

Verkort advies stoppen met roken

Dit kaartje op basis van het Very Brief Advice (VBA) helpt je om gemakkelijk het gesprek over stoppen met roken aan te gaan met je cliënten.

Mijn vraag aan jou:

- Rook je (weer)?
Of: Ik zie dat je rookt?
- Heb je er wel eens over nagedacht om te stoppen?



Ook jij kunt met de juiste hulp stoppen:

- Met hulp is de kans dat het lukt namelijk groter.
- Dit kan met hulp om je gedrag te veranderen en met medicijnen.
- Je kunt alleen hulp krijgen, in een groep of bijvoorbeeld samen met iemand uit je omgeving.
- Kijk op www.ikstopnu.nl voor hulp in de buurt.

Afspraak:

- Zullen we een vervolgspraak maken hierover? Of: Zal ik zorgen voor een verwijzing voor hulp bij het stoppen met roken?
- Ik overleg met je (regie)behandelaar voor de verwijzing naar een stoppen met een roken coach.
- Je kunt altijd (gratis) bellen met 0800 - 1995 als je meer informatie over stoppen met roken wilt.

TIP voor de cliënt. Denk na over lastige momenten en triggers, schrijf ze op en zet erachter wat je gaat doen.