



Stoppen met roken

Zie bijlage:

Tobacco use cessation, provided by dental hygienists.

J.Dent.Hygiene 7,2009;35-48

Ramseier C.A. Fundak A.

Om op lange termijn een goede parodontale en peri-implantaire gezondheid te behouden, is naast verbetering van de mondhygiëne ook het stoppen met roken van belang.

Dit inzicht geeft een nieuwe taak aan het tandheelkundig team.

Tabaksgebruikers lijden aan een fysische verslaafdheid en aan een psychologische afhankelijkheid. **Daarom is een combinatie van advies tot gedragsverandering én ondersteuning met nicotinevervangende medicatie het meest effectief.**

De fysische verslaafdheid is een lichamelijke afhankelijkheid aan nicotine, die het lichaam een prettig gevoel geeft.

De psychologische afhankelijkheid heeft met omgevingsfactoren te maken (sociaal).

Ook al wordt door de omgeving en overheid het roken ontmoedigd, de gebruiker zal zelf zijn gedrag moeten willen veranderen.

De roker gaat door 4 stadia

1. hij is zich niet bewust (precontemplation)
2. bewust worden (contemplation)
3. er klaar voor zijn / rijp worden (preparation)
4. actie (implementation)

Als motiverende begeleiding in de tandheelkundige praktijk zijn een aantal handvatten in bepaalde volgorde voorhanden.

Zie bijlage: Tobacco use cessation, provided by dental hygienists.

Motivational interviewing

A Motivatie gesprekken met de patiënt. (eventueel hulp van professionele organisatie initiëren) (herhaling van gesprek aankondigen)

korte interventies 5 minuten, stadium 1

B Laat de patiënt een rookjournaal invullen. (formulier downloaden)

korte interventies 5 minuten, stadium 2

C Evalueer samen met de patiënt dit journaal.

korte interventies 5 minuten, stadium 2

D Bekijk gedragsveranderingen en nicotine afhankelijkheid. (formulier downloaden)

interventies 10-15 minuten, stadium 3

E Bespreek een stopdatum, geef de patiënt een geschreven aanbeveling voor **nicotine vervangers of andere medicatie** op basis van rookgedrag en mate van nicotine afhankelijkheid. Overzicht medicatie vorm; zie schema. (downloaden)

interventie 10-15 minuten, stadium 4

F Bij terugval weer terug naar A (evt. professionele hulp adviseren.)