

Farmaceutische Zorg

Rookstopbegeleiding
in de apotheek



ROOKSTOPBEGELEIDING
Stefan Ceulemans



Apotheker als partner bij
rookstop

Motiverende
gespreksvoering

Welke patiënten?

Minimaal interventieplan

Do's and Don'ts

Visibiliteit

Het software platform voor zorgapotheken

Bied gepersonaliseerde apotheekdiensten aan en verbeter de patiëntervaring met de innovatieve oplossingen van Salvus Health.

[START NU](#)[MEER WETEN →](#)



Werken aan je gezondheid = gedrag

- Medicatie innemen
- Therapietrouw
- Bewegen
- Rookstop
- Aangepast dieet
- Jaarlijkse controles
- Bevolkingsonderzoeken

Stoppen met roken
Niet meer roken

= gedragsverandering
met een zeer sterke
verslavingscomponent

Gedragsverandering vraagt tijd.
Neem dan ook de tijd.

Apotheker

meer dan een verstrekker
geneesmiddelen

Gids

in gedragsverandering



08:06



facebook.com/story.php



3



INSTITUUT VOOR
PERMANENTE STUDIE
VOOR APOTHEKERS

IPSA



**“Moet zo’n gesprek lang duren?
Ik heb niet veel tijd.”**

Zelfs een kort gesprek kan veel betekenen. Onderzoek toont aan dat een **gesprek van 30s** al kan helpen om mensen **aan te zetten om gezonder** te gaan leven.

Met simpele vragen kan je al vooruitgang boeken. Soms is het genoeg om een misverstand uit de weg te ruimen.

En je kan **doorverwijzen** naar een Beweging-Op-Verwijzing-coach, een diëtist, rookstopbegeleider of psycholoog, die de tijd neemt om je patiënt te begeleiden.

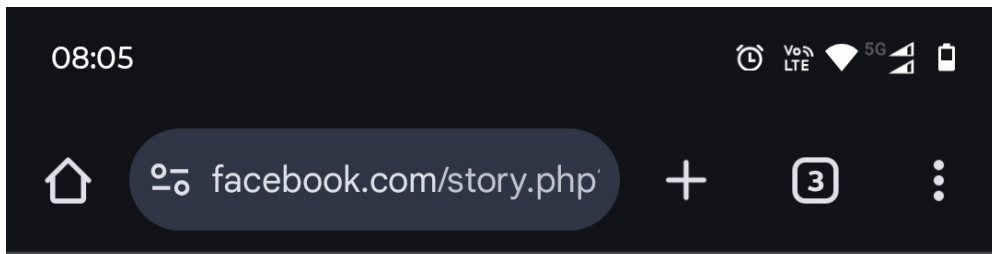


INSTITUUT VOOR
PERMANENTE STUDIE
VOOR APOTHEKERS

IPSA



07:09



“Ik vind geen aanleiding voor een gesprek over levensstijl.” 

Ga er niet vanuit dat je patiënt niet geïnteresseerd is in dit onderwerp. Velen willen hun gedrag veranderen.

Er bestaan nog altijd veel misverstanden over wat gezond/ongezond is. Je zult je patiënt dus zeker iets kunnen bijbrengen.

Meer nog, je gesprek kan de **eerste stap** zijn naar een **gezond(er) gedrag**.

Neem een kijkje op de website van **gezondleven.be** voor gebruiksklare materialen die als gespreksstarter kunnen dienen.

INSTITUUT VOOR PERMANENTE STUDIE VOOR APOTHEKERS **IPSA**

07:09

“Ik wil de goede relatie met mijn patiënt niet belasten.”

Als je een **persoonlijk gesprek met je patiënt** goed aanpakt, kan dat de **band** net **versterken**.

Toon **respect** en veroordeel niet. 

- › Respecteer de mening van je patiënt, ook al ben je het er niet mee eens.
- › Rond het gesprek af als er te veel weerstand is en probeer het later opnieuw.
- › Leg je erbij neer als je patiënt de informatie over gezond(er) leven niet wil horen.

INSTITUUT VOOR PERMANENTE STUDIE VOOR APOTHEKERS **IPSA**



Reparatie-reflex

Als zorgverleners willen we problemen oplossen

Zij: "ik vergeet mijn pillen"

Wij: "zet een wekker"

Biologisch gezien houden we niet van verteld te worden wat we MOETEN doen.

Patiënten zijn niet dom of onwillig

Patiënten willen wel gezonder zijn maar houden ook van hun oude gewoontes

Ambivalentie



Overschatting in kracht van informatie

Kennis is zelden de beperkende factor

Elke roker weet dat roken ongezond is

Geen tekort aan informatie

Tekort aan activatie

Tijdsintensief

Gesprek van 2 minuten door pt. is nuttiger dan een monoloog van 10 min. door de apotheker



Apotheker
= laatste zorgverlener
voor de actie.

Laat de pt. zichzelf
activeren!

Oude aanname	Ideale realiteit
De patiënt heeft informatie nodig	De patiënt heeft MOTIVATIE nodig
Overtuigen door argumenten te geven	Overtuigen werkt door de patiënt zelf argumenten te laten noemen
"Weerstand is een karaktereigenschap"	Weerstand is een signaal dat we te snel gaan.
"Ja" zeggen = 'ja" doen	"ja" zeggen is vaak de snelste weg om van de zorgverlener af te zijn.

Paradox van de witte jas





Apotheker als partner bij
rookstop

Motiverende
gespreksvoering

Welke patiënten?

Minimaal interventieplan

Do's and Don'ts

Visibiliteit



Motivationale
gespreksvoering



Gesprekken gericht op verandering

Mensen moeten zelf al pratend komen tot verandering die aan leunt bij hun waarden, normen en belangen.

Tussen sturen en volgen

Ontlokken wat al aanwezig is

Op samenwerking gerichte gespreksstijl

“ Motivationale
gespreksvoering





Apotheker als partner bij
rookstop

Motiverende
gespreksvoering

Welke patiënten?

Minimaal interventieplan

Do's and Don'ts

Visibiliteit











MB

Milton Bradley

Does your person have a big nose?
No
Is your person wearing a hat?
Yes

I know!
It's Maria!

Ages 6 and Up

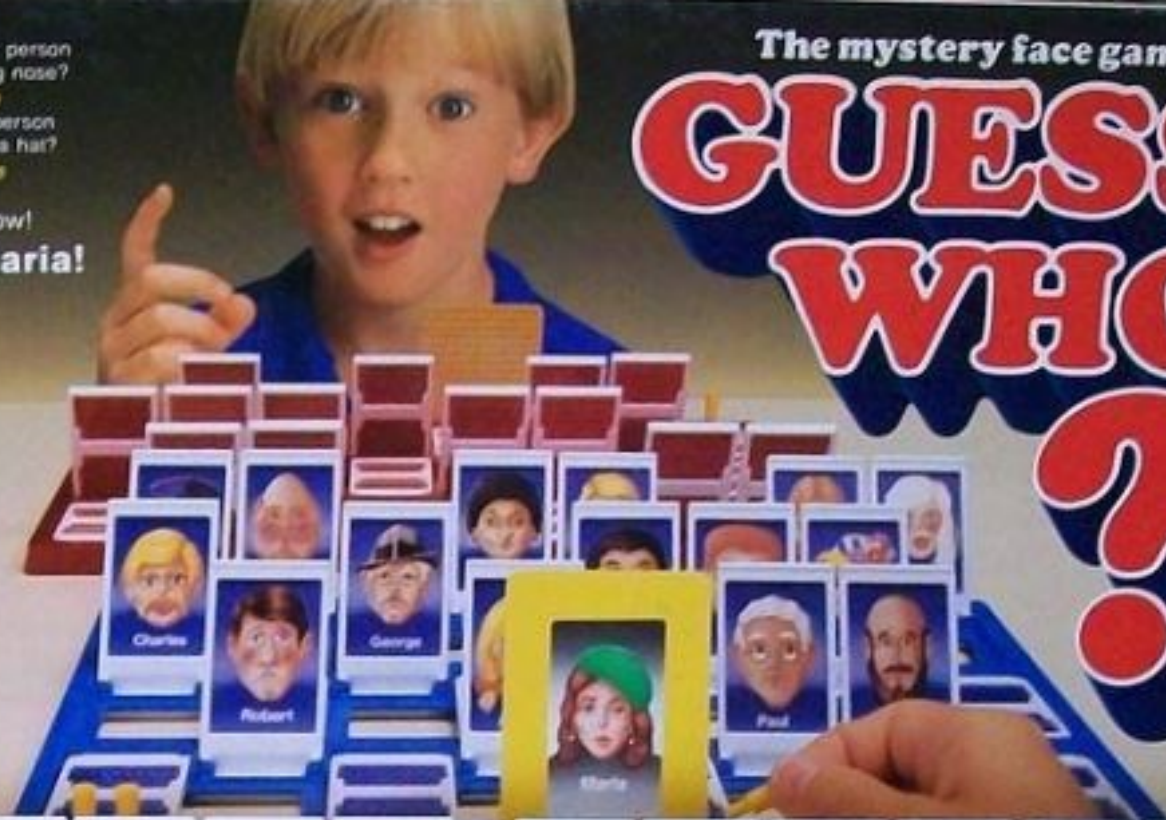
Guess your opponent's mystery person before your opponent guesses yours.

2 Players

Game variations in English and Spanish. Instructions are also available in Spanish and English.

Small parts. Not for children under 3 years of age.

The mystery face game **GUESS WHO?**



THIS HOME





Apotheker als partner bij
rookstop

Motiverende
gespreksvoering

Welke patiënten?

Minimaal interventieplan

Do's and Don'ts

Visibiliteit

Hoe kan ik mijn patiënten motiveren
om na te denken
over stoppen met roken?



- Vraag de rookstatus na (**A**sk)
- Geef advies (**A**dvice)
- Beoordeel de motivatie (**A**ssess)
- Bespreek mogelijke ondersteuning (**A**ssist)
- Engageer, samen met de roker. Maak een afspraak of verwijst door (**A**rrange follow-up)

Today

1)

2)

3)

4)

Vraag de rookstatus na

Ask

Rook je wel eens?

"Ja"

Hoe sta je tegenover rookstop?

Heb je wel eens geprobeerd om te stoppen?



Vragen die leiden tot weerstand

'Waarom wil u niet...?'

'Waarom kunt u niet (gewoon) ...?'

'Waarom hebt u niet...?'

'Waarom moet u (steeds) ...?'

'Waarom gaat u niet...?'

Vragen als deze leiden tot
verdediging van de status quo



Beoordeel de Motivatie Assess

Waarom wil je stoppen?

Wat vind je ervan dat je rookt?

Hoe belangrijk is het vandaag voor jou om te stoppen met roken?

Hoe graag wil je stoppen met roken?

Wat weet je over stoppen met roken?

Wat zouden voor jou de voordelen zijn van rookstop?



Wat motiveert rokers om de stap te zetten?

Gezondheid (lange of korte termijn)

Vooral de luchtwegen

Hart en vaatziekten worden doorgaans vergeten

Soms het holistische idee

Financieel

Normering

Familie

Stress die sigaretten meebrengen (bijhebben, niet mogen roken, ...)



SALVUS

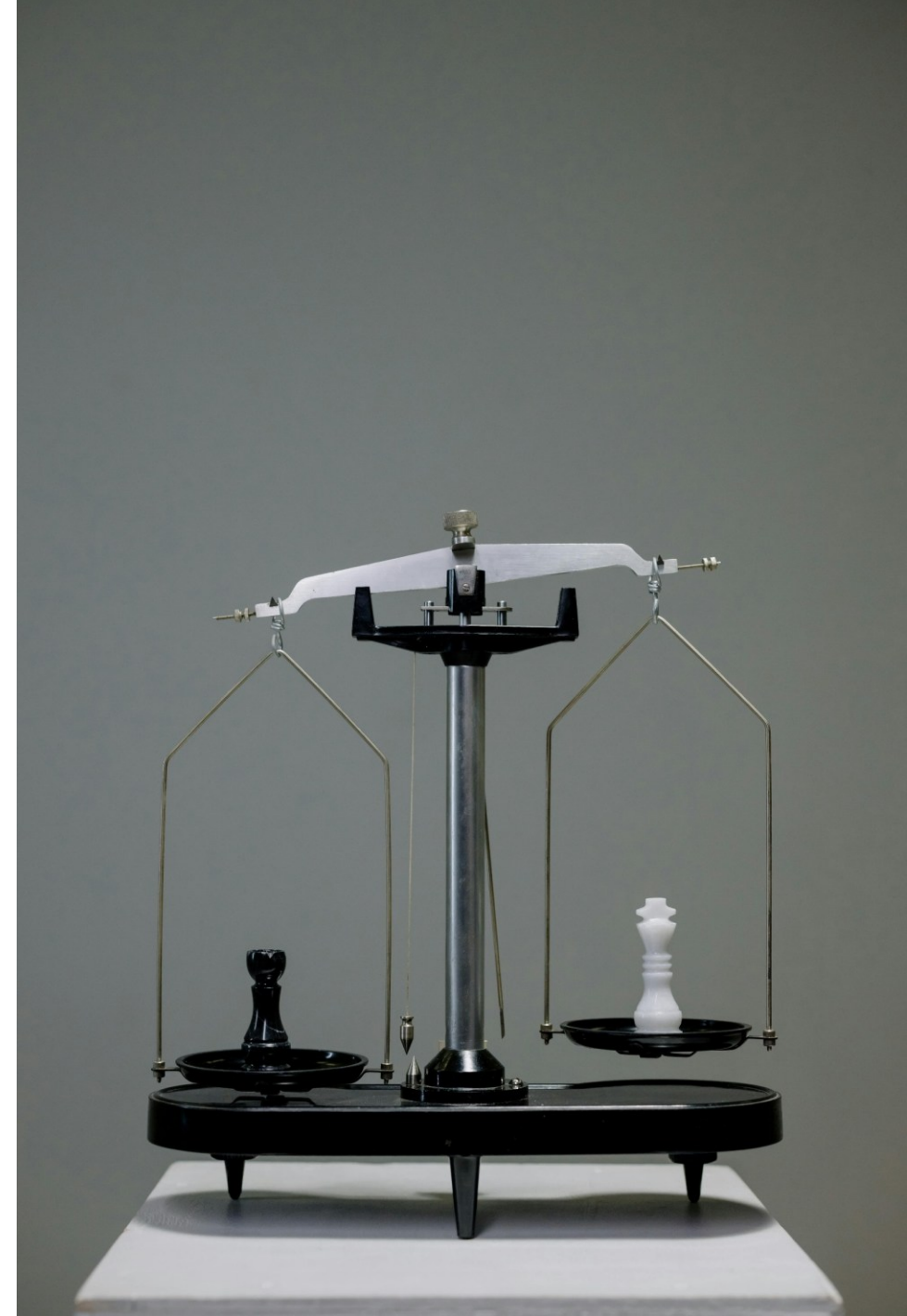
Valideer de ambivalentie

Patiënt

Ik zou moeten stoppen en ik wil wel,
maar gezien de situatie is het niet
gemakkelijk.

Apotheker

“Ik begrijp dat roken ... voor je betekend.
Dat maakt het vermoedelijk soms lastig
om te stoppen.”





Bespreek de mogelijke ondersteuning - Assist

Wat wil je nog meer weten over de mogelijke hulpmiddelen?

Als je vanaf morgen rookvrij door het leven gaat, hoe schat je dan je slaagkans in?

Wat liep er de vorige keer mis?

Wat zou er moeten gebeuren zodat je je volgende rookstop poging meer succesvol maakt?

Wat denk je van extra ondersteuning?

Engageer - Arrange

Zullen we samen een rookstopdatum vastleggen?

Ken je tabakstop?

Kom je daarna langs om te vertellen hoe het met je gaat?

Zullen we samen de gegevens van een tabakoloog opzoeken?





Apotheker als partner bij
rookstop

Motiverende
gespreksvoering

Welke patiënten?

Minimaal interventieplan

Do's and Don'ts

Visibiliteit



Maak het niet meteen te concreet als je voelt dat er geen ruimte voor is.

Geef niet het gevoel dat de patiënt gerepareerd moet worden.

Mislukken bestaat niet.

Choose your battles.

Geef autonomie

Je moet nu niets beslissen. Iets dat je al zo lang doet, kunnen we onmogelijk hier even kort bespreken.

Laat de pt. zelf het tempo aangeven.

Kies een gemeenschappelijke vijand.

Bevestig elk succes.

Elk contact is een nieuw vertrek.



Focus op wat de roker niet leuk vindt aan roken

Rookstop heeft enkel voordelen. Zowel op korte als lange termijn.

Speel in op wat de roker zegt zonder 'ja maar'

Focus op niet-roken en op de voordelen van rookstop.
Stimuleer 'verandertaal'

Geef aan dat je steeds bereid bent om te helpen.

Vragen die leiden tot verandertaal

Verlangen

'Wat wilt u?'

'Wat zou u het liefst doen?'

'Wat verwacht u?'

'Wat hoopt u?'

'Waarom wilt u deze verandering doorvoeren?'

'Wat vindt u niet goed aan hoe het nu gaat?'

'Waar ben je naar op zoek?'

Vermogen

'Wat is er mogelijk?'

'Wat kunt u doen?'

'Wat zou u kunnen doen?'

'Waartoe bent u in staat?'

'Als u zou besluiten om deze verandering door te voeren, hoe zou u het dan aanpakken?'

'Tot welke verandering ben je instaat?'

'Van alles wat je van plan bent, wat is het meest haalbare?'

Vragen die leiden tot verandertaal

Reden

'Waarom zou u deze verandering precies doorvoeren?'

'Wat zou deze verandering u precies opleveren?'

'Welke risico's wil u graag verminderen?'

'Wat zijn de drie voornaamste voordelen van deze verandering?'

Noodzaak

'Hoe belangrijk is deze verandering?'

'Hoeveel behoefte hebt u eraan?'

'Hoe belangrijk is het voor u om deze verandering door te voeren?'

'Wat vind je dat er moet veranderen?'

'Maak de volgende zin eens af: 'ik moet écht ...'

Vragen die leiden tot verandertaal

Stappen zetten

'Wat doet u al om
gezond te blijven?'

Besluit

'Wat denkt u te gaan
doen?'



Samenvatten het boekje

Vat geregeld samen
wat de **ander** heeft gezegd.

In motiverende gespreksvoering
hebben deze samenvatting een
bijzonder **belangrijke** functie.

In de samenvattingen staan de
motieven die de ander zelf voor
verandering heeft.

Jij schikt de bloemen, de uitspraken die de patiënt zelf
over verandering heeft gedaan, tot een boekje en geeft
dat aan hem of haar terug.

Bloemen komen van de patiënt.

Misschien de eerste keer dat de patiënt alle motieven
eens bij elkaar hoort?

Ambivalentie = waarom wel, waarom niet, waarom wel,
waarom niet. Nu alleen waarom wel.





Apotheker als partner bij
rookstop

Motiverende
gespreksvoering

Welke patiënten?

Minimaal interventieplan

Do's and Don'ts

Visibiliteit

INFO EN ADVIEZEN IVM UITZETTEN VAN NICOTINE VERVANGERS



Visibiliteit kan het gesprek helpen openen.

Zet de categorie zichtbaar en bereik zo meer patiënten.

Opletten: pt. mag zelf de geneesmiddelen niet kunnen nemen.

Plaats folders

Neem de belangrijkste referenties op stock.

Neem deel aan de acties rond 'rookstop'

Verkoop geen wondermiddelen maar hulpmiddelen!





Wat hoop ik dat jullie mee naar huis nemen?

Niet meer roken = gedragsverandering

De apotheker is een onmisbare schakel in het rookstopproces.

Wees een goede 'gids' en doe aan MGv

De patient staat centraal

Alle foto's, afbeeldingen en vectors via
www.unsplash.com | www.pexels.com | www.flaticon.com