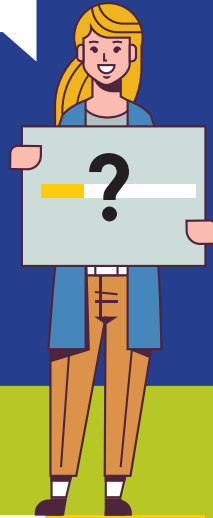


“Wat vindt mijn
cliënt van roken?”



→ Leidraad

Wat vind ik van mijn roken?

.....
KORTDURENDE MOTIVERENDE INTERVENTIE (KMI)
VOOR CLIËNTEN MET EEN LVB.



INLEIDING

Voor je ligt de Kortdurende Motiverende Interventie (KMI) Stoppen met Roken voor cliënten met een LVB. Deze KMI helpt de cliënt in zijn proces van veranderen. De interventie bestaat uit 5 gesprekken van ongeveer 20 minuten. Ieder gesprek behandelt een apart onderdeel in het proces van gedragsverandering.

- 1. Ambivalentie rondom stoppen met roken.**
- 2. Informatie over de risico's van roken en meerroken.**
- 3. Het vergroten van het belang om te stoppen met roken.**
- 4. Het vergroten van het vertrouwen in het stoppen met roken.**
- 5. Het opstellen van een plan om te gaan stoppen met roken.**

De gesprekken zijn zoveel mogelijk opgebouwd volgens de 4 fundamentele processen van Motiverende Gespreksvoering: engageren, focussen, ontlocken en plannen.

PLANNEN

Plannen van verandering

ONTLOCKEN

Ontlocken van de eigen motivatie van de cliënt

FOCUSSEN

Begeleider en cliënt stellen samen doelen vast en bepalen de agenda

ENGAGEREN

Een gelijkwaardige relatie met de cliënt aangaan



GESPREK 1.

Engageren: verkennen ambivalentie en focussen

Engageer:

- Blik terug op de aanleiding voor dit gesprek: wat is de cliënt daarover bijgebleven?

Stel agenda op:

- Geef aan dat de komende 5 gesprekken gaan over roken binnen het gezin.
- Gesprekken duren niet langer dan 20 minuten.
- Geef aan wat het onderwerp van vandaag wordt (ideeën en wensen van cliënt over roken).
- Vraag of cliënt nog iets anders belangrijks ten aanzien van roken wil bespreken en zet dit op de agenda.

Verken ambivalentie ten aanzien van roken:

- Vraag cliënt hoe deze aankijkt tegen zijn/haar roken?
- Laat de weegschaal van ambivalentie zien.
- Gebruik naar de cliënt het woord twijfel i.p.v. ambivalentie Normaliseer twijfel over veranderen.
- Gebruik de genoemde argumenten van de cliënt op de weegschaal.
- Ontlok en versterk veranderwens van de cliënt.
- Geef een samenvatting en vraag naar reactie van de cliënt (verwoord ambivalentie, eindig met verandertaal)

Controleer gezamenlijke focus:

- "Vind je het goed als we er de volgende keer eens wat meer over doorpraten?"



GESPREK 2.

Ontlocken verandertaal: informatie uitwisselen

Engageer:

- Kom terug op vorige gesprek.
- Wat is cliënt bijgebleven, hoe staat deze er nu in.
- Laat de cliënt eerst samenvatten, vul daarna zelf aan (ambivalentie en veranderwens).

Stel agenda op:

- Benoem de onderwerpen van vandaag (Informatie over roken).
- Vraag of cliënt nog een ander onderwerp ten aanzien van roken wil bespreken en positioneer deze op de agenda.

Wissel informatie uit over de risico's van roken:

- Vraag cliënt welke informatie deze nog graag zou willen hebben, en vraag toestemming de informatie door te nemen.
- Of vraag cliënt welke risico's cliënt al kent over roken en meerroken.

Vraag toestemming om aanvullende informatie te geven:

- Bekijk samen de stellingen/vragen/film en bespreek ze.
- Maak de informatie persoonlijk voor de cliënt.

Quiz + antwoorden (werkboek pagina 5)

1. Vroeger mocht je in de trein en in het vliegtuig roken.

A. **WAAR**

B. NIET WAAR

2. Vroeger mocht een leraar voor de klas roken.

A. **WAAR**

B. NIET WAAR

Het juiste antwoord is bij allebei: **WAAR**.

Op al deze plekken mocht gewoon gerookt worden. Een paar jaar geleden is ook het roken in restaurant en in de café's afgeschaft. Wat we vroeger normaal vonden, daarvan kunnen we ons nu niet goed meer voorstellen dat dat gewoon kon.

3. Van elke 5 rokers willen er 2 stoppen.

A. WAAR

B. NIET WAAR

Het juiste antwoord is **NIET WAAR**.

Van alle rokers wil 4 van de 5 stoppen. Ze doen het misschien nog niet. Maar diep in hun hart zouden ze wel willen stoppen.

4. Je kunt op veel plekken in Nederland sigaretten kopen. Maar je kunt op veel meer plekken brood kopen.

A. WAAR

B. NIET WAAR

Het juiste antwoord is **NIET WAAR**.

Je kunt in Nederland op meer plekken sigaretten kopen, dan dat je brood kunt kopen.

Bron:

Factsheet Kinderen en Roken; Een aantal feiten op een rij. Nationaal Expertisecentrum Tabaksontmoediging, februari 2107

Uitlegteksten

Stress/onrust & Humeur

Als je rookt, doe je dat vaak op vaste momenten. Bijvoorbeeld na het eten. Of als je op de bus wacht. Als er weer zo'n moment is, weet je lijf dat je gaat roken. Je hersenen denken dan "er komt weer nicotine aan". Je begint je onrustig te voelen. Of gestrest of chagrijnig. Je krijgt trek in een sigaret. Als je gaat roken, gaat de stress/onrust weer weg. Je wordt weer rustig. Het lijkt dan alsof je door het roken weer rustig wordt. Maar eigenlijk werd je eerst gestrest doordat je (niet) rookt.

Als je stopt met roken, ben je aan het begin vaak onrustig. Die onrust gaat dan vanzelf weer weg. Ook als je geen sigaret opsteekt. Je lijf en je hersenen wennen eraan dat je niet rookt. Dat gebeurt als je twee of drie weken bent gestopt. Je wordt dan ook niet meer onrustig als je op de bus wacht. Of na het eten.

En uiteindelijk ben je rustiger. Rustiger dan toen je nog rookte.

Gezondheid

Door roken loop je risico's op korte termijn. Je conditie is bijvoorbeeld slechter als je rookt. Hoe meer en hoe langer iemand rookt, hoe groter die risico's. Er zijn ook risico's op lange termijn. Je hebt bijvoorbeeld meer kans op het krijgen van kanker.

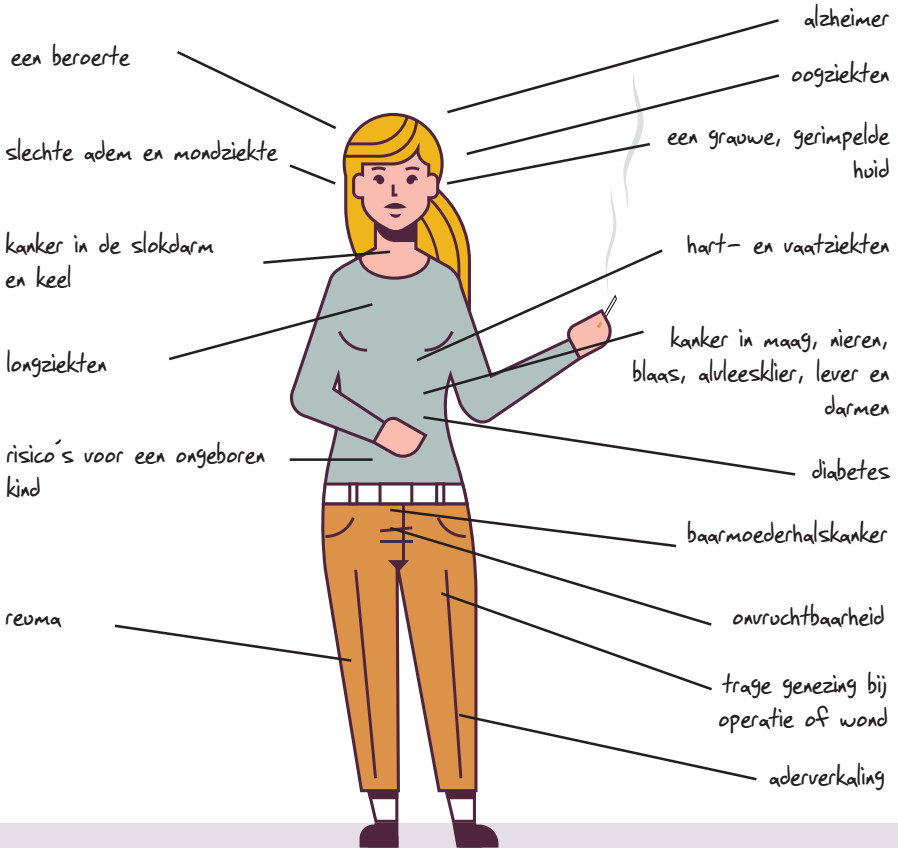
Verder hebben rokers meer kans op bijvoorbeeld complicaties bij een operatie omdat een wond minder snel geneest als je rookt. Daarom wordt vaak aangeraden om enkele weken voor en na een operatie niet te roken.

(Zie afbeelding pag. 10)

Bron:

- <https://www.rokeninfo.nl/publiek/werking-risicos/verslaving>
- <https://www.rokeninfo.nl/publiek/werking-risicos/risico>

risico's voor de gezondheid:



Meeroken & Kinderen

Meeroken is het inademen van rook van anderen. Als iemand rookt waar je kind bij is, ademt je kind rook in. Giftige stoffen uit de rook komen zo in het lichaam van je kind. Meeroken is voor kinderen extra ongezond. Hun lichaam en longen zijn volop in de groei. Ook als je buiten rookt, rookt je kind mee. Rook blijft namelijk lang hangen in haren, kleding, huid en meubels. Deze rook is ook ongezond voor je kind. Kinderen die regelmatig meeroken, hebben meer kans op:

- wiegendood (bij baby's en kleine kinderen)
- longontsteking
- hoesten, benauwdheid of piepend ademhalen
- astma
- oorontsteking
- rode en prikkende ogen
- hersenvliesontsteking
- longen die zich minder goed ontwikkelen

Soms krijgen kinderen niet meteen klachten door meeroken, maar pas als ze ouder zijn. Meerokende kinderen hebben meer kans zelf te gaan roken. Ook hebben ze meer kans op kanker, hart- en vaatziekten of longziekten.

Verstaving

Aan roken wen je snel. Dat noemen we gewenning. Ook heb je het gevoel dat je niet meer zonder roken kunt. Dat noemen we afhankelijkheid. Je lijf kan niet meer zonder roken. En je denkt zelf ook dat je niet meer zonder roken kunt.

- Gewenning: je moet steeds meer roken om je goed en rustig te voelen.
- Afhankelijkheid:
 - o Je lichaam protesteert wanneer je niet rookt. Je lijf vraagt om een sigaret.
 - o Je wilt heel graag roken. Je voelt je niet prettig zonder sigaret.

De zin om te roken kan heel sterk zijn. Als je niet rookt, kun je last krijgen van:

- minder goed slapen
- snel boos zijn
- angstig zijn
- slechte concentratie

Dit noemen we ontwenningssverschijnselen. Als je rookt, komt er weer nicotine in je hersenen. De ontwenningssverschijnselen verdwijnen weer.

Bron:

- Publieksfolder Rookvrij opgroeien, Trimbos, 2017
- <https://www.rokeninfo.nl/publiek/werking-risicos/verstaving>



GESPREK 3.

Ontlocken verandertaal: voordelen (stoppen roken) en nadelen (blijven roken)

Engageer:

- Kom terug op vorige gesprek.
- Wat is cliënt bijgebleven, hoe staat deze er nu in.
- Laat de cliënt eerst samenvatten, vul daarna zelf aan.

Stel agenda op:

- Benoem de onderwerpen van vandaag (voordelen niet roken en nadelen wel roken).
- Vraag of cliënt nog een ander onderwerp wilt bespreken en positioneer deze op de agenda.

Vul de Voor -en Nadelen balans in:

- Laat cliënt kiezen met of deze met de voordelen van stoppen of de nadelen van blijven roken wilt beginnen.
- Ontlock verandertaal bij de cliënt.
- Vul de meetlat van belang in en pas de strategie toe.
- Vat samen.



GESPREK 4.

Ontlocken verandertaal: vertrouwen, vooruitkijken

Engageer:

- Kom terug op vorige gesprek.
- Wat is cliënt bijgebleven, hoe staat deze er nu in.
- Laat de cliënt eerst samenvatten, vul daarna zelf aan (verandertaal!).

Stel agenda op:

- Benoem de onderwerpen van vandaag (vertrouwen in stoppen en de toekomst).
- Vraag of cliënt nog een ander onderwerp wilt bespreken en positioneer deze op de agenda.

Vertrouwen in veranderen:

- Vul de meetlat van vertrouwen in.
- Bespreek de lijst sterke eigenschappen.
- Bespreek en vul in wat cliënt al geprobeerd heeft en wat geholpen heeft.
- Brainstorm samen over mogelijke hulpbronnen.
- Vat samen.

Bereidheid veranderen testen:

- Vraag cliënt of deze bereid is de volgende keer te praten over “hoe” hij de verandering zou kunnen aanpakken?
- Wanneer er nog sprake is van veel ambivalentie: vraag om deze de volgende keer te bespreken.



GESPREK 5.

Plan van aanpak maken

Engageer:

- Kom terug op vorige gesprek.
- Wat is cliënt bijgebleven, hoe staat deze er nu in.
- Laat de cliënt eerst samenvatten, vul daarna zelf aan (verandertaal en stap naar aanpak).

Stel agenda op:

- Benoem de onderwerpen van vandaag (plan van aanpak).
- Of sluit aan bij de fase waarin cliënt zit wat betreft veranderen (bv als cliënt nog ambivalent blijkt)
- Vraag of cliënt nog een ander onderwerp wilt bespreken en positioneer deze op de agenda.

Ontwikkel samen het plan:

- Vat de gesprekken samen en stel de hamvraag "Wat denk je te gaan doen?"
- Indien cliënt besluit te veranderen: Introduceer het plan en leg uit.
- Vul samen met de cliënt in.
- Indien cliënt nog ambivalent blijkt, bespreek kort de ambivalentie en versterk verandertaal. Vraag alsnog de hamvraag.
- Indien cliënt niet besluit te veranderen: accepteer het besluit en vraag of je er over een maand op terug mag komen.

Versterk commitment:

- Bekrachtig het voornemen van cliënt om te stoppen met roken (of niet te roken waar kinderen bij zijn)
- Benoem de afspraken.
- Wat verwacht de cliënt van de begeleider hierin?

Evalueer:

- Wat vond de cliënt van de gesprekken.
- Wat vond de client goed en minder goed aan de begeleider.
- Wat was prettig, wat niet.
- Wat is voor hem/haar het belangrijkste geweest.

Informatie

Dit product is in juni 2018 tot stand gekomen binnen het project Gezonde Omgeving. Gefinancierd door FNO Zorg voor Kansen.

Uitgevoerd door Vilans, in samenwerking met Cordaan, 's Heeren Loo en Sherpa.

Meegewerkt hebben:

Ellis Baron

Trainer Motiverende gesprekvoering
Habit Pro

Marieke Meppelder

Senior onderzoeker
Vilans, kenniscentrum voor langdurende zorg

Meer weten?

Telefoon: 06 156 356 49

E-mail: m.meppelder@vilans.nl



.....

.....

.....

.....

.....

.....



Leidraad van:

.....