

Rookvrij!  
Stop Smoking Support

Ook jij?

Rookvrij!

Allebei?

# Symposium Tabakologie Thema Herval

## ‘Rookvrij! Allebei?’

Leuven 25-11-2017



Maartje van Lokven  
Stopcoach

‘Rookvrij! Ook jij?’

# Hoe help ik een zwangere blijvend te stoppen met roken?

- [vws-dco-20170501-id3k9630y-web.mp4](https://www.vws-dco-20170501-id3k9630y-web.mp4)

# Anamnese

- Vragenlijst vormt uitgangspunt voor te kiezen strategie
- Praktijkaanpak (wat zit er achter het gegeven antwoord van de deelnemer?)
- Plenaire keuze aanpak (doen we aan het einde van de workshop)



# Methodiek Rookvrij! Allebei?

- Inventarisatie: Wanneer is er sprake van herval en wanneer van een uitglijder?
- De 7 gesprekken in vogelvlucht
- Op welke momenten aandacht voor herval?



# Voorafgaand aan de stopdag

- Begin coaching aandacht voor:
  - goede voorbereiding op stop
  - duidelijke afspraken met deelnemer
  - contact deelnemer met buddy
  - gebruik NVM
  - rookvrij blijven na de zwangerschap



# De 1<sup>e</sup> maand na de stopdatum

- Bespreken van positieve ontwikkelingen en ervaringen
- Gewichtstoename bespreken
- Een uitglijder als leermoment
- 5 G schema



# 5 G-schema

- **Gebeurtenis:** Waar was ik, met wie, wat gebeurde er?
- **Gedachten:** Wat ging er door mijn hoofd? Wat dacht ik of zei ik tegen mezelf? Wat vond ik ervan?
- **Gevoelens:** Wat voelde ik, welke emoties had ik?
- **Gedrag:** Wat deed ik? Hoe reageerde ik?
- **Gevolg:** Wat was het gevolg van hetgeen ik deed of hoe ik reageerde?

# Het 1<sup>e</sup> rookvrije jaar



- Terugvalpreventie:
  - Uitleg belang therapietrouw
  - Voorbereiding op moeilijke situaties (noodplan)
  - Optioneel 7<sup>e</sup> gesprek voor of na bevalling
  - Het onderhouden van buddycontact
  - Belronde na een jaar



# Wat is succesvol rookvrij worden?

- Inventarisatie onder deelnemers, wat verstaan jullie hieronder?



# Succes percentages SineFuma

Succes na de groepstraining	=	82%
Succes na een jaar	=	41%
Succes telefonisch na traject	=	78%
Succes telefonisch na een jaar	=	34%
Succes persoonlijk na traject	=	79%
Succes persoonlijk na een jaar	=	nrb
Succes zwangeren na traject	=	66%
Succes zwangeren na een jaar	=	29%

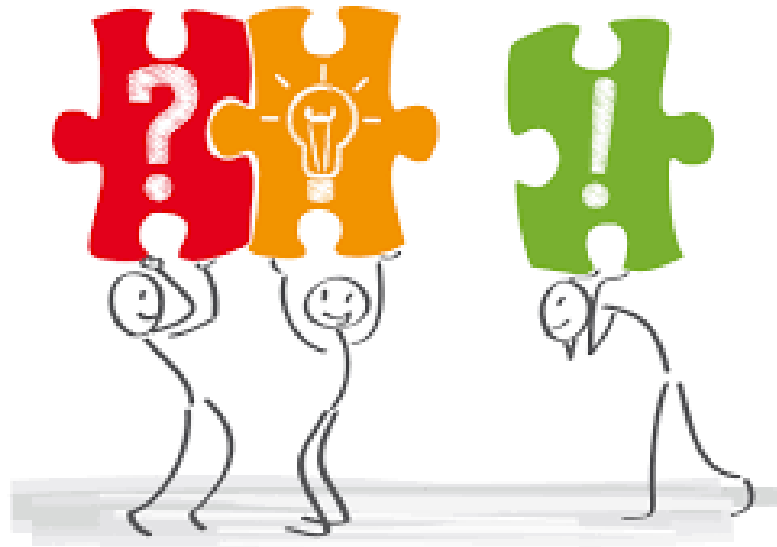
# Hoe vergroten we de kans op succes?

- Standaard CO meten door geboortezorgverleners
- Meer contactmomenten (ook na bevalling)
- Uitbreiding vergoeding zorgverzekeraars
- Meer aandacht voor dubbele diagnose problematiek
- Belang van een rookvrije partner



# Toepassing in de praktijk

- Plenair bespreken van casuïstiek aan de hand van de vragenlijsten



# Bedankt voor uw aandacht!

## ROKEN TIJDENS ZWANGERSCHAP NOG SLECHTER DAN GEDACHT



# Vragen?



# Contact

Heeft u later nog vragen?

Directeur Zorg: Sylvia Heddema

Stopcoach: Maartje van Lokven

SineFuma

[www.sinefuma.com](http://www.sinefuma.com)

Takkebijsters 72, 4817 BL Breda

+31 (0)76 8895195 (bereikbaar ma-vrij 09.00-17.00 uur)

[info@sinefuma.com](mailto:info@sinefuma.com)