Ik adviseer jou en je partner om te stoppen met roken"

voorbeeld 2: "Tabaksrook is zeer schadelijk. Je doet echt je best om je kind te beschermen. De dampkap zuigt helaas niet alle rook weg. Door altijd buiten te gaan roken, kan je dit voorkomen."

voorbeeld 3: "Wat knap dat je al geminderd bent. Wat kan je helpen om ook van die laatste sigaretten af te komen?"

H

helpen bij de volgende stappen: verwijs (warm) door

voorbeeld 1: "Heb je behoefte aan extra ondersteuning?" "Op www.tabakstop.be kan je deze allemaal terugvinden"

voorbeeld 2: "Stel: het regent. Wat kan je doen om toch buiten te gaan roken?"

voorbeeld 3: "Je kan hulp krijgen bij het stoppen met roken. Welke hulpmiddelen ken je?"

Zullen we samen een afspraak maken bij Tabakstop/een tabakoloog in de buurt/de rookstopapp installeren?"

T

Tijd

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon