

STOPPEN MET ROKEN BIJ CLIËNTEN MET EEN LVB

AAN DE SLAG OP TWEE SPOREN!



Zorg dat begeleiders het gesprek over roken aan kunnen en aan durven gaan **met cliënten**. Dit is "where the magic happens".



Zorg dat je de weg weet in de "stoppen met roken zorg". Welke deskundigen heb je **binnen en buiten de organisatie** nodig?

1. CLIËNT

Where the magic happens:

Een goed gesprek tussen begeleider en cliënt.

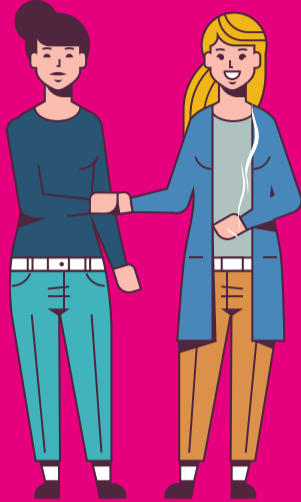
ZORG VOOR EEN ECHT GOED GESPREK

Motiverend gesprek vanuit:

- Compassie
- Partnerschap
- Acceptatie
- Ontlocken

Zoek een trainer via [Mintned](#).

Lees [het verhaal van Indra](#).



START VANUIT NIEUWSGIERIGHEID

- Jij rookt hè, mag ik je daar eens wat over vragen?
- Hoe is het voor jou om te roken?
- Zouden we het er eens wat langer over kunnen hebben? Ik wil er graag meer over weten, hoe is dat voor jou?

Gebruik [deze flyer](#).

IN VIJF STAPPEN AAN DE SLAG!

Maak gebruik van de interventie "Wat vind ik van mijn roken?" De interventie bestaat uit 5 gesprekken. [Download de interventie](#).

INFORMATIE

Je cliënt kan alleen een goede keuze maken over zijn of haar rookgedrag, als er begrijpelijke informatie is. Steffie vertelt jullie alles over:

- Wat is een verslaving?
- De effecten en risico's van roken
- Stoppen met roken

[Bekijk de Steffie](#).

ONDERZOEK LAAT ZIEN: HET KAN

Vilans onderzocht de interventie "Wat vind ik van mijn roken?" Een aantal cliënten stopten of minderden met roken en begeleiders waren blij met de interventie.

Wil je [meer lezen](#)? Kijk dan op het Kennisplein Gehandicaptensector.

2. ORGANISATIE

Weet de weg:

Als organisatie de basis op orde.

WAT HEB JE AL IN HUIS?

Weet je wie er binnen jouw organisatie al veel weet over stoppen met roken? En zijn deze kennishouders ook vindbaar? [Lees meer](#) op het Kennisplein Gehandicaptensector.



WERK SAMEN MET PARTNERORGANISATIES

Roken is de meest hardnekkige verslaving, en stoppen is moeilijk. Welke organisaties kunnen een partner zijn? Zorg dat jullie elkaar kennen, en maak zo nodig afspraken. [Lees meer](#) over hoe je dat doet.

WERK SAMEN MET ERVARINGSDESKUNDIGEN

Bedenk oplossingen niet vóór cliënten, maar mét cliënten. Hun verhaal maakt indruk, op jou, je collega's en op andere cliënten. [Inge](#), [Nichaima](#) en [Christien en Bas](#) gingen je voor, laat je inspireren door hen.

GOED SAMENWERKEN MET ERVARINGSDESKUNDIGEN: LESSEN UIT ONDERZOEK

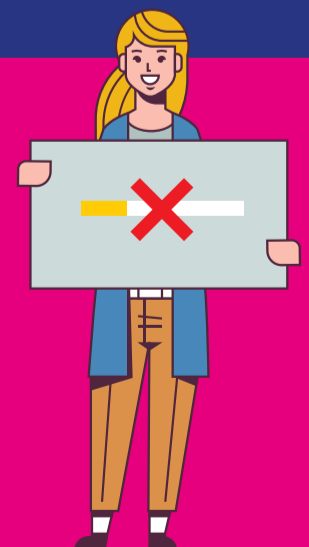
- Sluit aan bij de ervaringsdeskundige: Bij wat hij kan en bij de manier van werken die bij hem past.
- Maak het concreet: Een grote ambitie is mooi, maar wat ga je nu echt doen?
- Werk gelijkwaardig samen: Ieders bijdrage is waardevol, iedereen neemt zijn eigen ervaring mee en 1 + 1 is in dit geval echt 3!

Wil je meer lezen over [dit onderzoek](#)? Kijk dan op het Kennisplein Gehandicaptensector.



HET IS VANESSA GELUKT!

Misschien vraag je je wel eens af: kan mijn cliënt wel stoppen met roken? Maar het kan echt, bekijk [het verhaal van Vanessa](#) maar eens.



ZELF AAN DE SLAG?

Scan de QR-code voor alle interactieve kennisproducten.

INTRODUCTIE

Als je bij cliënten met een LVB aan stoppen met roken wilt werken, moet je op twee fronten aan de slag:

- Zorg dat begeleiders het gesprek over roken aan kunnen en durven gaan met cliënten. Dat ze weten welke handvatten er zijn, om dit gesprek goed te voeren. Dit is "where the magic happens".
- Zorg dat je als organisatie de randvoorwaarden op orde hebt. Wie zijn er deskundig als het gaat om verslaving binnen de organisatie? Hoe heb je de samenwerking met externe deskundigen (huisarts, verslavingszorg) geregeld? Wie betaalt stoppen met roken zorg?

Deze factsheet helpt je op weg op deze twee sporen.

1. CLIËNT

"Where the magic happens: een goed gesprek tussen begeleider en cliënt."

ZORG VOOR EEN ECHT GOED GESPREK

Als je met je cliënt over roken wilt praten, doe dat dan vanuit:

- **Compassie** – Handel vanuit het belang van de cliënt
- **Partnerschap** – Je hebt beide je eigen expertise, op je eigen terrein. Dat maakt jullie gelijkwaardig.
- **Acceptatie** – Aanvaard de cliënt zoals hij is, met empathie en zonder oordeel.
- **Ontlokken** – Kijk of je de cliënt zijn eigen doelen en redenen voor verandering kunt laten uitspreken. Vraag door op kleine signalen.

Dit zijn de uitgangspunten van motiverende gespreksvoering. Een bewezen effectieve methode voor stoppen met roken, die je kunt toepassen bij mensen met een LVB.

Wil je je hierin ontwikkelen? Zoek een trainer via [Mintned](#).

Begeleider Indra paste motiverende gespreksvoering toe, lees haar verhaal [hier](#).

HOE BEGIN IK EROVER?

Alle begin is moeilijk. Je hebt een goed contact opgebouwd met je cliënt, en misschien breek je dat af door over roken te beginnen. Toch hoeft dat niet, als je dit eerste gesprek uit nieuwsgierigheid start. Vragen die kunnen helpen zijn:

- Jij rookt hè, mag ik je daar eens wat over vragen?
- Hoe is het voor jou om te roken?
- Zouden we het er eens wat langer over kunnen hebben? Ik wil er graag meer over weten, hoe is dat voor jou?

Je kunt gebruik maken van [de introductieflyer](#). En zo zet je een eerste stapje!

IN VIJF STAPPEN AAN DE SLAG!

Om het gesprek over roken goed aan te gaan, is de interventie "Wat vind ik van mijn roken?" ontwikkeld. De interventie bestaat uit 5 gesprekken. Met een werkboek voor de cliënt en een leidraad voor begeleiders doorloop je de 5 gesprekken. [Download de interventie hier](#). De interventie is [erkend als goed onderbouwd](#) door de erkenningscommissie effectieve interventies van het RIVM.

KIEZEN OP BASIS VAN BEGRIJPelijke INFORMATIE

Je wilt dat je cliënt zelf kan kiezen, zelfbeschikking is belangrijk. Maar je kunt alleen een goede keuze maken over je rookgedrag, als je ook betrouwbare, begrijpelijke informatie in handen hebt. Daarom is er een Steffie ontwikkeld, een website met informatie over:

- Hoe werkt een verslaving?
- Wat zijn de effecten en risico's van roken?
- Wat kan ik verwachten als ik stop met roken?

[Bekijk Steffie](#) samen met je cliënt, bijvoorbeeld als onderdeel van "Wat vind ik van mijn roken?". En kies samen wat jullie willen leren over roken.

ONDERZOEK LAAT ZIEN: HET KAN!

De interventie "Wat vind ik van mijn roken?" is onderzocht door Vilans. Veertien cliënten deden mee aan het onderzoek. Drie cliënten stopten met roken, en nog drie cliënten gingen minder roken. Dit zijn eerste signalen dat de interventie effectief kan zijn, maar meer onderzoek is nodig. Wil je [meer lezen](#)? Kijk dan op het Kennisplein Gehandicaptensector.

HET IS VANESSA GELUKT!

Misschien vraag je je wel eens af: kan mijn cliënt wel stoppen met roken? Het is zo'n hardnekkige verslaving en er is zoveel aan de hand in zijn of haar leven. Maar het kan echt, bekijk [het verhaal van Vanessa](#) maar eens. Ze vertelt hoe het haar is gelukt, en wat haar heeft geholpen. Zou jouw cliënt ook geïnspireerd worden door haar verhaal?

2. ORGANISATIE

"Weet de weg: als organisatie de basis op orde."

WAT HEB JE AL IN HUIS?

Weet je eigenlijk wie er binnen jouw organisatie al veel weet over stoppen met roken? Misschien een AVG, een netwerk verslaving of een project Gezonde Leefstijl? Zijn deze kennishouders dan ook vindbaar voor begeleiders die met een cliënt aan stoppen met roken willen werken? En weten zij dat de interventie "Wat vind ik van mijn roken?" bestaat?

Misschien kom je er achter dat er nog weinig kennis is. Kijk wat je dan kunt organiseren, wil je bijvoorbeeld een netwerk van aandachtshouders starten? [Lees meer](#) op het Kennisplein Gehandicaptensector.

WERK SAMEN MET PARTNERORGANISATIES

Roken is de meest hardnekkige verslaving, en stoppen is moeilijk. Daar ben je als organisatie misschien niet deskundig genoeg in. Welke organisaties kunnen een partner zijn? De huisartsen, de verslavingszorg of poli's in het ziekenhuis? Zorg dat jullie elkaar kennen, en maak zo nodig afspraken. Bijvoorbeeld over de overdracht van cliënten, of over geschikte en beschikbare behandelingen. [Lees hier meer](#) over hoe je dat doet.

WERK SAMEN MET ERVARINGSDESKUNDIGEN

Als begeleider of beleidsmedewerker kun je je wel iets voorstellen bij hoe het voor cliënten is om te roken, of te willen stoppen. Maar de echte deskundigen zijn de cliënten zelf. Kijk daarom of je met hen kunt samenwerken. Hun verhalen openen je ogen, en maken indruk. Op jou, op de collega's waar je mee wilt samenwerken en ook op andere cliënten. Ze hebben goede ideeën én houden van praktische oplossingen. Daar heb je wat aan!

[Inge](#) en [Nichaima](#) werkten met elkaar in een projectteam, [Christien en Bas](#) deden dat ook. Lees hun verhalen en laat je inspireren om ook samen aan de slag te gaan.

GOED SAMENWERKEN MET ERVARINGSDESKUNDIGEN: LESSEN UIT ONDERZOEK

In het project "Gezonde Omgeving" werkten drie projectteams aan stoppen met roken in de gehandicaptenzorg. De teams bestonden uit een projectleider, begeleider(s) en cliënten. De samenwerking werd onderzocht door Vilans. De belangrijkste uitkomsten waren:

- Neem de tijd om de samenwerking goed op te starten, eerst zorgen dat je elkaar goed kent, daarna pas aan de slag.
- Professionals en ervaringsdeskundigen leren veel van elkaar. Als je elkaars wereld gaat begrijpen kom je tot de beste oplossingen.
- Gehandicaptenzorgorganisaties hebben in hun eigen organisatie nog veel te doen op het gebied van stoppen met roken. Als een cliënt wil stoppen met roken, is het niet makkelijk om daar goede zorg aan te koppelen.

Wil je meer lezen over [dit onderzoek](#)? Kijk dan op het Kennisplein Gehandicaptensector.



Over het project Gezonde Omgeving

Deze factsheet is ontwikkeld in het kader van het project Gezonde Omgeving. Het project liep van 2017-2019, werd uitgevoerd door Vilans, Sherpa, 's Heeren Loo en Cordaan, en gefinancierd door FNO Zorg voor Kansen.

Meer weten?

Neem contact op met Marieke Meppelder (Senior Onderzoeker, Vilans). E-mail: m.meppelder@vilans.nl.