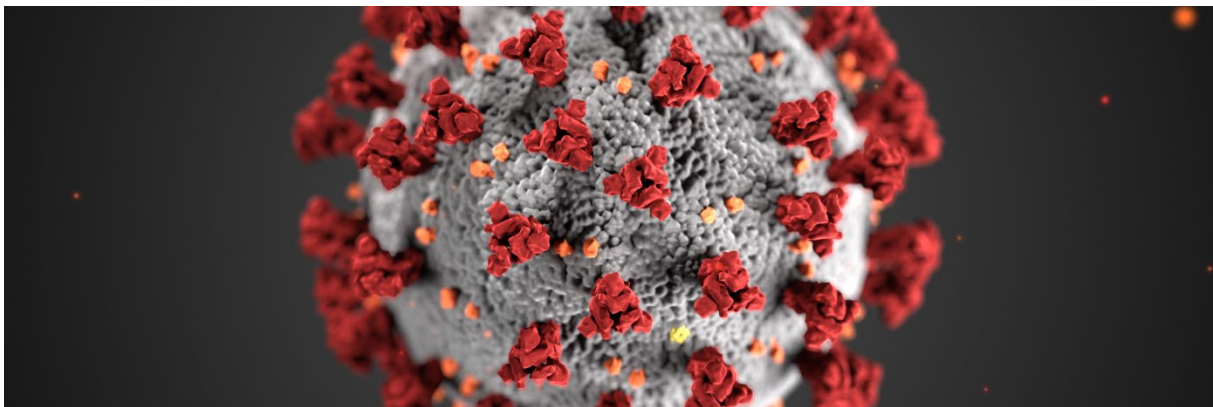




MAART 2020

Het Kwaliteitsregister Stoppen met Roken registreert zorgverleners met specifieke expertise op het gebied van bewezen effectieve, intensieve gedragsmatige begeleiding bij stoppen met roken. Ook staan in het register de Nederlandse interventies die volgens wetenschappelijk onderzoek werkzaam zijn. Zorgverzekeraars gebruiken het Kwaliteitsregister bij het contracteren van stoppen-met-roken zorg.



*Ook in deze Corona-tijden blijft het belangrijk om te stoppen met roken. Mensen met respiratoire aandoeningen (al dan niet ten gevolge van het roken) hebben meer risico om ernstigere COVID-19 symptomen te vertonen. Hoewel meer onderzoek nodig is, lijkt er een verband te bestaan tussen rookgedrag enerzijds en het verloop of de manifestatie van het Coronavirus anderzijds. Dit wordt afgeleid uit de negatieve effecten van roken op de ontwikkeling, behandeling en overdraagbaarheid van andere vergelijkbare respiratoire aandoeningen. Meer informatie over het verband tussen roken en COVID-19 vindt u [hier](#) op de website van de WHO.*

## BEGELEIDING OP AFSTAND VOOR SMR-COACHES

Met het afkondigen van de landelijke maatregelen hebben ook de meeste SMR-coaches hun begeleiding in lijn hiermee aangepast. Het advies luidt om alle begeleiding zoveel mogelijk te laten doorgaan, maar uiteraard wel **op afstand**. Dus: telefoneren of beeldbellen. Dit borgt de continuïteit van begeleiding en hoeft niet tot kwaliteitsverlies te leiden.

### Begeleiden via telefoon en/of beeld

Videobellen 1-op-1 is mogelijk via [Zoom](#), [Skype](#) en [WhatsApp](#). Ook [Google Hangouts](#) en [Facebook Messenger](#) zijn vrij toegankelijke opties (account kan vereist zijn). Via Zoom en Skype is het bovendien vrij eenvoudig om een groepsgesprek te starten. Hieronder de voor- en nadelen op een rij van de drie meest gebruikte opties.

## Skype

Voordelen:

- Veel mensen zijn hiermee bekend.
- Gebruik is kosteloos.
- Gebruik is mogelijk via computer, door het programma te installeren of door online gebruik via de [webbrowser](#). Bij online gebruik is installeren dus niet noodzakelijk.
- Skype is ook als app op telefoon te installeren. Deze werkt doorgaans prima.
- Het is voor de cliënt *niet noodzakelijk* om een account te hebben. De coach kan via het eigen account een chat (via 'Nieuwe groeps-chat', en *niet* via 'Nieuw privégesprek') starten en vervolgens een link naar de cliënt mailen/WhatsAppen. De groeps-chat gebruik je dan met zijn tweeën. In de groeps-chat start je een oproep.



## Zoom

Dit systeem wordt veel gebruikt voor teleconferencing en educatieve doeleinden, maar is ook geschikt voor hulpverlener – cliënt contacten.



Voordelen:

- Geen (gratis) account nodig als cliënt.
- Gebruiksvriendelijk systeem.
- Gebruik is kosteloos en ongelimiteerd bij 1-op-1 sessies. Kosteloos bij groepsessies tot 40 minuten. Betalende uitgebreidere versies mogelijk, vanaf ongeveer 15 euro/maand (maandelijks opzegbaar).
- Werkt via computer én telefoon/app.
- Uitgebreide (betaalde) variant: zoom for Healthcare

Nadeel:

- De gratis versie is minder geschikt voor groepsessies langer dan 40 minuten.

## WhatsApp

Voordelen:

- De meeste mensen zijn hiermee bekend.
- Gebruik is kosteloos.

Nadelen:

- Cliënt heeft een account nodig.
- Uitsluitend mogelijk via de telefoon.



## Tips bij beeldbellen en telefonisch contact

Hoewel gebruik van video- of beeldbellen redelijk ingeburgerd raakt, zeker de afgelopen weken, is toch nog niet iedereen hier even bedreven in. Bedenk u dat dit mogelijk ook geldt voor uw cliënten. Hieronder vindt u enkele tips die u en uw cliënt (verder) op weg kunnen helpen.

Enkele tips voor **beeldbellen**:

- Indien nodig, zorg dat de cliënt een inlogprocedure heeft. Vertel de cliënt of hij/zij een programma of app moet installeren, of via een website kan beeldbellen. Stem je communicatie af op de (on)mogelijkheden van de cliënt.
- Maak *geen* gebruik van een publieke computer.
- Test het systeem zelf ruimschoots van te voren. Controleer daarbij geluid en beeldinstelling. *Geluid- en beeldinstellingen zijn instellingen die soms nog aangepast moeten worden. De meeste tools checken deze instellingen automatisch tijdens het inlogproces.*

- Indien nodig, vraag ook aan de cliënt om het systeem vooraf te testen. Jouw tijd met de cliënt kan dan besteed worden aan inhoudelijke begeleiding.
- Vraag je cliënt op voorhand om zich in huis af te zonderen van andere bewoners en op een rustige plek te gaan zitten.
- Tijdens de sessie helpt het om een hoofdtelefoon of oortjes te gebruiken. Gebruik je deze niet, dan leidt dit vaak tot (hinderlijke) ruis, omdat de microfoon alle omgevingsgeluiden oppikt. *Heb je geen hoofdtelefoon of oortjes? Zet dan, voor zover mogelijk, de microfoon uit tijdens het luisteren (en zet deze aan bij spreken).*
- Schrijf je mee op computer of tablet? Zet ook dan de microfoon uit terwijl je typt.
- Heb je last van een trage internetverbinding of slechte beeldkwaliteit? Zet dan de camera uit.



#### Enkele tips voor **telefonisch contact**:

- Maak afspraken over wie het telefonisch contact initieert (wie belt wie?).
- Vraag je cliënt op voorhand om zich in huis af te zonderen van andere bewoners en op een rustige plek te gaan zitten.
- Tijdens het gesprek is een aantal non-verbale signalen niet zichtbaar, zoals de mimiek van het gezicht. Probeer dit gemis te ondervangen door:
  - o ... er expliciet naar te vragen. Bijvoorbeeld: *'Hoe zit je er nu bij, hoe voel je je?'* en *'Wat zou ik nu zien als we in dezelfde ruimte zouden zitten?'*
  - o ... jouw non-verbale reacties expliciet te beschrijven. Bijvoorbeeld: *'Dat verbaast me'* en *'Als we in dezelfde ruimte zouden zitten, dan zou je nu de glimlach op mijn gezicht zien.'*

#### Dankzij deze tips

- Is er een nauwer authentiek contact mogelijk.
- Kan er met de emoties gewerkt worden.
- Is er minder kans op misverstanden.

#### **Online zelfhulp via [Ikstopnu.nl](https://www.ikstopnu.nl)**

Of de Coronacrisis leidt tot een toename in vraag om SMR-begeleiding kan op dit moment nog niet met zekerheid gesteld worden, maar het is niet uitgesloten. Mogelijk kunt u de (extra) vraag niet beantwoorden, en kunt u evenmin voor intensieve begeleiding doorverwijzen naar een collega-stopcoach. In dat geval kunt u rokers doorverwijzen naar de publiekswaarschuwing [Ikstopnu.nl](https://www.ikstopnu.nl).

# Ikstopnu.nl

Ikstopnu.nl helpt mensen op een positieve manier om te stoppen met roken. De informatie op de website is gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke inzichten.

Op Ikstopnu.nl staan tips om een planning te maken voor het stoppen met roken en hoe mensen het stoppen vol kunnen houden. Ook biedt Ikstopnu.nl allerhande informatie over verschillende stopmethodes.

Voor meer informatie over stoppen met roken kunnen mensen ook de gratis Stoplijn bellen (0800-1995) of hun vraag [mailen](mailto:mailen@ikstopnu.nl) aan Ikstopnu.nl.

## VEELGESTELDE VRAGEN OVER COVID-19

*Omdat het Coronavirus de longen aantast, maken veel rokers zich momenteel extra zorgen. Zij vragen zich af of ze meer kans hebben om het virus op te lopen, en of ze –eenmaal geïnfecteerd– een verhoogd risico lopen op ernstige gezondheidsklachten en complicaties.*

*Sommige rokers vragen zich af of dit een geschikt moment is om te stoppen, en wat daarvan momenteel de (toegevoegde) gezondheidswinst is.*



*Hieronder de meest voorkomende vragen. De antwoorden zijn gebaseerd op de actuele wetenschappelijke inzichten. Veel bevindingen behoeven nader onderzoek.*

### **Hebben rokers een groter risico om geïnfecteerd te raken met het virus?**

Rokers hebben een minder goede afweer in hun longen. Daarom zijn rokers in het algemeen gevoeliger voor virusinfecties en waarschijnlijk ook voor SARS-CoV-2 virus, het coronavirus dat de ziekte COVID-19 veroorzaakt.

Eenmaal besmet lopen rokers een groter risico om ernstig ziek te worden. Rokers hebben ook meer kans om de ziekte verder te verspreiden omdat ze meer hoesten.

### **Hebben rokers meer kans op complicaties als ze geïnfecteerd zijn?**

Ja, er is steeds meer bewijs dat mensen die COVID-19 hebben en roken, een grotere kans lopen op ernstige complicaties en op overlijden.

Roken verstoort het functioneren van het immuunsysteem, zowel algemeen als specifiek in de longen. Bij rokers werken de trilhaartjes van het slijmvlies in de luchtwegen minder, waardoor verontreiniging makkelijker de longen in komt. Roken verhoogt ook de ontstekingsreacties. Bovendien kan door roken de longfunctie al verminderd zijn, waardoor rokers minder "reservecapaciteit" hebben. Er is daarom reden om aan te nemen dat rokers met COVID-19 meer vatbaar zijn voor ernstige complicaties.

Voor een roker zal het soms ook lastig zijn om te herkennen of de 'rokershoest' verergert of dat hij/zij hoest vanwege een besmetting met het SARS-CoV-2 virus.

### **Hoe zit het met zwangerschap, COVID-19 en roken?**



Volgens het RIVM heeft COVID-19 hetzelfde verloop tijdens de zwangerschap als bij vrouwen die niet zwanger zijn. Voor zover bekend leidt infectie met dit coronavirus niet tot een verhoogde kans op een miskraam of aangeboren afwijkingen *bij de baby*. Voor zwangere vrouwen die roken *zelf* geldt, net als voor rokers in het algemeen, dat COVID-19 wel een (zeer) ernstige longontsteking kan geven.

### **Heeft het zin om NU te stoppen met roken?**

Ja, het is altijd verstandig om te stoppen met roken, en zeker ook tijdens deze COVID-19 pandemie.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) suggereert dat stoppen met roken direct bijdraagt aan een lagere kans op besmetting met dit Coronavirus omdat niet-rokers minder vaak met hun vingers hun mond aanraken.

Stoppen met roken verbetert ook vrijwel onmiddellijk het functioneren van de longen en het hart-en-vaatstelsel. Deze verbeteringen nemen bovendien toe met de tijd. Zo verbetert na twee weken de slijmafvoer (door de trilhaartjes) in de neus, en na drie maanden in de longen. Stoppen met roken verkleint ook de kans op bronchitis en longontsteking.

Hierdoor heeft het lichaam een grotere kans om adequaat op de infectie te reageren, en wordt het risico op ernstig complicaties en overlijden verkleind. Sneller herstel en mildere symptomen verminderen bovendien het risico op overdracht van de ziekte op andere mensen.

Vanwege een mogelijk tijdelijk lagere weerstand direct na het stoppen met roken is het belangrijk om de eerste dagen de regels over 'sociale isolatie' extra goed te volgen.

### **Hoe kan ik stoppen met roken?**

Rokers met een stopwens kunnen terecht bij een stopcoach en/of zorgprofessional uit het Kwaliteitsregister Stoppen met Roken. De website [Ikstopnu.nl](http://Ikstopnu.nl) biedt, naast algemene publieksinformatie over stoppen met roken, een overzicht van [hulp in de buurt](#).

Door een extra toestroom zijn stopcoaches mogelijk (tijdelijk) overvraagd; probeer waar nodig en mogelijk door te verwijzen naar en collega die nog ruimte heeft. Lukt ook dit niet? Verwijs rokers dan door naar de publiekswebsite [Ikstopnu.nl](http://Ikstopnu.nl). Zie pagina 3 en 4 voor meer informatie.

### **De e-sigaret en COVID-19**

Het roken van een e-sigaret kan de gezondheid van de longen schaden. Er is steeds meer bewijs dat blootstelling aan de aerosolen (vloeistofdeeltjes in de damp) van e-sigaretten de longcellen schaadt en het vermogen van de longen om infectie te bestrijden, vermindert. COVID-19 kan dus ook een ernstige bedreiging vormen voor mensen die dampen/vapen.



### **De waterpijp en COVID-19**

Waterpijp gebruik is over het algemeen een sociale activiteit. Samen in een ruimte dezelfde waterpijp gebruiken vergroot het risico op overdracht van infectieziekten, zoals COVID-19.

Bij het gebruik van de waterpijp komen bovendien schadelijke stoffen vrij, zoals nicotine, teer en koolmonoxide, die zowel door de rookwaar als door de verhittingsbron (kooltjes) worden geproduceerd. Gebruik van de waterpijp heeft acute en langdurige schadelijke effecten op de luchtwegen en op het hart-en-vaatstelsel. Daardoor neemt het risico op long- en hart-en-vaatziekten toe.

COVID-19 kan dus een ernstige bedreiging vormen voor mensen die de waterpijp gebruiken.

### **Tot slot: wat is COVID-19?**

COVID-19 is een besmettelijke luchtwegaandoening bij mensen. Het wordt veroorzaakt door het coronavirus SARS-CoV-2. De meeste mensen met COVID-19 vertonen milde klachten zoals koorts, benauwdheid en een droge hoest. Een deel van de besmette mensen krijgt een zware longontsteking met ernstige benauwdheid en kan daaraan overlijden.

Mensen die behoren tot een risicogroep hebben een grotere kans op serieuze klachten of overlijden. Bijvoorbeeld ouderen en mensen met een chronische aandoening. Ook mensen met problemen in longen of hart of met suikerziekte. En rokers lopen extra risico.

Besmetting met dit coronavirus gaat van mens tot mens, via kleine druppeltjes. Die kunnen worden verspreid via hoesten en niezen. Druppeltjes kunnen ook via handen en voorwerpen worden verspreid.

Informatie over COVID-19 is te vinden op de [website van het RIVM](#). Hier vindt u ook veelgestelde [vragen en antwoorden](#).

*Veel dank aan de [Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding \(VRGT\)](#) voor hun waardevolle bijdrage over begeleiden op afstand.*

### **UPDATE: NASCHOLINGEN TRIMBOS-INSTITUUT MAAND MEI**

Vorige maand werden er twee nascholingen aangekondigd die door het Trimbos-instituut worden georganiseerd op 11 mei en op 25 mei. Gezien de huidige omstandigheden omtrent COVID-19 is het vooralsnog onduidelijk of de nascholingen eventueel in aangepaste vorm doorgaan. Deelnemers zullen hier tijdig bericht over ontvangen.