

Kort en krachtig stopadvies: Very Brief Advice Plus (VBA+) in de praktijk

Sophie Klijnstra – projectmedewerker

Mirjam Blijleven – projectmedewerker

9 oktober 2025

Programma

1. Introductie & kennismaking
2. Belang van rookstopadvies
3. Very Brief Advice Plus (VBA+)
4. Oefenen met het VBA+
5. VBA+ toepassen in de praktijk
6. Terugblikken & afsluiten

Introductie & kennismaking



Introductie & kennismaking

Hoeveel jaar ervaring heb je
met werken in de zorg?

Hoeveel jaar ervaring heb je
in het bespreken van roken
bij patiënten?

Hoe belangrijk vind je het
om stoppen met roken te
bespreken met iedere patiënt?
(schaal 1-10)

Hoeveel vertrouwen heb je in
het toepassen van een
rookstopadvies bij iedere patiënt?
(schaal 1-10)

Belang van rookstopadvies



Cijfers (stoppen met) roken



In 2024 rookte **18,2%** van de bevolking van 18 jaar en ouder



In 2024 deed **35,3%** van de rokers een serieuze stoppoging
(>24 uur gestopt)



Vaak zijn **meerdere pogingen** nodig om definitief te stoppen
(>1 jaar gestopt)



>60% gebruikt geen hulpmiddel bij het stoppen



Slechts **2-3%** is een jaar later nog steeds gestopt

Rol zorgverlener

- **9 op de 10 rokers** vindt dat hij/zij gestimuleerd zou moeten worden om te stoppen met roken
- **9 op de 10 rokers** vindt de zorgverlener de aangewezen persoon om een stoppen-met-rokenadvies te geven

→ Stopadvies vergroot de kans met maar liefst 50% dat iemand stopt met roken

Zorgstandaard Tabaksverslaving

Iedere zorgverlener moet een patiënt die rookt een stopadvies kunnen geven en verwijzen naar effectieve stoppen-met-roken hulp.

Hoe?

Very Brief Advice Plus (VBA+)



Very Brief Advice Plus (VBA+)

Een korte, positieve manier om roken te bespreken en patiënten te bewegen richting stoppen met roken

- Met het VBA+ geeft de professional advies **hoe** de patiënt het beste kan stoppen, er wordt niet gezegd **dat** iemand moet stoppen.
- 3 simpele stappen:
 1. Vraag
 2. Vertel
 3. Verwijs warm



Hoe werkt het VBA+?

Stap 1: Vraag naar de rookstatus

“Mag ik u wat vragen... Rookt u (nog)?”

Stap 2: Vertel dat professionele hulp en evt. medicatie het meest effectief is

“Mocht u willen stoppen, dan gaat dat het beste met professionele begeleiding en evt. pleisters of andere medicatie. Het is gratis. Zou u dit willen?”

Stap 3: Verwijs warm

- Heeft de roker interesse in begeleiding? Bespreek de opties voor begeleiding, laat de roker kiezen, en verwijs vervolgens warm door.

“Mag ik uw gegevens delen met een stoppen-met-rokenbegeleider om een afspraak in te plannen?”

Plan direct een afspraak binnen de eigen organisatie, in de huisartsenpraktijk, of bij een begeleider in de buurt (zie ikstopnu.nl/buurt).

- Twijfelt de roker nog over het stoppen? Verwijs warm door naar een professional die de motivatie kan verhogen.

“Ik zou u graag in contact brengen met de praktijkondersteuner om er verder over te praten. Vindt u dat goed?”

- Wil de roker (nog) niet stoppen? Prima. Het belangrijkste is dat de persoon nu weet dat hulp altijd binnen handbereik is. Geef de roker eventueel een kaartje mee van www.ikstopnu.nl

Onderbouwing voor VBA+

Begeleiding noemen in stopadvies

- Wanneer **effectieve rookstophulp** (dus begeleiding en evt. medicatie) wordt benoemd **in het stopadvies**: ruim 5x hogere kans dat roker hier gebruik van maakt bij stoppoging

Warm verwijzen

- Tot 17x meer rokers starten met een begeleidingstraject wanneer zij **warm verwezen** worden door zorgverlener
- Grootste effect bij lage SEP



Warm verwijzen = professional neemt initiatief om vervolgspraak voor de roker te regelen



Koud verwijzen = de roker moet zelf een afspraak maken bij een stoppen-met-rokenbegeleider

Hoe warm verwijzen?

- Direct afspraak plannen in agenda van begeleider
- Contactgegevens van patiënt doorgeven aan begeleider/SMR programma
 - Bijvoorbeeld via:
 - Aanmeldformulier op website SMR programma
 - Digitaal platform, zoals ZorgDomein
 - Beveiligde e-mail
 - In ziekenhuis: via een order in het EPD

Belangrijk dat patiënt toestemming geeft voor doorgeven contactgegevens

Naar wie verwijzen?

- Zoek uit wat het **interne** én **externe** lokale aanbod is (en evt ook online aanbod)
 - Intern: Is er een stoppen-met-rokenbegeleider binnen de eigen organisatie?
 - Extern: bijv. begeleiding in de huisartsenpraktijk, op locatie bij een stoppen-met-rokencoach geregistreerd in het kwaliteitsregister van Kabiz, of via telefonische of online coaching

Vind stoppen-met-rokencoaches via ikstopnu.nl/buurt

The screenshot shows the website **ikstopnu.nl** with a dark blue header. On the left, there is a search bar with the placeholder text "Zoek locatie...". On the right, there is a logo for "Stoptlijn: 0800-1995" and a magnifying glass icon. The main content area features a map of the Netherlands with a high density of blue location pins, primarily concentrated in the western and central regions. Below the map, the text "347 locaties gevonden" is displayed. At the bottom left, there is a small "mapbox" logo. The footer of the website is partially visible, showing the text "Stel een locatie in voor betere resultaten".

VBA+ filmpje



Tips om een gesprek over roken te beginnen

- Linken aan aanleiding & toestemming vragen om het over het roken te hebben

“Ik zie dat u rookt, wist u dat...?”

- Afspraak maken met collega's om het roken altijd te bespreken

“Wij schrijven op of u wel of niet rookt. Mocht u roken en willen stoppen dan kan ik met u meedenken over goede manieren om te stoppen.”

- Koppelen aan een bepaald moment in het jaar, bijvoorbeeld Stoptober of de VBA+ challenge

“We hebben deze maand extra aandacht voor stoppen met roken. Mag ik vragen of u rookt?”

Oefenen met het VBA+



Aan de slag!

- Vorm groepjes van 3, met 3 rollen:
 - 1 zorgprofessional
 - 1 patiënt
 - 1 toeschouwer
- 3 rondes. In elke ronde oefen je met één scenario. Na een ronde wissel je van rol. Waardoor je elk allemaal 1x een bepaalde rol hebt.
- Bespreek met elkaar kort na elke ronde wat goed ging en wat je een volgende keer anders zou doen.

Aan de slag!

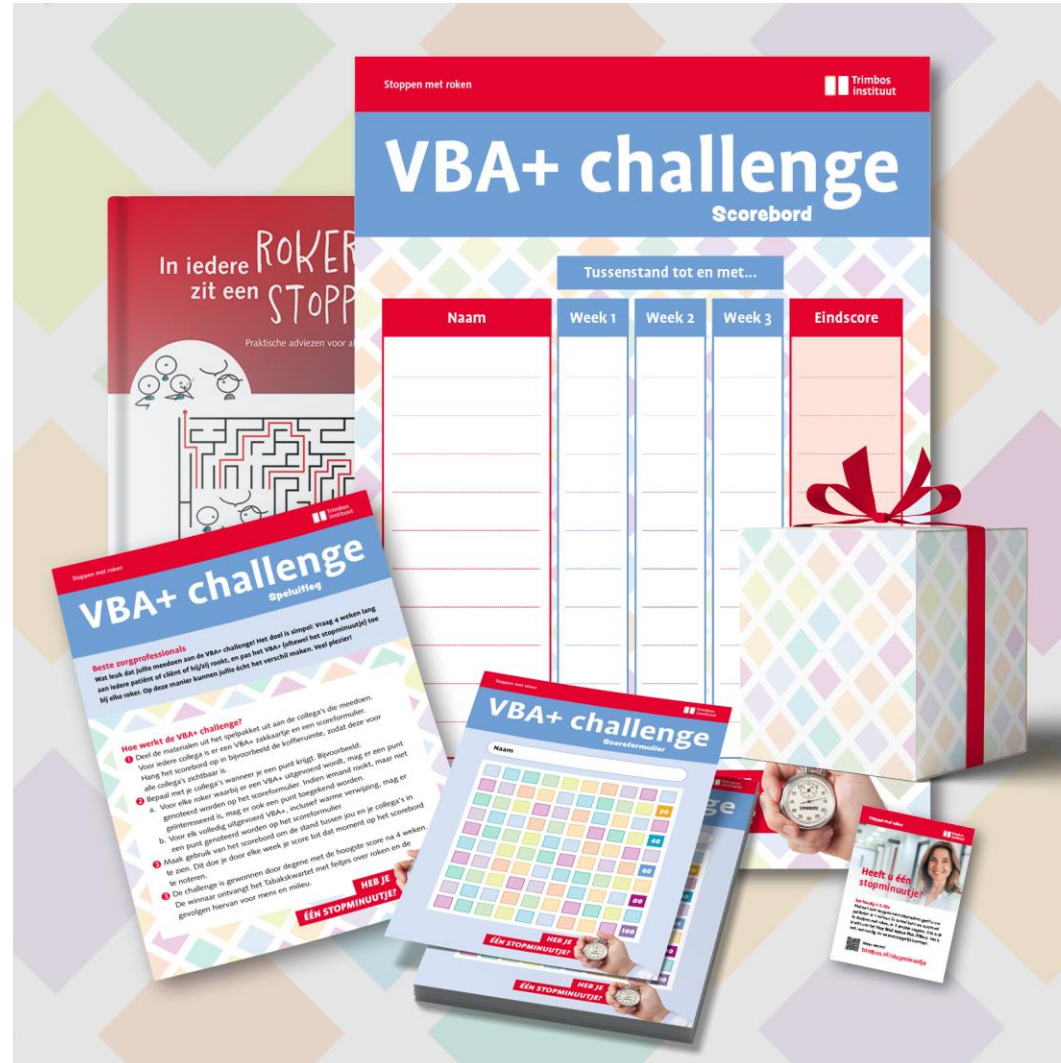
- Terugblik op oefensessies

VBA+ toepassen in de praktijk



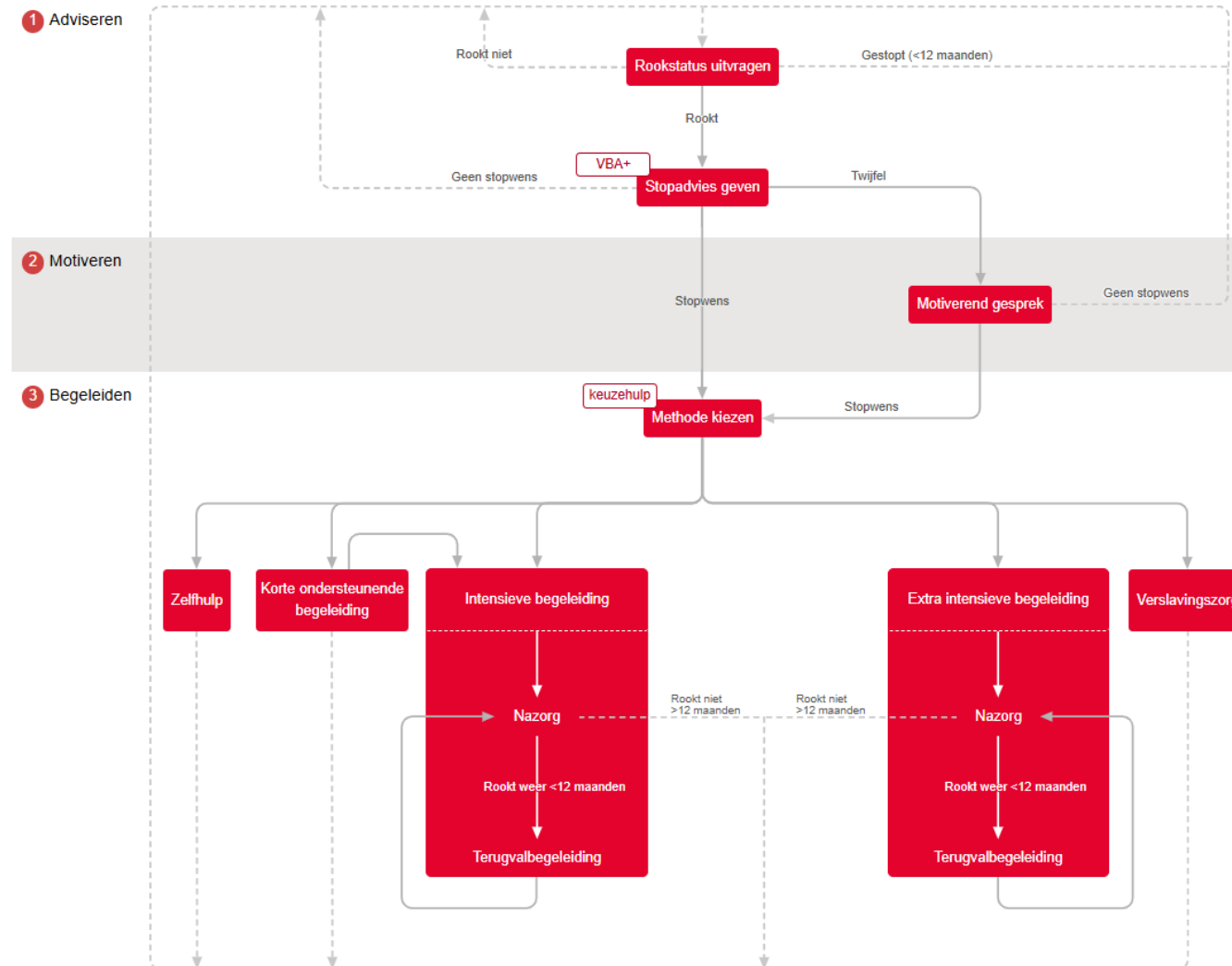
VBA+ toepassen in de praktijk

VBA+ challenge



VBA+ toepassen in de praktijk

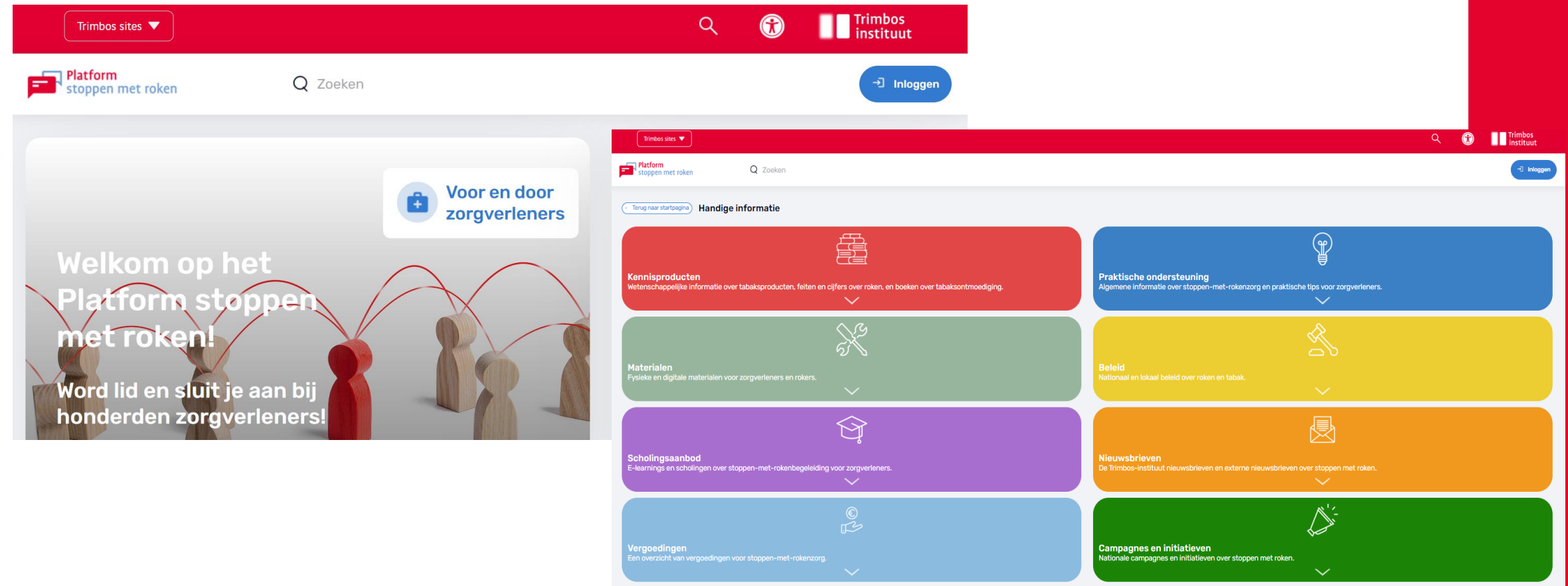
Zorgpad Stoppen met roken



VBA+ toepassen in de praktijk

Platform Stoppen met Roken

<https://platformsmr.nl/>



The screenshot displays the homepage of the 'Platform Stoppen met Roken' website. The interface features a red header with the 'Trimbos sites' dropdown, a search bar, and the 'Trimbos instituut' logo. Below the header, the main navigation bar includes the 'Platform stoppen met roken' logo, a search bar labeled 'Zoeken', and an 'Inloggen' button.

The main content area is divided into two sections. On the left, a large banner with a background image of wooden figures and red smoke lines contains the text: 'Welkom op het Platform stoppen met roken!' and 'Word lid en sluit je aan bij honderden zorgverleners!'. A small icon of a first aid kit with a plus sign is also present.

On the right, a grid of eight colorful tiles provides quick access to various resources, each with an icon and a brief description:

- Kennisproducten** (Icon: stack of books): Wetenschappelijke informatie over tabaksproducten, feiten en cijfers over roken, en boeken over tabaksontmoediging.
- Praktische ondersteuning** (Icon: lightbulb): Algemene informatie over stoppen-met-rokenzorg en praktische tips voor zorgverleners.
- Materialen** (Icon: wrench and screwdriver): Fysieke en digitale materialen voor zorgverleners en rokers.
- Beleid** (Icon: gavel): Nationaal en lokaal beleid over roken en tabak.
- Scholingsaanbod** (Icon: graduation cap): E-learning en scholingen over stoppen-met-rokenbegeleiding voor zorgverleners.
- Nieuwsbrieven** (Icon: envelope): De Trimbos-instituut nieuwsbrieven en externe nieuwsbrieven over stoppen met roken.
- Vergoedingen** (Icon: hand holding a coin): Een overzicht van vergoedingen voor stoppen-met-rokenzorg.
- Campagnes en initiatieven** (Icon: megaphone): Nationale campagnes en initiatieven over stoppen met roken.

VBA+ toepassen in de praktijk

Train de trainer VBA+ (start 2026)

Wil jij collega-zorgverleners trainen in hoe ze in slechts een minuut een effectief stopadvies kunnen geven?

Startdatum: Eerste training in 2026 – exacte datum volgt

Locatie: Trimbos Instituut, Utrecht

Duur: Eén dagdeel



Terugblikken en afsluiten

Dank voor jullie aandacht!

Vragen?

Contact:

mblijleven@trimbos.nl

sklijnstra@trimbos.nl