

# Stoppen met roken? Doktersassistenten kunnen helpen



STOPPEN MET ROKEN BLIJFT VOOR VEEL MENSEN EEN GROOT PROBLEEM. ALS DOKTERSASSISTENT KAN JE ZE HELPEN, WETEN DE COLLEGA'S DIE DAAR ACTIEF MEE BEZIG ZIJN. DRIE STOPPEN MET ROKEN COACHES VERTELLEN JE ER ALLES OVER. 'HET LEVERT EEN ENORME GEZONDHEIDSWINST OP VOOR JE PATIËNTEN, EN DAT BETEKENT EEN DIRECTE LASTENVERLICHTING VOOR DE ARTSEN.'

TEKST EN FOTO'S: HUGO PINKSTERBOER

**D**e SMR (stoppen met roken) coaches werken in IJsselstein, waar in elke praktijk een of meer SMR-coaches actief zijn. 'En dat zijn allemaal dokters-assistenten,' vertelt Milly van den Brink van Huisartsenpraktijk Nieuwpoort. Haar collega Hetty Verzijlbergen helpt al dertien jaar patiënten met de stap naar een rookvrij leven. 'De huisarts in de praktijk waar ik toen werkte wilde haar patiënten deze service bieden. Omdat ik zelf na vijftwintig jaar roken gestopt was, vond ze dat wel iets voor mij. Toen ik begon, had ik echt geen flauw idee hoe ik dat moest aanpakken. Scholingen waren er ook nog niet.' Toen Milly als SMR-coach aan de slag ging, een jaar of tien geleden, was daar verbetering in gekomen. 'Samen met een collega, een ex-rookster die nog af en toe terugviel, deed ik een scholing bij Trudy Tromp, een huisarts die later bij Jellinek is gaan werken.'

**Zelf heeft Milly nooit gerookt**, maar ze had in haar omgeving wel met verslavingsproblematiek te maken. 'Patiënten vragen het wel hoor: heb je zelf gerookt?'

Als je dan ja kunt zeggen, denken ze dat je beter begrijpt wat ze doormaken. Maar met voldoende inlevingsvermogen kom je er ook. Het gaat er vooral om dat je écht snapt wat het is om iets aan te pakken waar je de hele dag mee bezig bent, iets wat je hele leven bepaalt.'

Mariska Kreijfelt, werkzaam op een andere locatie van Huisartsenpraktijk Nieuwpoort, is anderhalf jaar geleden als SMR-coach begonnen. 'Als ex-roker weet ik hoe moeilijk stoppen kan zijn. Dat benoem ik ook altijd. Het is niet niks. Maar daar hoef je niet zelf voor gerookt te hebben.'

**Dat scholing een vereiste is**, is voor de drie doktersassistenten duidelijk. En dat blijft niet bij een enkele e-learning of een cursus. Zo volgden ze allen een aantal e-learnings in het kader van het project Rookvrije Start van het Trimbos-instituut. 'Met het certificaat dat je dan krijgt kan je

**Milly van den Brink:**

“ JE GAAT IN GESPREK  
MET OUDERS  
OVER DE GEVAREN  
VOOR KINDEREN ”





aan de slag als ambassadeur rookvrije start,' vertelt Milly. 'Dan ga je bijvoorbeeld in gesprek met gezinnen waar gerookt wordt over de gevaren die dat voor de kinderen oplevert. Daar heb je concrete kennis voor nodig, bijvoorbeeld over tweedehands en derdehands rook. Ook als mensen buiten roken, kan een kind via speelgoed, kleding of je huid schadelijke stoffen binnenkrijgen. Dat soort eyeopeners zijn belangrijk.'

Als ambassadeur pak je het probleem in een vroegere fase op, vult Hetty aan. 'Dat vereist andere kennis. Problemen met zwanger worden? Dat kan heel goed door roken komen.'

**De meeste patiënten** die ze als SMR-coach zien, komen op initiatief van een medisch specialist of de huisarts naar hun spreekuur. Mariska: 'Dat gaat meestal om mensen die echt moeten stoppen, bijvoorbeeld door luchtwegklachten of omdat ze zwanger zijn.' In haar praktijk ruimt ze er bewust spreekuurtijd voor in. 'Mijn voorganger deed alleen het eerste gesprek live en de vervolggesprekken telefonisch. Ik laat mensen liever langskomen. Dan zie je toch meer.'

Dat doen Milly en Hetty ook. 'Wij hebben alle vrijheid om gesprekken te plannen. De meeste patiënten komen in het begin om de week, steeds voor een gesprek van twintig tot dertig minuten,' vertelt Milly. Nadien worden de tussenpozen langer en de gesprekken korter. 'Werkende patiënten kunnen ook aan het eind van de middag komen, of we reserveren een plekje op de dinsdagavond als hier ook anderen aan het werk zijn.'

**Stoppen met roken kost tijd.** Je gaat als SMR-coach dus een heel traject met mensen aan, anders dan bij de vaak incidentele han-

## ROOKVRIJE GEZONDHEID

In de expertgroep Rookvrije Gezondheid van de NVDA profileren doktersassistenten zich als volwaardige stoppen met roken-coaches. Ze maken zichtbaar dat zulke trajecten ook bij hun taak kunnen behoren. Milly van den Brink is een van de negen leden van de groep. 'We wisselen tips en tricks uit, en we kijken hoe we dit initiatief groter en bekender kunnen maken. Een van de doelen is om huisartsen ertoe te bewegen dat ze dit traject aan hun assistenten gunnen. En aan hun patiënten, natuurlijk!'

Kijk ook op [nvda.nl/rookvrije-gezondheid](https://nvda.nl/rookvrije-gezondheid)



**Mariska Kreijfelt:**

“ IK LAAT MENSEN LIEVER LANGSKOMEN. DAN ZIE JE TOCH MEER ”

delingen die je normaal uitvoert. 'Dat is niet voor iedereen weggelegd,' weet Hetty. 'Je moet er echt in willen duiken. Als je het met mensen hebt over hun afhankelijkheid van die sigaret, komen er vaak veel meer dingen boven, over hun verleden, over hun privésituatie. Dan ben je meer als maatschappelijk werker bezig dan als doktersassistent. Ik vind dat echt een verrijking van mijn vak.' Coaching vraagt ook letterlijk om een andere houding, ervaart Mariska: 'Als doktersassistent zit je vaak voorover, richting de patiënt, klaar om oplossingen aan te reiken. Ben je aan het coachen, dan moet je juist wat meer achterover gaan zitten. Open vragen stellen, de verantwoordelijkheid bij je patiënt leggen, mensen zelf laten ontdekken wat het beste voor ze werkt.'

**Een groot verschil** met andere coachings-trajecten op het gebied van stoppen met roken, is dat doktersassistenten patiënten langdurig volgen. Milly: 'We weten uit ervaring dat je mensen pas na een jaar echt los kunt laten. In dat jaar spreken we ze aan als ze toevallig in de praktijk komen, maar we bellen ook wel op om te vragen hoe het gaat. Dat vinden ze vaak prettig. Vaak krijg je ver-

## ROKERS IN NEDERLAND

Het aantal rokers in Nederland is in de afgelopen jaren sterk gedaald, van 35 procent van de volwassen bevolking in 1992 naar 19 procent nu. Dat wordt voor een belangrijk deel veroorzaakt door het lage percentage rokende 65-plussers. Een groeiend probleem is vaperen. Een op de vijf jongeren tussen 12 en 25 jaar rookt weleens een e-sigaret, waarvan een op de tien 12- tot 14-jarigen.

halen te horen over wat ze allemaal van het uitgespaarde geld hebben gekocht. Dat gaat van een racefiets tot een leren bankstel.' Met een traject in de eigen praktijk is aanvullende hulp altijd in de buurt. Mariska: 'Er kan van alles voorbij komen. Stoppen met roken kan extra spanning met zich meebrengen of vragen oproepen die wij niet kunnen beantwoorden. En we maakten ook mee dat iemand die gestopt was, flink gewicht begon te verliezen. Dan kunnen we mensen direct naar de huisarts verwijzen. En als we bijvoorbeeld een hoge bloeddruk vermoeden kunnen we daar meteen actie op ondernemen.'

**De drie collega's** hebben elk hun eigen aanpak als het om medicatie gaat. Hetty: 'Vanuit de SMR-coaching begin je in principe met het aanbieden van nicotinepleisters, die 24 uur per dag nicotine afgeven. Voor de piekmomenten, bijvoorbeeld net na het eten, als de trek in een sigaret het grootst is, kan je dan aanvullend nicotinetabletjes adviseren. Daar houd ik het meestal bij.'

Milly: 'Die pleisters geven de minste kans op bijwerkingen, maar niet iedereen wil ze gebruiken. Dan moet je iets anders kunnen aanbieden. Vroeger was dat Champix, maar dat is inmiddels verboden. Nu kunnen we Decitagan voorschrijven, alleen wordt dat maar voor een maand vergoed. Mensen die dan nog niet klaar zijn, kunnen het onder de naam Tabex wel zelf online bijbestellen, bijvoorbeeld via [ikstopnu.nl](http://ikstopnu.nl).'

Mariska start in principe altijd met de pleisters, die ze waar nodig aanvult met Bupropion. 'Ik ben blij dat ik nu eindelijk ook scholing over medicatie heb gehad. De cursussen die ik in het begin deed, gingen alleen maar over gespreksvoering.'

**Er zijn nog altijd huisartsen** die het idee hebben dat begeleiding bij stoppen met roken een taak van de POH is. Volgens Milly is het allang duidelijk dat doktersassistenten zo'n traject prima op zich kunnen nemen. Hoe overtuig je je huisarts daarvan? 'Het levert een enorme gezondheidswinst op voor patiënten, en dat betekent een directe lastenverlichting voor de artsen,' stelt Hetty. 'Ja, het kost natuurlijk tijd, maar je levert een grote bijdrage aan positieve gezondheidszorg, en dat is het meer dan waard.' 'En het is veel effectiever dan als huisarts een receptje voor een stoppen met roken-medicijn uitschrijven,' vult Milly aan. 'Het gaat vooral om de begeleiding.' •



**Hetty Verzijlbergen:**

“ JE BEGINT IN PRINCIPE  
MET HET AANBIEDEN VAN  
NICOTINEPLEISTERS ”

## OPLEIDINGEN

De NVDA academie biedt onder meer de online-cursus *Roken: wat kun jij betekenen?* en de scholing *Slim naar rookvrije patiënten* ([nvda.nl/academie](http://nvda.nl/academie)). Andere scholingen vind je bijvoorbeeld bij Trimbos ([trimbos.nl/aanbod/academie](http://trimbos.nl/aanbod/academie)) en NSPOH. Het Kwaliteitsregister Stoppen met Roken is een lijst waarop gekwalificeerde stoppen met roken-begeleiders staan. Kijk hiervoor op [kabiz.nl](http://kabiz.nl) en zoek op 'stoppen met roken'.