

## ➤ Nieuws

### • RookStopZorg

Het project RookStopZorg van het Trimbos-instituut is reeds met een aantal paramedische beroepsverenigingen aan de slag om hun achterban het gesprek over roken en stoppen-met-roken aan te gaan en hier naar te gaan handelen (warme verwijzing naar SMR zorg). De medische beroepsgroepen worden in december en januari door middel van een geestige, maar niet minder serieuze campagne met een ultrakort speelfilmpje geprikkeld met deze boodschap. Hierna worden beroepsverenigingen benaderd met een 'call to action' aan hun kant.

Vanuit RookStopZorg worden alle zorgverleners gemotiveerd om roken altijd te bespreken met hun patiënten. Daarbij wordt ingezet op de Very Brief Advice Plus-methode (VBA+) die past binnen elk consult. Deze methode komt ook uitgebreid aan bod in het **congres (Niet) Roken en de Zorg** op 30 november in Flint in Amersfoort.



Op de website vind je het [volledige programma](#) en kun je je [aanmelden](#). Het congres is geaccrediteerd.

### • Zorgstandaard Tabaksverslaving

Vanuit de implementatiewerkgroep van de Zorgstandaard is samen met het Partnershipbestuur, de NVALT, de NVVC en de NIV een brief gestuurd naar het bestuur van de NVZ en NFU, met hierin het verzoek om te komen tot het structureel vastleggen van de rookstatus bij alle patiënten (12+) die in het ziekenhuis zorg ontvangen. Binnenkort volgt hierover een gesprek met de NVZ.

Het NHG werkt aan een plan om de parameters uit de Zorgstandaard in de ICT-systemen van de huisartsen in te bedden. Onder regie van het Partnership SMR en gebaseerd op de uitkomsten van een enquête onder SMR coaches heeft het Trimbos-instituut een document opgesteld over de inhoud van intensieve stoppen-met-rokenbegeleiding en de tijdsinvestering die daarbij hoort, inclusief aanbevelingen. De implementatiewerkgroep voegt daar concrete suggesties aan toe voor mogelijke nieuwe vormen van financiering van stoppen-met-rokenzorg.

### • Richtlijn tabaksverslaving: aankondiging commentaarronde (december)

De modulaire update van de multidisciplinaire richtlijn 'Behandeling van tabaksverslaving en stoppen met roken begeleiding' / 'Behandelrichtlijn Stoppen met Roken' (NHG) vordert gestaag. Na een interne commentaarronde zullen de concepthoofdstukken worden voorgelegd aan de partijen die autorisatie (of ondersteuning) beogen af te geven. Te denken valt aan de beroepsverenigingen en de Patiëntenfederatie Nederland. Deze *externe commentaarronde* start naar verwachting in december, en zal doorlopen tot in januari.

De thema's in de richtlijn nogmaals op een rij:

1. Minderen met roken (als opmaat tot stoppen)
2. Cytisinicline
3. E-health
4. Kort stopadvies
5. E-sigaret als stoppen-met-rokenmethode
6. Nicotinevervangende middelen bij zwangeren
7. Stoppen met roken van de e-sigaret
8. Kortdurende (niet-intensieve) gedragsmatige begeleiding

De richtlijnupdate is een gezamenlijk traject van het Trimbos-instituut en het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG). De werkgroep staat onder voorzitterschap van prof. dr. Jean Muris. Het traject zal naar verwachting voorjaar 2024 resulteren in autorisatie en publicatie. Voor vragen kun je terecht bij Petra Hopman (Trimbos-instituut), via [PHopman@trimbos.nl](mailto:PHopman@trimbos.nl).

- **Beroepsvereniging in oprichting SMR coaches**

Het bestuur van het Partnership SMR heeft regelmatig contact met de klankbordgroep van stoppen-met-rokencoaches. Tevens is het bestuur in gesprek met de Beroepsvereniging Leefstijlcoaches (BLCN) om te leren van hun ervaringen bij het vormgeven van een beroepsvereniging.

- **Branchevereniging 'Intensieve stoppen met roken zorg'**

Daarnaast heeft het Partnership SMR ook regelmatig contact met het bestuur van de branchevereniging. Recent is er een gesprek gevoerd om af te stemmen hoe we het beste kunnen samenwerken in het bevorderen van de toegang en kwaliteit van stoppen-met-rokenzorg. Dit gesprek wordt verder voortgezet.

## ➤ **Praktijk en implementatie**

- **'In iedere roker zit een stopper'**

Het Trimbos-instituut biedt SMR-coaches gratis het boek 'In iedere roker zit een stopper' aan omdat het gezonder maken van de samenleving een doel is dat elke zorgverlener voor ogen heeft. Hulp bieden bij het stoppen met roken is hier een belangrijk onderdeel van. Denk bijvoorbeeld aan het bespreken van het rookgedrag, het geven van een stopadvies en het doorverwijzen voor intensieve begeleiding van mensen met een tabaksverslaving.

Roken heeft een betekenis in het leven van de roker, maar welke? En hoezo lukt het de ene zorgverlener wel om een goed gesprek te voeren over stoppen en ziet de ander er zo tegenop?

Met dit boek helpen we zorgverleners graag op weg bij het adviseren en motiveren van rokers om te stoppen en geven voorbeelden hoe je die rol in kunt vullen. Bij het boek vind je een samenvattingskaart met voorbeeldzinnen en een verwijskaart voor Rookvrije ouders als voorbeeld van een verwijzing. Zodat elke zorgverlener er morgen meteen mee aan de slag kan. Het boek 'in iedere roker zit een stopper' is gratis te bestellen via de QR-code.



Wil je een actieve rol spelen in de verspreiding van het boek in je organisatie of netwerk? Neem dan contact op met [Kimberly Lucas](#) (Trimbos-instituut).

- **Filmpje over Very Brief Advice+**

De meerderheid van alle rokers wil stoppen met roken, maar slechts een klein deel daarvan lukt het om zonder hulp te stoppen. Het Very Brief Advice Plus (VBA+) is een methode die zorgverleners kan ondersteunen bij het gesprek over stoppen met roken. De methode zorgt ervoor dat rokers vaker een stoppoging ondernemen en vaker terecht komen bij bewezen effectieve hulp.

Op [deze pagina](#) vind je materialen zoals bijvoorbeeld de [VBA+ bureaubalk](#) en de gratis [e-learning 'Het stoppen-met-rokenadvies. Hoe geef ik dat?'](#).

Nieuw is [dit filmpje](#), dat in 90 seconden laat zien hoe het Very Brief Advice gegeven kan worden.

- **Platform Stoppen met Roken**

Het [Platform Stoppen met roken](#) (Trimbos-instituut) is ontwikkeld om ervaringen in de stoppen-met-rokencare te kunnen delen, om vragen te stellen of antwoorden te geven aan andere zorgverleners en om elkaar met tips te ondersteunen. Het platform is bedoeld voor zorgprofessionals die vragen en/of kennis hebben over stoppen-met-rokencare. Interessant dus voor artsen, verpleegkundigen, praktijkondersteuners en zelfstandige SMR coaches.

## ➤ Materialen en campagnes

- **Stopplan Ikstopnu ook in Arabisch**

Het Stopplan van [Ikstopnu.nl](#) is vanaf nu ook in het Arabisch verkrijgbaar. Het Stopplan is een handreiking om mensen zelf te kunnen laten stoppen met roken. Het [Stopplan Ikstopnu – Arabisch](#) is geschreven in begrijpelijk Arabisch met praktische informatie over stoppen met roken. Er staan tips in over gezonde snacks en jezelf belonen. En wat mensen moeten weten over ontweningsverschijnselen. Het Stopplan is leesbaar voor mensen die lezen moeilijk vinden. En het is digitaal in te vullen, zodat mensen dit ook op hun eigen computer kunnen invullen. Het Stopplan bestond al in het [Nederlands](#) en in het [Turks](#).

- **SMR-app Qiddy 5 sterren beoordeling door GGD Appstore**

Qiddy scoort op alle 5 criteria van de GGD Appstore goed. De app is gebruiksvriendelijk, betrouwbaar, goed onderbouwd, en veilig voor de gebruiker. Qiddy is daarmee één van de best beoordeelde stoppen-met-rokenapps van de GGD Appstore. De volledige [beoordeling vind je hier](#).

Qiddy is een stoppen-met-rokenapp die speciaal ontwikkeld is voor jongvolwassenen. In de app kan iemand samen met een leeftijdsgenoot stoppen. Via de chat kunnen ze elkaar steunen bij moeilijke momenten, en helpen herinneren aan hun motivatie. Qiddy is ook zonder buddy te gebruiken. De app houdt bij hoeveel geld iemand bespaart en stuurt motiverende berichten. Ook zijn er artikelen over (stoppen met) roken, vaperen en de tabaksindustrie te vinden. Hoe langer iemand gestopt is, en hoe meer diegene de app gebruikt, des te meer badges kan hij of zij verdienen! Sinds de lancering heeft de app inmiddels 15.000 geregistreerde gebruikers. [Lees hier meer over Qiddy](#).

## ➤ Media

- **Trimbos-instituut slaat alarm over vappende jongeren**

Het [NOS-journaal](#), [RTL Nieuws](#) en het [Jeugdjournaal](#), en ook diverse geschreven media, berichtten op 3 oktober over de alarmerende cijfers uit de '[Jongerenmonitor tabaks- en nicotineproducten](#)' van het Trimbos-instituut. Deze cijfers laten zien dat bijna net zoveel jongeren vaperen (e-sigaret) als roken (tabakssigaret), en vaak ook beide (tegelijkertijd). Maar liefst 69,1% van de jongeren die maandelijks een e-sigaret gebruiken, roken óók maandelijks sigaretten. Hierdoor worden zij blootgesteld aan de schadelijke stoffen uit de tabakssigaret én uit de vapedamp. *"Zo raken deze jonge tieners snel en ongemerkt verslaafd aan nicotine"*, aldus arts-epidemioloog Esther Croes. *"Op lange termijn verstoort dat de aanleg van de hersenen, wat kan leiden tot mentale problemen zoals angst- en concentratiestoornissen. Op korte termijn kan het een nicotinevergiftiging veroorzaken. Ze worden duizelig of krijgen een epileptische aanval."*

Artsencollectief #ArtsenSlaanAlarm maakt zich zorgen over deze nicotineverslaving bij jongeren. Samen met ouders roepen zij in [een video](#) op om vaperen niet onbesproken te laten. Op hun [website](#) verstrekken zij bovendien tips voor een gesprek over vaperen met tieners.

Staatssecretaris Maarten van Ooijen [reageert](#) hierop via [een brief aan de Tweede Kamer](#). Hij vindt het hoge percentage jongeren dat e-sigaretten rookt 'onacceptabel'. Hij verwacht dat het gebruik van e-sigaretten door jongeren flink zal dalen door maatregelen (reeds ingevoerd, en aangekondigd) om het gebruik tegen te gaan. Zo is er sinds juli een verbod op de onlineverkoop, is er al een smaakjesverbod (handhaving per 1 januari), wordt de verpakking neutraler en mogen vapes vanaf 2025 alleen nog in tabakspeciaalzaken worden verkocht.

Meer weten over de e-sigaret? Op 3 oktober verscheen ook de nieuwe [Trimbos-factsheet 'Elektronische sigaretten \(vapes\)'](#). Deze beschrijft onder meer het product, prevalentiecijfers en (schadelijke) effecten op de gebruiker, zijn/haar directe omgeving en op de volksgezondheid. Ook 'dual-use' en (de beperkte effectiviteit van) de e-sigaret als stoppen-met-rokenmethode komen aan bod.

- **Podcast 'Verslaafd gemaakt' over roken en vaperen**

Radar-presentator Fons Hendriks maakte een [podcast over roken en vaperen](#), en verkent de tactieken van de tabaksindustrie om rookvrije jongeren nicotineverslaafd te maken. De eerste afleveringen van de podcast zijn te luisteren, o.a. via [Spotify](#).

- **TikTok-filmpjes over vaperen ruim 2.5 miljoen keer bekeken**

Op 27 september is een nieuwe reeks filmpjes gelanceerd op het [TikTok-kanaal van het Trimbos-instituut](#). In deze filmpjes beantwoorden experts Claire de Nerée en Kariene Bolt van Publieksinformatie vragen van jongeren zelf over roken, vaperen en snus. In totaal zijn de filmpjes ruim 2.5 miljoen keer bekeken. Het kanaal heeft daarnaast ruim 2500 volgers en 105.000 likes. Deze filmpjes zijn niet gepusht, al het verkeer is organisch. Dat betekent dat de inhoud aansluit op wat de doelgroep interessant vindt.

- **Tabaksindustrie investeert in farmaceutica en gezondheid**

Uit een onderzoek van [The Investigative Desk](#) blijkt dat de tabaksindustrie investeert in medische producten die worden gebruikt tegen aandoeningen die worden veroorzaakt of verergerd door roken, ook wel 'Beyond Nicotine' genoemd. Het gaat hierbij om onder andere inhalatoren en techniek voor thuismonitoring, voor aandoeningen zoals COPD en diabetes. Het

NTvG schreef een artikel over het onderzoek, daarnaast wijdde [Nieuwsuur](#) een uitzending aan deze misleidende aanpak.

## ➤ Onderzoek

- Longkankerpatiënten die roken lijken een [slechtere kwaliteit van leven](#) (QoL) te ervaren dan patiënten die gestopt zijn of die nooit hebben gerookt. Dataverzameling onder deze patiëntengroep is echter lastig door de lage overlevingskans en door de verschillende QoL-meetinstrumenten die zijn gebruikt.
- Patiënten met een sleutelbeenbreuk die roken hebben een ruim drie keer hogere kans [dat de breuk niet geneest](#) als deze niet middels gips of een operatie wordt behandeld, dan patiënten die niet roken. Volgens een onderzoek uit Zwitserland moeten rokers met een gebroken sleutelbeen daarom stopondersteuning krijgen en moet een operatieve behandeling worden overwogen. Ook blijkt dat rokers die een knieoperatie ondergaan een kleinere kans hebben op [genezing van de knie](#).
- Roken is bij mannen geassocieerd met een [verminderd herstel van de seksuele functie](#) na operatieve behandeling van prostaatkanker. Stoppen met roken kan de seksuele functie na meer dan 18 maanden verbeteren, blijkt uit een systematische review met meta-analyse.
- Roken is een causale risicofactor voor clusterhoofdpijn. Dit blijkt uit een associatiestudie met meta-analyse over mogelijke aanwijzingen voor de [biologische basis van clusterhoofdpijn](#), op grond van genomestudies waarin verbanden worden gezocht tussen genetische variaties en ziekten.
- In een wetenschappelijke verklaring van de American Heart Association wordt moleculair en klinisch bewijs gegeven voor de [fysiologische schade door e-sigaretten](#) op korte en lange termijn.
- E-sigaretgebruik is geassocieerd met een [plotse toename van de hartslag en bloeddruk](#) tijdens het gebruik en meer stijfheid van de bloedvaten, blijkt uit een systematische review met meta-analyse.
- Leo van Rossum (Nederlands Huisartsen Genootschap) beargumenteert dat een [bevolkingsonderzoek naar longkanker](#) de volksgezondheidsproblemen door roken niet of nauwelijks vermindert en pleit ervoor dat roken uitgebannen moet worden.
- Ying Wang (Leiden UMC) ontdekte dat blootstelling aan sigarettenrook leidt tot een [hogere infectiegraad met virussen](#) in menselijk longweefsel vanwege veranderingen op celniveau.
- Anouk Wijnands (UMC Utrecht) vond dat een hoger aantal *packyears* is geassocieerd met een [verhoogd risico op dikkedarmkanker](#) onder patiënten met prikkelbare darm syndroom.
- Nikita Poole (Universiteit Maastricht) onderzocht de beschikbaarheid [van lokale stoppen-met-rokeninterventies](#) voor mensen met lagere sociaaleconomische posities, waarbij het gebrek aan financiering één van de grootste uitdagingen bleek.

## ➤ Kalender

- **'Training Rookvrije Start**  
Trimbos-instituut, 22 november, 29 november (digitaal of op locatie). Informatie en aanmelden [hier](#).

- **Congres (Niet) Roken en de Zorg**  
Zorgkoepels & Trimbos-instituut, Flint Amersfoort, 30 november 2023. Informatie en aanmelden [hier](#).
- **Basis- en vervolgt trainingen ‘Starten met Stoppen voor professionals’**  
Doorlopend aanbod; momenteel geen data. Blijf [hier](#) (basis) en [hier](#) (vervolg) op de hoogte.

## ➤ Terugblik

- **‘In iedere roker zit een stopper’**  
Webinar, online, 31 mei. Kijk [hier](#) het webinar terug (1u 15m).
- **NNvT congres**  
Nederlands Netwerk voor Tabaksontmoediging, 14 april 2023. Kijk [hier](#) voor een terugblik.
- **Congres Verslaving in het sociaal domein**  
Zorg + Welzijn, 12 april 2023. Programma en korte terugblik [hier](#).

## ➤ Andere nieuwsbrieven

- **Nationaal Expertisecentrum Tabaksontmoediging**  
Laatste editie [hier](#), aanmelden [hier](#).
- **Taskforce Rookvrije Start**  
Laatste editie, archief en aanmelden (onderaan pagina) [hier](#).
- **Rookvrije Zorg**  
Laatste editie, archief en aanmelden [hier](#).
- **Rookvrije Organisaties (NVAB)**  
Laatste editie en archief [hier](#).