



en



Oproep aan Leefstijlapothekers:

Doe mee aan Stoptober -

Help jouw patiënten de stap te zetten om te stoppen met roken!

Na de zomervakantie volgt al snel *Stoptober*, de jaarlijkse campagne waarin duizenden mensen in Nederland samen gedurende 28 dagen lang stoppen met roken. Dit is een uitstekende gelegenheid om onze patiënten te helpen een belangrijke stap te zetten naar een gezonder leven.

Waarom iedereen moet stoppen met roken is voor een leefstijlapotheker gesneden koek. Maar weet de buitenwereld wat een leefstijlapotheker is? Laten we Stoptober ook aangrijpen om hier een beetje verandering in te brengen!

Wat is Stoptober?

Stoptober is een 28-daagse campagne die mensen aanmoedigt om samen te stoppen met roken in de maand oktober. Het is gebaseerd op onderzoek dat aantoonde dat mensen die 28 dagen niet roken, 5 keer meer kans hebben om blijvend te stoppen.

Wij nodigen jouw apotheek uit om deel te nemen aan Stoptober`

In de 4e week van september (23-27 sept) willen wij met zoveel mogelijk leefstijlapothekers starten met het geven van de "Very Brief Advice" aan alle mensen aan de balie. Stel dat er dagelijks 200 mensen aan de balie komen, dan zijn dat 1000 in 1 week.

Als er dan 100 leefstijlapotheken meedoen bereiken we
100.000 mensen in 1 week!!!!

Wat is het Very Brief Advice?

Hoe geef je iemand advies om te stoppen met roken? Het "Very Brief Advice", een methode om in 30 seconden een rookstopadvies te geven, is populair. Dit kan eenvoudig door de apothekersassistent aan de balie worden gedaan. Very Brief Advice (VBA) is een niet-confronterende methode die minder dan 30 seconden tijd in beslag neemt en elke zorgverlener kan toepassen:

Het bestaat uit 3 korte stappen:

1) Vraag: Het vaststellen van de rookstatus: *In de apotheek geven we steeds meer aandacht aan een gezonde leefstijl. Omdat volgende maand stoptober is, stellen we aan alle gasten van de apotheek deze week de volgende vraag: 'Rookt u?'*

2) Vertel: Het geven van een zeer korte uitleg over de wijze waarop de patiënt kan stoppen: *'De beste manier om te stoppen is met professionele hulp en e.v.t. medicatie'*

3) Verwijs: Het aanbieden van de folder en ondersteuning - maak vervolgspraak of verwijs door:

- Indien patiënt niet wil stoppen: "Prima, u weet nu dat hulp binnen handbereik is.
- Indien patiënt wel wil stoppen:
 - "Ik maak graag een vervolgspraak met u."
 - "Ik verwijs u naar een stoppen-met-roken-begeleider."
 - "Ik verwijs u naar uw huisarts / hoofdbehandelaar."
 - U kunt ook verwijzen naar de gratis stoplijn 0800-1995 of www.ikstopnu.nl.

Voor meer informatie, materialen en filmpjes:

<https://www.trimbos.nl/actueel/blogs/very-brief-advice-plus-is-een-kort-en-krachtig-rookstopadvies/>

<https://deleefstijlapotheker.nl/stoppen-met-roken-vapen/>

<https://deleefstijlapotheker.nl/very-brief-advice-overzicht/>

<https://deleefstijlapotheker.nl/stoppen-met-roken-stoptober-2/>

Er is een speciale stoptober toolkit voor zorgprofessionals!

Waarvoor is de toolkit bedoeld?

De Stoptober-toolkit kun je als zorgverlener of zorginstelling gebruiken om aandacht te besteden aan Stoptober én om mensen die roken te motiveren om deel te nemen aan Stoptober. Zorgverleners kunnen namelijk het verschil maken. Met jouw hulp kunnen we mensen die roken nog beter bereiken en hen motiveren om 28 dagen te stoppen met roken tijdens Stoptober.

De materialen kun je hieronder bestellen.

Wat zit er in de toolkit?

Een Stoptober toolkit bevat 5 posters, 80 flyers, 60 visitekaartjes en 15 Very Brief Advice kaartjes.

Wat kost de toolkit?

De toolkit is *gratis* te bestellen t/m 15 augustus. Vanaf 16 augustus betaal je €25 per toolkit.

Zie: <https://stoptober.nl/trimbos/> en [https://www.trimbos.nl/kennis/stoptober/stoptober-in-de-zorg-praktijk/#:~:text=voorbeeld%20Stoptober%20intranetberichten%20\(word\)](https://www.trimbos.nl/kennis/stoptober/stoptober-in-de-zorg-praktijk/#:~:text=voorbeeld%20Stoptober%20intranetberichten%20(word))

Hoe kun je dit in de apotheek doen?



* https://deleefstijlapotheker.nl/wp-content/uploads/2023/07/VBA_def.mp4

** <https://deleefstijlapotheker.nl/stoppen-met-roken-stoptober-2/>

Laatste vraag: Wil je laten weten aan ons dat je deel wil gaan nemen aan deze oproep. Dan houden we je op de hoogte van ontwikkelingen. Graag een kort bericht naar: info@deleefstijlapotheker.nl

Kosten en baten

Kosten:

- Het kost uiteraard tijd om voor te bereiden. Ongeveer 4 uur voor de apotheker en 1 uur per assistent.
- Daarnaast kost het tijd aan de balie.
 - 1000 keer de startvraag → Samen 6 uur
 - 200 het volledige VBA (uitgaande van 20 % rokers) ↗
- Drukwerk €50

Totale kosten: €750

Baten:

200 VBA's leveren ongeveer 24 vervolconsulten op. Die leiden er statistisch gezien vervolgens toe dat 3 mensen stoppen met roken.

Daarnaast levert het project, als we allemaal mee doen mooie cijfers op. En daarmee mogelijk goede publiciteit voor ons als leefstijlapothekers!

Mail Huisartsen

Het is belangrijk om de huisarts op de hoogte te stellen van project "Stoptober". Een gevolg van deze "Interventie Light" kan zijn dat patiënten die willen stoppen met roken contact opnemen met de huisarts. Het is dan gewenst dat de huisarts in kwestie weet dat hij/zij patiënten kan verwachten die willen stoppen met roken.

Geachte heer/mevrouw,

Bij Apotheek doen we mee aan een project van de groep leefstijlapothekers (<http://www.deleefstijlapotheker.nl/>). We zullen in de 4^e week van september meedoen aan Stoptober.

Voor ons houdt dat in dat wij het "Very Brief Advice" aan de balie zullen geven. In de bijlage sturen wij u een flyer mee waarin wordt uitgelegd wat dit inhoudt. Een gevolg hiervan kan zijn dat er patiënten zullen aankloppen bij u omdat ze hulp willen bij het stoppen met roken.

Wij hopen u hiermee voldoende te hebben geïnformeerd en zijn bereikbaar voor commentaar en/of vragen.

Met vriendelijke groet,

....

Turflijst VBA Stoptober

Naam apotheek	
Naam apotheker	
Welke week	
Aantal VBA's	
Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Totaal	