

# GA VANDAAG NOG HET GESPREK OVER ROKEN AAN

## Voordelen van rookstop

Iedereen heeft een persoonlijke reden om te stoppen met roken:

- 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. Het kan kort en past binnen je werk. Ongeveer 40% van de rokers doet een stoppoging omdat ze aangesproken zijn.

Dit hoeft ook de vertrouwensband niet te schaden. Je toont namelijk je bezorgdheid over de persoon.

## Hoe kan je mensen aanspreken? (herhaal jaarlijks)

# KRACH - T



heel weinig tijd  
(1 min.)



iets meer tijd  
(4min.)

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

Vlaanderen  
is zorgzaam en  
gezond samenleven

**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?"

**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?"

**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?"

**H**

### helpen bij de volgende stappen: verwijst (warm) door

**voorbeeld 1:** "Heb je behoefte aan extra ondersteuning?" "Op [www.tabakstop.be](http://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

## Naar waar doorverwijzen?

- ▶ Tabakoloog
- ▶ Tabakstop
- ▶ E-sigaret met nicotine
- ▶ Rookstopmedicatie
- ▶ Allen Carr
- ▶ Huisapotheeker en huisarts

## MEER INFO:

[www.motiverentotrookstop.be](http://www.motiverentotrookstop.be)

Preventieproject gerealiseerd met de steun van Kom op tegen Kanker (projectID: 12330)

Kom op  
tegen Kanker

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**