

Vragen bij een stapsgewijs ondersteunend gesprek over (stoppen met) roken.

Bij opnemen rookprofiel:

- Rookt u?
- Hoeveel rookt u per dag?
- Hoe lang na het opstaan neemt u uw eerste sigaret?
- Bent u wel eens eerder gestopt met roken?

Tien sigaretten per dag of beginnen binnen het half uur na het opstaan betekent nicotineverslaafd. Dit is van belang voor de advisering van hulpmiddelen.

Bij verhogen motivatie:

- Hebt u wel eens gedacht aan stoppen met roken?
- Hoe kijkt u aan tegen blijvend stoppen met roken?
- Stel dat u zou stoppen met roken, op welke termijn zou dat dan zijn?
- Wat zijn voor u de voordelen van roken?
- Wat zijn voor u de nadelen van roken?
- Wat zijn voor u de voordelen van stoppen met roken?
- Wat zijn voor u de nadelen van stoppen met roken?

Voor rokers zijn er ook voordelen aan roken en nadelen aan stoppen verbonden. Door alle kanten van het roken te bespreken helpt u de patiënt in het proces om daadwerkelijk tot stoppen te komen. Door de patiënt alle punten te laten benoemen, spreekt hij uiteindelijk ook uit wat hij zelf gaat doen.

Bij inventarisatie barrières:

- Wat lijkt u moeilijk aan stoppen met roken?
- *Als iemand al eens is gestopt:* Hoe ging het vorige keer met stoppen met roken? Wat ging er goed? Wat ging er minder goed?
- Hoe belangrijk is voor u stoppen met roken?
- Hoeveel vertrouwen hebt u erin dat het u lukt om te stoppen met roken?

Bij afspreken stopdatum:

- Welke stopdatum kiest u?

Het is belangrijk de stopdatum niet te ver vooruit te schuiven. Is een patiënt serieus van plan te stoppen, dan zou de stopdatum binnen 2 weken na het gesprek over barrières moeten vallen. Deze tijd kan de patiënt gebruiken om de laatste puntjes op de i te zetten qua voorbereiding.

Bij keuze hulpmiddelen:

- Wilt u hulpmiddelen gebruiken?
- Voor welk hulpmiddel kiest u?

Bij nazorg:

- Hoe gaat het met niet-roken?

Zeg niet: hoe gaat het met de stoppoging, want in het woord stoppoging zit het mislukken al besloten en dat werkt niet goed in de actiefase.

- Hebt u moeilijke momenten gehad? Kunt u me vertellen hoe u die moeilijke momenten hebt aangepakt?

Noem het moeilijke momenten, dan heeft het niet te maken met persoonskenmerken van de patiënt. Patiënten formuleren het zelf vaak op die manier: Ik ben nou eenmaal een slappeling of Ik heb weinig wilskracht. Dit zijn opmerkingen die de zelfeffectiviteit nadelig beïnvloeden.

- Hoe hebt u zichzelf beloofd voor het volhouden?

Vraag niet of iemand zichzelf heeft beloofd, maar vraag hoe hij dat heeft gedaan. Hiermee laat u blijken dat u het erbij vindt horen dat iemand zich beloofd voor deze prestatie van volhouden tot op dit moment.