

Bespreek het roken met patiënt

De gezondheid van patiënten staat voor jou voorop. Een rookvrij leven draagt hieraan bij. Als longverpleegkundige kun je patiënten stimuleren om rookvrij te blijven of te stoppen met roken. Maar hoe doe je dat? Een aantal tips van longverpleegkundige Maxime Nieman.

V&VN Longverpleegkundige bestaat 15 jaar. In 15 jaar kan veel veranderen. Zo ook hoe we naar roken kijken. Waar 15 jaar geleden nog binnen in horecagelegenheden werd gerookt, hangen nu op binnen én buitenlocaties bordjes met 'rookvrij'. In 15 jaar tijd leerden we meer over de gevolgen van (mee)roken. En over 'derdehands rook', de stoffen die achterblijven in kleding, haren, huid en meubels nadat iemand heeft gerookt. 15 jaar geleden gaven we ouders het advies om buiten te roken, nu weten we dat stoppen de enige manier is om kinderen te beschermen tegen tabaksrook. Kortom, in 15 jaar tijd zijn er grote stappen gezet in het beleid en de kennis rondom roken. Toch is er nog veel winst te behalen in het streven Nederland rookvrij te krijgen.

Taak longverpleegkundigen

Als longverpleegkundige ken je de risico's van roken. Je weet dat het een belangrijke oorzaak is van bijvoorbeeld hart-, vaat- en longziekten. Jaarlijks overlijden immers ruim 5.000 mensen aan COPD en meer dan 8.000 mensen aan longkanker (Nationale Drug Monitor, 2021). V&VN lanceerde vorig jaar het visiestuk 'Roken? Onze Zorg!', waarin staat beschreven dat iedere verpleegkundige een taak heeft in de behandeling van tabaksverslaving. Concreet betekent dit dat iedere zorgprofessional naar het rookgedrag van de patiënt vraagt, roken bespreekbaar maakt, een goed stopadvies geeft en doorverwijst naar hulp.

Maxime Nieman, longverpleegkundige bij het Maastricht UMC+, voelt deze verantwoordelijkheid. Ze probeert iedere patiënt die rookt te motiveren om te stoppen. 'Stoppen met roken is een van de weinige acties die patiënten zelf kunnen ondernemen om hun gezondheid te verbeteren', zegt Maxime. 'We kunnen nog zo veel puffjes voorschrijven of behandelingen doen, maar dit is iets wat de patiënt zelf kan doen. Als zorgprofessional moet je de patiënt zo goed mogelijk helpen om dat voor elkaar te krijgen. Ik zie het als mijn taak om de wil om te stoppen met roken bij de patiënt naar boven te halen.'

Inlevingsvermogen

Het bespreken van roken begint bij jouw inlevingsvermogen. En dat kunnen longverpleegkundigen als geen ander, benadrukt Maxime: 'Iedere longverpleegkundige

heeft de patiënt hoog in het vaandel staan. Wij kijken écht naar de persoon en niet zozeer naar alle dingen die gemeten worden. We kennen de patiënten en kunnen ons goed inleven. Bespreek juist daarom roken.'

Hoe haal je dan vervolgens die wil om te stoppen met roken bij je patiënt naar boven? Motiverende gespreksvoering is een bewezen effectieve gesprekstechniek bij het stoppen met roken. Maxime past deze methode toe en zoekt hiermee aansluiting bij de persoon tegenover zich. 'Dat doe je door begrip te tonen voor jouw patiënt. Complimenteer hem dat hij hier nu is en dat hij vooruitkijkt, want er is nog zo veel gezondheidswinst te behalen. Patiënten zien dan dat je betrokken bent als zorgprofessional. Ze denken dan: 'zij snapt wat ik doormaak of waarom het eerder niet gelukt is.' Pas als een patiënt zich begrepen voelt, kun je samen kijken hoe je het stoppen met roken gaat aanpakken.' Het stellen van open vragen is één van de basisvaardigheden bij motiverende gespreksvoering. Voorbeelden zijn: 'Wat brengt het roken je?', 'Wat zorgde ervoor dat eerder stoppen niet lukte?', 'Wat zou het stoppen je opleveren?' en 'Wat zou je nodig hebben om die stap te zetten?'. Hiermee houd je de patiënt een spiegel voor en geef je hem de ruimte om zelf na te denken. Maxime benadrukt dat je met deze gesprekstechnieken veel informatie krijgt over wat de patiënt nodig heeft.

Passende ondersteuning

De preventie van ziekte en het bevorderen van gezondheid zijn de kerntaken van iedere verpleegkundige. Om die reden moet het vanzelfsprekend zijn dat longverpleegkundigen altijd naar het rookgedrag van patiënten vragen en hen motiveren om te stoppen. Daarbij moet iedere roker met de wens te willen stoppen maximaal ondersteund kunnen worden. Zodat als iemand gemotiveerd is om te stoppen met roken, hij de beste hulp krijgt. De kans dat een stoppoging effectief is, is namelijk het grootst als een stopper gebruik maakt van gedragsondersteuning in de vorm van begeleiding door een zorgverlener of een coach. Eventueel aangevuld met medicatie op recept. Verwijs je patiënt daarom door naar passende stopondersteuning. Sinds 2020 gaat stoppen-met-roken begeleiding niet meer ten koste van het eigen risico. Zorgverzekeraars vergoeden eens per jaar de kosten van begeleiding en eventuele



PUUR rookvrij

De landelijke campagne PUUR rookvrij stimuleert rokers op een positieve manier tot het doen van een effectieve stoppoging. Net zolang totdat ze blijvend gestopt zijn.

Ga met je patiënt in gesprek over roken. Kijk voor meer informatie en gratis materialen op www.puurvoorprofs.nl/ingesprek of scan de QR-code.



11

hulpmiddelen bij het stoppen met roken. 'Ga daarom samen met je patiënt na wat voor hulp hij nodig heeft en wat het beste bij hem past', zegt Maxime.

Doe het samen

Om goede ondersteuning te kunnen bieden, is het belangrijk dat je weet naar wie je kunt verwijzen. Op Ikstopnu.nl staat een overzicht met beschikbare hulp in jouw regio. Maxime benadrukt hierbij het belang van persoonlijk contact. 'Gebruik je netwerk. Ken je een goede praktijkondersteuner? Verwijs je patiënt dan daarnaartoe. Wij hebben bijvoorbeeld zelf een stoppen-met-roken poli waar we jaarlijks zo'n 250 patiënten laagdrempelig naartoe kunnen verwijzen. Dan weet je zeker dat je patiënt effectieve begeleiding krijgt.' Maxime benadrukt dat het niet ieder voor zich moet zijn. 'Doe het samen als zorgverleners, zie het als interprofessionele zorg. En houd een oogje op het proces als je iemand verwijst voor begeleiding. Vraag aan de patiënt terug hoe het gesprek is geweest of wanneer het laatste contactmoment was. Of bel zelf met de stoppen-met-roken begeleider. Zo weet je zeker dat je patiënt in goede handen is.'

Te weinig tijd

Een veelgehoord bezwaar om roken te bespreken is het gebrek aan tijd. Maxime vertelt hoe zij hier tegenaan kijkt. 'Ik begrijp dit bezwaar. Juist daarom is het zo belangrijk

om iemand snel door te kunnen verwijzen als je zelf geen tijd hebt om begeleiding te geven. Je helpt je patiënt juist door roken te bespreken en goede hulp aan te bieden. En vergeet niet dat deze gesprekken je veel voldoening kunnen geven. Laatst kwam een stel van 83 jaar bij me langs om te vertellen hoe trots ze op zichzelf waren. Ze waren nu allebei gestopt met roken en waren zo blij. Dat geeft persoonlijk heel veel energie, je ziet waar je aan hebt bijgedragen.'

Waar staan we over 15 jaar?

Dan rest de vraag: waar staan we over de volgende 15 jaar? Het is dan bijna 2040, waarin de Rijksoverheid een rookvrije generatie wil bereiken. Blikken we over 15 jaar met een glimlach terug? Met een gevoel van trots dat het ons gelukt is om Nederland rookvrij te krijgen? Dit kan alleen met jouw hulp. Ga daarom in gesprek over roken.

Door Nina van den Eeden, Wetenschappelijk Medewerker

Bronnen

1. Nationale Drug Monitor 2021 (www.nationaledrugmonitor.nl/tabak-sterfte).
2. V&VN (2021). Visiedocument 'Roken? Onze zorg!'