

KORT STOPPEN MET ROKEN ADVIES (VERY BRIEF ADVICE)

Dit kaartje helpt je om gemakkelijk het gesprek over stoppen met roken aan te gaan met je cliënten.

MIJN VRAAG AAN JOU:

- Rook je (weer)? Of: Ik zie dat je rookt?
- Heb je er wel eens over nagedacht om te stoppen?
- Naast het stoppen met (het andere middel/gedrag) kan ik je ook helpen met stoppen met roken.
- Wist je bijvoorbeeld dat wanneer je wilt stoppen met alcohol dit beter lukt als je ook stopt met roken?

OOK JIJ KUNT MET DE JUISTE HULP STOPPEN:

- Met hulp is de kans dat het lukt namelijk groter.
- Dit kan met hulp om je gedrag te veranderen en met medicijnen.
- Je kunt alleen hulp krijgen, in een groep of bijvoorbeeld samen met iemand uit je omgeving.
- Ik kan je zelf helpen of ik kan je doorverwijzen naar een stoppen met roken coach.

AFSPRAAK:

- Zullen we een vervolgspraak maken hierover? Of: Zal ik zorgen voor een verwijzing voor hulp bij het stoppen met roken?
- Ik overleg met je (regie)behandelaar.
- Als ik je weer spreek, kom ik hier op terug.

TIP VOOR DE CLIËNT! Denk na over lastige momenten en triggers, schrijf ze op en zet erachter wat je gaat doen.

KORT STOPPEN MET ROKEN ADVIES (VERY BRIEF ADVICE)

Dit kaartje helpt je om gemakkelijk het gesprek over stoppen met roken aan te gaan met je cliënten.

MIJN VRAAG AAN JOU:

- Rook je (weer)? Of: Ik zie dat je rookt?
- Heb je er wel eens over nagedacht om te stoppen?
- Naast het stoppen met (het andere middel/gedrag) kan ik je ook helpen met stoppen met roken.
- Wist je bijvoorbeeld dat wanneer je wilt stoppen met alcohol dit beter lukt als je ook stopt met roken?

OOK JIJ KUNT MET DE JUISTE HULP STOPPEN:

- Met hulp is de kans dat het lukt namelijk groter.
- Dit kan met hulp om je gedrag te veranderen en met medicijnen.
- Je kunt alleen hulp krijgen, in een groep of bijvoorbeeld samen met iemand uit je omgeving.
- Ik kan je zelf helpen of ik kan je doorverwijzen naar een stoppen met roken coach.

AFSPRAAK:

- Zullen we een vervolgspraak maken hierover? Of: Zal ik zorgen voor een verwijzing voor hulp bij het stoppen met roken?
- Ik overleg met je (regie)behandelaar.
- Als ik je weer spreek, kom ik hier op terug.

TIP VOOR DE CLIËNT! Denk na over lastige momenten en triggers, schrijf ze op en zet erachter wat je gaat doen.