

SMR – Stoppen met roken- ROOKSTOP GROEP : format (september 2009)

1. longarts: vragenlijst, MI >5 , folder rookstoppoli, folder boek, anamnese en L.O

2. longarts :

- boek/ SSP bespreken,
- medicatie op indicatie voorschrijven. (afhankelijk wens patient, en/of als > pakje dd en binnen 30 minuten na opstaan)
- bespreken longfunctie/ Xthorax.

3. longverpleegkundige (LV): evt melden aan eind cotinine bepaling voor mensen die groep in gaan. (bewijs)

- Vraag: sanctie bij no show zonder reden afzeggen?
- ruimte, koffie, flipover/ diëtiste, LV, LA diëtiste , psycholoog regelen voor hele jaar.

GROEP – start 16 personen (individuele begeleiding is vrijwel conform maar meer individueel bepaald)

1. inventariseren motivatie: opschrijven, lijst met namen en email, 06.
2. stopdatum,
3. op indicatie: buddy systeem- 2 mensen in de groep worden aan elkaar gekoppeld: zij wisselen hun (mobiele) nummers uit, beiden leggen geld in: beiden verliezen geld als één van de twee weer gaat roken

huiswerk: motivatie opschrijven, actie plan!

2. stopdag : tips en trucs! (hele lijst: uitdelen) zoals 3 minuten meditatie, rouw, mind the gap, bewust / onbewust: idee van krijsende kleuter/ kwijlende hond), check: motivatie opgeschreven?

3. dag 3 na stoppen: ervaringen, tips onderling uitwisselen, stimuleren, belonen

4. 1 week: ontspanningsoefeningen LV, ervaringen uitwisselen, tips.

5. 3 weken: met diëtiste

huiswerk : hoofdstuk irreële cognities

6. 6 weken: met psycholoog: cognitieve gedragstherapie:

Huiswerk: Hoofdstuk: verslaving en dopamine

7. 3 maanden: inventariseren voordelen gestopt zijn, **longarts** aanwezig

huiswerk : Hoofdstuk: wat levert het op als je stopt .

8. 6 maanden: bespreken motivaties van begin om te stoppen, verbeteringen bespreken na stoppen!

9. groep 9 maanden: wat zijn de risico's van roken, **terugvalpreventie**

10. groep 12 maanden: evt cotinine speeksel bepaling, feestelijke afsluiting

Tussendoor afspraken bij LV zijn mogelijk, individueel
Tussendoor bij terugval aanvullende medicatie is mogelijk
Na een jaar afspraak bij LV mogelijk bij terugval