

Stoppen met roken hulp in Escamp

September 2022

De aanpak Escamp Stopt! helpt professionals en sleutelpersonen in Escamp om in te zetten op stoppen met roken. In dit document vind je een overzicht van mogelijkheden voor hulp bij stoppen met roken.¹ Je vindt uitleg over het waarom, en wat je kunt doen om inwoners te motiveren om te stoppen met roken. We helpen om een keuze te maken voor goede hulp.

We hopen dat je er veel aan hebt! Wanneer je informatie mist, dan kan je dit melden bij Anita van Stralen (Indigo Preventie Haaglanden): a.stralen@indigohaaglanden.nl en Feroz Hansildaar f.hansildaar@indigohaaglanden.nl.

Waarom helpen bij stoppen met roken?

Acht op de tien mensen die roken hebben diep in hun hart de wens om te stoppen. Mensen in armoede en mensen met een praktische opleiding stoppen veel minder vaak met roken. Hoe kan dat? Omdat stoppen voor hen vaak moeilijker is, doordat er bijvoorbeeld meer mensen in hun omgeving roken. Of doordat ze de (weg naar) hulp niet kennen en vaak niet weten dat deze hulp gratis is.



Gevolg?

Een kwart van de zware rokers - die meer dan twintig sigaretten per dag roken - overlijdt voor diens 65ste verjaardag. Dertig procent van de gezondheidsverschillen tussen arm en rijk in Nederland is gerelateerd aan roken. Mensen in armoede gaan zes jaar eerder dood en leven vijftien jaar in minder goede gezondheid.



Tijd om in actie te komen! We kunnen samen zorgen dat elke inwoner een goede kans krijgt om te kunnen stoppen. Wist je dat rokers vier keer meer kans hebben om te stoppen met roken als ze gebruik maken van goede hulp?

Hoe motiveer je voor stoppen met roken?

1. Voer een persoonlijk gesprek over roken vanuit de vertrouwensrelatie. Vraag toestemming om het over roken te hebben. Vraag naar de betekenis van roken, en zoek naar een mogelijk (diepe) wens om te stoppen met roken. Bekijk samen hoe drempels overwonnen kunnen worden. Dat is effectief!

¹ Dit overzicht is geïnspireerd op een soortgelijk overzicht van de wijk Lindenholt van Marieke Helmus (Pharos).

Als je weinig tijd hebt, of het gesprek lastig vindt, gebruik dan de 30 seconden methode:

- Vraag: “Rookt u?”
- “Mocht u (ooit) willen stoppen, dan is de beste methode met professionele hulp en eventueel medicatie. Dat is volledig gratis.”
- Kom er op een ander moment weer op terug.

2. Zorg voor warme verwijzing naar stoppen-met-rokenhulp als mensen willen stoppen. Kijk verderop voor de mogelijkheden. Help mensen met zichzelf aanmelden: dit is vele malen effectiever!

Wie?

Hulpverleners en bewoners in Escamp zien dat met name aandacht nodig is voor mensen met psychiatrische problematiek, zwangere vrouwen en jongeren die e-sigaretten gebruiken ('vapen'). Maar natuurlijk is iedere stap naar een rookvrij leven winst.

Hulp is gratis!

Stoppen-met-rokenhulp is gratis. Bijna alle zorgverzekeringen betalen de hulp een maal per jaar: ofwel door een stoppen-met-rokencoach (groep of individueel), ofwel door de praktijkondersteuner. Medicijnen om te stoppen met roken zijn gratis wanneer je gebruik maakt van professionele hulp.

Gratis stoppen-met-rokenhulp in Escamp

1. Praktijkondersteuner en huisarts

Iedereen kan bij de huisarts/praktijkondersteuner informatie en hulp vragen bij stoppen met roken.

2. Apotheek Pillen en Praten

Bewoners die roken kunnen advies en begeleiding bij stoppen met roken krijgen van apotheek Pillen en Praten. De apotheek is sinds 2011 aanbieder van een compleet stoppen-met-roken programma met persoonlijke begeleiding. Met veel informatie over medicijnen en begeleiding bij het gebruik ervan.

Esmaa Amer: 06 14 82 52 14 of esmaa@pillenenpraten.nl



3. Rookvrij en Fitter

Rookvrij en Fitter is een programma voor iedereen die wil stoppen met roken en tegelijkertijd ook fitter wil worden. Je kunt in drie weken zowel in groepsverband als individueel stoppen. Er is veel aandacht voor bewegen, omdat je dan minder last hebt van ontwenningssverschijnselen. De mogelijkheid om wekelijks te wandelen helpt je om makkelijker te stoppen en om het daarna vol te houden.

Magalie Hooi: 06 46 00 61 72 of magalie@rookvrijenfitter.nl

4. Indigo Preventie Haaglanden

Indigo Preventie biedt individuele hulp bij stoppen met roken en heeft ook een groepstraining voor mensen die veel stress ervaren of problemen die het stoppen in de weg staan. De training van Indigo

Preventie is bedoeld voor mensen die roken en voor wie stress een belemmering is om te stoppen. De training bestaat uit negen wekelijkse bijeenkomsten. De eerste drie gaan over het thema stress, en vervolgens wordt de aandacht verlegd naar het stoppen met roken. De training is interactief en de deelnemers hebben ook opdrachten en oefeningen voor thuis. Uit de praktijk is gebleken dat voor veel deelnemers niet het stoppen met roken het hoofdprobleem is, maar het volhouden. Er zijn daarom drie momenten voor nazorg, afhankelijk van de behoefte van de deelnemers.

Anita van Stralen: 06 10 44 05 68 of a.stralen@indigo Haaglanden.nl

Groepstraining voor organisaties en bedrijven

Sinefuma biedt groepstrainingen stoppen-met-roken voor werknemers. Organisaties en bedrijven die interesse hebben kunnen contact opnemen met:

Linda van Rooijen: 076 88 95 195 of Linda@rookvrijookij.nl

Hoe maak je de juiste keuze voor hulp?

De soorten hulp die hierboven zijn uitgelicht, zijn dichtbij in de wijk. Maar hoe maak je een keuze? Stoppen met roken kan individueel (bij de praktijkondersteuner, Pillen en Praten, Indigo), of in een groep, bij Rookvrij en Fitter en Sinefuma. Verken wat de inwoner al heeft geprobeerd en wat praktisch passend is. Soms zien mensen op tegen een groep, terwijl dit juist vaak extra steun kan bieden. Als de inwoner nog twijfelt, kan bijvoorbeeld de praktijkondersteuner ook na een eerste gesprek naar een groep verwijzen.

Meer informatie over ondersteuning bij stoppen met roken kun je vinden op www.ikstopnu.nl.

Hulp voor mensen die de Nederlandse taal minder goed spreken: flyers in diverse talen

Voor mensen die de Nederlandse taal minder goed spreken, zijn er flyers in vier andere talen: Pools, Arabisch, Bulgaars, Turks. Deze zijn verkrijgbaar bij Indigo Preventie Haaglanden en kunnen op aanvraag per post worden verstuurd (aanvragen kan bij: a.stralen@indigo Haaglanden.nl).

Train jezelf

Train jezelf als professional in kennis over roken, het korte stopadvies en motiverende gespreksvoering.

- Kennis over roken en stoppen met roken: www.ikstopnu.nl.
- Kort stopadvies (Very Brief Advice, VBA): een zeer eenvoudige en **effectieve** methode, makkelijk toepasbaar en het advies kost niet meer dan 30 seconden. Om deze methode te leren toepassen is er een [gratis e-learning](#) van drie online lessen. De e-learning duurt in totaal 1,5 uur en is geaccrediteerd voor diverse beroepsgroepen.
- Opleiding stoppen-met-rokenbegeleiding: onder meer de [Academie Rookvrij!](#) biedt een geaccrediteerde opleiding aan voor begeleiding bij stoppen met roken.
- Training motiverende gespreksvoering: hiervoor zijn verschillende aanbieders.

Contact

Mocht je als professional vragen of opmerkingen hebben, neem dan contact op met een van de betrokken partijen:

- Indigo Preventie Haaglanden, Ursula Dewkalie (leidinggevende Verslaving en GGZ Preventie): 06 51 29 61 34, u.dewkalie@indigohaaglanden.nl
- GGD Haaglanden, Fatima Nur (o.a. coördinator Gezondheidsambassadeurs): 06 50 61 39 79, fatima.nur@ggdhaaglanden.nl
- Pillen en Praten, Esmā Amer (directeur): 06 14 82 52 14, esmaa@pillenenpraten.nl
- Rookvrij en Fitter, Magalie Hooi (stoppen met roken coach): 06 46 00 61 72 of magalie@rookvrijenfitter.nl
- Sinefuma, Linda van Rooijen (relatiebeheerder): 076 88 95 195 of Linda@rookvrijookijj.nl

Handige websites

- [Escamp Stopt! Versterken van stopondersteuning voor rokers in Escamp, Den Haag](#) (IVO)
- [Proactieve, laagdrempelige en intensieve aanpak nodig bij stoppen met roken](#) (IVO)
- www.zorgpadstoppenmetroken.nl
- www.ikstopnu.nl
- [Met werknemers in gesprek over stoppen met roken](#) (IVO)