



Beste partners en ambassadeurs,

Hieronder vind u de **Nieuwsflits** van maart 2022.
Deel deze vooral met uw achterban!

➤ Welkom: nieuwe partners en ambassadeurs

Sinds dit jaar zijn bij het Partnership Stoppen met Roken aangesloten:

Partner:

- **Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie (KNMP)**, contactpersoon: Sylvia Blind)

Ambassadeur:

- **SineFuma**, contactpersonen: Nicole Hoogwerf en Marcel Clarijs

Welkom, KNMP en SineFuma!

➤ Uitgelicht

Taalgebruik bij stoppen met roken: weg met het woord 'poging'

"Elke keer dat je stopt met roken is waardevol, dus weg met het woord 'poging'." Milly Neuman werkt bij de Trimbos Stoplijn en spreekt dagelijks mensen die 'een poging willen doen' om te stoppen met roken. In [haar blog](#) pleit zij voor nieuw taalgebruik als het gaat om stoppen met roken. Niet een poging doen, maar stóppen! Dit past mooi bij ons inspirerend doel namelijk: 'Goede zorg voor iedere stopper!'.

➤ Beleid

• **Laatste cijfers: dalende trend in rookprevalentie stagneert in 2021**

Recente cijfers tonen dat vorig jaar (2021) 20,6% van de volwassen Nederlanders naar eigen zeggen wel eens of dagelijks rookte (Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor 2021; [CBS](#) i.s.m. RIVM, Trimbos-instituut en Pharos). In 2020 bedroeg het aandeel volwassen rokers 20,2%, wat statistisch gezien geen verschil is. De cijfers houden in dat de dalende trend in roken in 2021 is afgevlakt. Om de doelstelling uit het Nationaal Preventieakkoord --namelijk <5% volwassen rokers in 2040-- te behalen zullen dan ook fors grotere stappen moeten worden gezet.

Het aantal rokers is een optelsom van 'bestaande' rokers die het niet lukt om te stoppen en 'nieuwe' rokers die ermee beginnen. De pijlen dienen zich, naast preventie, dan ook te richten op goede stoppen-met-roken zorg. De meeste winst valt hierbij te behalen binnen de groep middelbaar opgeleiden. Dit is in *absolute zin* namelijk de grootste bevolkingsgroep, waarbinnen bovendien de *hoogste rookprevalentie* wordt waargenomen (24,2%). Bestaande, generieke stop(advies)methoden, -interventies en materialen zijn direct in te zetten binnen deze groep rokers.

• **Ronde tafel gesprek sociaal domein**

Hoe maak je stoppen met roken bespreekbaar binnen het sociaal domein? Waar liggen kansen? Bestuurders binnen het sociaal domein gingen met elkaar het gesprek aan. Conclusie: doordat sociaal werkers goed weten wat er speelt in het leven van hun cliënten, kunnen zij een belangrijke rol spelen. Bekijk [hier](#) het visuele verslag of lees [hier](#) meer. Deze bijeenkomst

werd georganiseerd door de coalitie [Iedereen Rookvrij](#) waar het Partnership SMR ook bij is aangesloten.

➤ **Praktijk en implementatie**

• **Rookstopcoach ondersteunt huisartsenpraktijken in Haarlem**

Een stoppen-met-roken coach in de huisartsenpraktijk helpt patiënten daadwerkelijk te stoppen met roken, zo wijst een stoppen-met-roken pilot uit die is gehouden in twee grote huisartsenpraktijken in Haarlem Oost en Schalkwijk. Negen maanden na de geplande stopdatum was 40 procent van de deelnemende rokers daadwerkelijk gestopt. Een hoger percentage dan verwacht, omdat de begeleiding vanwege coronamaatregelen voornamelijk telefonisch plaatsvond.

Tussen oktober 2020 en november 2021 startten drie coaches een rookstoptraject met 174 patiënten in de twee huisartsenpraktijken. Deze praktijken hebben veel patiënten met een lagere sociaaleconomische positie. Driekwart van de deelnemers plande een stopdatum, waarvan 40 procent na negen maanden daadwerkelijk was gestopt. De bereikte deelnemers weerspiegelen grotendeels het inwonersprofiel van de wijk, met uitzondering van inwoners met een migratieachtergrond. De tijdsbesteding van de coaches bedroeg gemiddeld 3,5 uur per begeleidingstraject.

De interesse in de stophulp en het daadwerkelijke stopsucces overtreft de reguliere aanpak van huisartsenpraktijken. Huisartsen, praktijkondersteuners en stopcoaches zijn dan ook erg enthousiast over de pilot. Dat er direct en dichtbij hulp is, helpt huisartsen patiënten te motiveren te stoppen met roken. Een warme overdracht door de huisarts maakt het voor rokers makkelijker de stophulp te gebruiken. De mogelijkheid tot intensieve begeleiding van de coaches geeft ruimte tot maatwerk.

Het gehele evaluatierapport is [hier](#) te lezen.

• **Inloopspreekuur ‘Roken Enzo’ in Amsterdam Noord**

In de regio Amsterdam Noord opereert het initiatief [‘Gezond Noord’](#) op het snijvlak van zorg, leefstijl en sociaal domein. Zo bestaat Gezond Noord uit een grote groep ervaringsdeskundigen en vrijwilligers die zich vanuit hun eigen ervaring of expertise inzetten in als beweeg-, voedings- en rookstopmaatjes. Daarnaast verzorgen zij workshops, cursussen en overige activiteiten tegen een kleine bijdrage of zelfs gratis.

[Roken Enzo](#) is een wekelijks inloopspreekuur waar rokers en ex-rokers zonder afspraak terecht kunnen. Recent heeft Joris Dullaert van [WeQuit](#) de vrijwilligers van deze inloop tips meegegeven hoe om te gaan met rokers. Wat moet je bijvoorbeeld *wél*, en vooral *niet* zeggen?

➤ **Materialen en campagnes**

• **E-learning ‘Rookvrije Ouders’ (tijdelijk gratis!)**

De nieuwe e-learning ‘Rookvrije Ouders’ leert hoe (toekomstige) ouders te verwijzen naar telefonische coaching. Met behulp van filmpjes en tips maakt men kennis met de coaches van Rookvrije Ouders, leert men hoe het gehele coachingstraject eruitziet, én waarom het belangrijk is om als zorgprofessional na verwijzing vinger aan de pols te houden. De e-learning is geaccrediteerd voor verschillende beroepsgroepen.

Om succesvol te kunnen stoppen met roken, is het belangrijk dat ouders daar begeleiding bij krijgen. Het is aan zorgverleners de taak om hierover met hen in gesprek te gaan. Uit onderzoek blijkt dat een stopadvies van een zorgverlener serieus wordt genomen. Belangrijk

daarbij is dat je weet *hoe* en *waar naartoe* je kunt verwijzen. Rookvrije Ouders maakt dit makkelijker voor zorgverleners.

De e-learning Rookvrije Ouders is geschikt voor alle zorgprofessionals die werken met wensouders, zwangere vrouwen en hun partners, en ouders die roken. Het is een initiatief van de [Taskforce Rookvrije Start](#). Bestel de e-learning [hier](#) in de webwinkel.

ACTIE: Tot 1 juni is deze e-learning gratis te bestellen! Voer in de winkelwagen de volgende kortingscode in: Rookvrijeouders2022

- **Filmpjes over nicotinepleisters, afkickverschijnselen en sporten bij smr**

Op de publiekswaarsite [lkstopnu.nl](#) vindt u de volgende nieuwe, en toegankelijke animaties:

- [Hoe gebruik je nicotinepleisters?](#) (2m20s)
Nicotinepleisters kunnen je helpen stoppen met roken. De pleisters helpen het best als je ze op de juiste manier aanbrengt.
- [Afkickverschijnselen roken](#) (1m20s)
Je kunt afkickverschijnselen krijgen als je stopt met roken. Wij noemen dat ontwenningverschijnselen. Je krijgt dan bijvoorbeeld een onrustig gevoel en hoofdpijn. De eerste dagen zijn deze verschijnselen het sterkst. Na 2 weken is het al veel minder.
- [Sporten helpt bij stoppen met roken](#) (1m33s)
Tijdens het sporten komen in je brein dezelfde stoffen vrij als bij het roken. Daarom is sporten een goede manier om roken te vervangen. Je wordt blij als je veel beweegt.

- **E-mail als ondersteuning bij stoppen met roken**

Sinds kort kunnen rokers zich via [lkstopnu.nl/stopmail](#) aanmelden voor de Stopmail. De Stopmail bevat nuttige informatie en behulpzame tips die aansluiten bij de fase van het stopproces waarin een stopper zich bevindt. Mensen ontvangen 8 dagen voorafgaand aan de stopdatum tot een jaar erna e-mails en SMS'jes.

- **Vooraankondiging: 31 mei = Wereld Niet Roken Dag**

Op 31 mei 2022 is het [Wereld Niet Roken Dag](#). Sinds 1989 wordt er op Wereld Niet Roken Dag wereldwijd aandacht besteed aan de negatieve gevolgen van roken. De WHO focust zich dit jaar op de [schadelijke impact van tabak op onze omgeving](#). Ook vanuit het Partnership Stoppen met Roken en het Trimbos-instituut worden media-uitingen gepland!

➤ Onderzoek

- Een systematische review van [Huddlestone et al. \(2022\)](#) over 31 studies concludeerde dat *beperkte kennis* en een *gebrek aan tijd en middelen* de belangrijke barrières zijn voor zorgverleners in de GGZ tijdens de ondersteuning van het stoppen met roken.
- Een systematische review van [Harris et al. \(2022\)](#) over 13 studies laat zien dat, naarmate de rookprevalentie daalt, het steeds makkelijker wordt om resterende rokers te stimuleren om ook te stoppen. Tot op heden beweerde de zgn. 'hardening hypothesis' het tegendeel.
- Zweeds onderzoek van [Leosdottir et al. \(2022\)](#) toont aan dat het toepassen van een smr-protocol bij rokende myocardinfarct-patiënten leidde tot een hoger percentage patiënten dat na twee maanden nog steeds rookvrij was.
- [Hamed Janbazacyabar](#) (Universiteit Utrecht) liet in muismodellen zien dat prenatale en postnatale blootstelling aan sigarettenrook de gevoeligheid van nakomelingen voor allergische immunoreacties verhoogde.

- [Tessa Scheffers-van Schayck](#) (Trimbos-instituut) liet in een meta-analyse van 18 studies zien dat stoppen-met-roken interventies gericht op ouders met kinderen tussen 0-18 jaar matig effectief zijn.
- [Alessandro Siccoli](#) (Bergman clinics) toonde aan dat roken en BMI een verhoogd risico geven op een terugkerende lumbale hernia na een operatieve ingreep voor lumbale hernia.

➤ Kalender

- **Nascholing Rookvrije eerstelijnszorg: handvatten en tips**
Trimbos-instituut, 21 april, 14.00-16.00u. Informatie en aanmelden [hier](#).
- **Training ‘Starten met Stoppen voor professionals’**
Trimbos-instituut i.s.m. NHG, diverse data. Informatie en aanmelden [hier](#).

➤ Terugblik

- **Webinar Netwerk Nederland Rookvrij (gemeenteraadsverkiezingen)**
Netwerk Nederland Rookvrij, 7 maart 2022. Kijk [hier](#) terug (59 minuten). Voorgaande webinars, zie [hier](#).
- **Achtste congres Nederlands Netwerk voor Tabaksonderzoek**
NNvT en Trimbos-instituut, 11 februari 2022. Kijk [hier](#) terug.
- **Nascholing E-health voor stoppen met roken**
Trimbos-instituut, 2 december 2021. De [nascholing](#) staat niet online, maar factsheets, online programma's en apps in het kader van e-health zijn [hier](#) verzameld.
- **Podcast Transmuraal zorgpad Stoppen met Roken**
Zorggroep Almere, 30 oktober 2021. Beluister [hier](#) (45 minuten). Zie ook het [artikel](#) Almeerse rookstopzorg werkt!
» *Michael Brouwer zal deze aanpak toelichten tijdens de partnershipvergadering op 24 maart. Tijdens de vergadering van 7 oktober was Peter van Hengel hierover al aan het woord.*
- **Stoptober: webinars, coaching en opnames**
Alle media van Stoptober, inclusief webinars, coaching en opnames uit het Stoptoberhuis zijn terug te kijken via [deze](#) link.

➤ Andere nieuwsbrieven

- **Nationaal Expertisecentrum Tabaksontmoediging**
Laatste editie [hier](#), aanmelden [hier](#).
- **Taskforce Rookvrije Start**
Laatste editie, archief en aanmelden (onderaan pagina) [hier](#).
- **Rookvrije Zorg**
Laatste editie, archief en aanmelden [hier](#).
- **Rookvrije Organisaties (NVAB)**
Laatste editie en archief [hier](#).