



PAS

Persoonlijk Advies bij het Stoppen met roken



Nieuwsbrief Nr. 6

Beste geïnteresseerde,

Hierbij ontvangt u de zesde nieuwsbrief van PAS. Hebt u een van onze eerdere nieuwsbrieven niet ontvangen of wilt u deze nog eens lezen?

Surf dan naar www.persoonlijkstopadvies.nl

Gelukkig Nieuwjaar

Allereerst een Gelukkig Nieuwjaar toegewenst namens het hele PAS onderzoeksteam. Wij hopen dat u hebt genoten van de kerstdagen en een feestelijke jaarwisseling hebt gehad!

Stand van zaken

Op dit moment zijn er ongeveer 300 rokers die via de huisartsenpraktijk deelnemen aan het onderzoek naar het effect van PAS. De verwachting was dat dit aantal wat hoger zou zijn en de werving zou eind 2009 stoppen. Om rokers toch nog de kans te geven om deel te nemen, is de wervingsperiode verlengd tot en met **30 juni 2010**. Hoe meer rokers er deelnemen, des te beter is dat voor het onderzoek en we hopen natuurlijk zo veel mogelijk mensen te kunnen helpen bij het stoppen met roken!

Voorlopige resultaten

In elke vragenlijst vragen wij de (ex-)rokers of zij het advies dat ze de keer daarvoor gekregen hebben, nuttig vonden. Tot nu toe hebben zo'n 200 deelnemers de 2^e vragenlijst ingevuld, waarin wij vroegen hoe nuttig zij het eerste persoonlijke advies bij het stoppen met roken vonden. Bijna 90% van hen vond dit advies een beetje tot erg nuttig!

Bovendien gaf bij het invullen van de 3^e vragenlijst (6 weken nadat gestart is met PAS) 35% van de deelnemers aan gestopt te zijn met roken! Dat is positief, want voor een gedrag zoals roken is dit een best hoog percentage. Wij hopen dat deze stoppers het ook volhouden en zijn benieuwd naar de resultaten van de volgende meting (6 maanden na de start).

Nieuwe studie

In eerste instantie zou PAS alleen via huisartsenpraktijken worden aangeboden. Maar er zijn natuurlijk ook een heleboel rokers die niet bij de huisarts of praktijkondersteuner komen wanneer zij willen stoppen met roken. Daarom is er een nieuwe studie van PAS in het leven geroepen, waarbij heel Nederland is opgeroepen om te stoppen met roken met behulp van de internetadviezen van PAS. In deze studie ontvangt 50% van de deelnemers persoonlijke adviezen via Internet, terwijl 50% terecht komt in de controlegroep.

Wanneer rokers deelnemen, ontvangen zij als dank een Irischeque van 10 euro én ze maken kans op een vijfdaags hotelarrangement 'Elfstedentocht op de fiets'. Deze prijs wordt aangeboden door het bureau voor toerisme 'Friesland Holland' (www.frieslandholland.nl).

Omdat wij voor deze nieuwe studie rokers hebben geworven via de massamedia, is het helaas niet mogelijk om hen als extra steuntje in de rug een gesprek met hun praktijkondersteuner aan te bieden.

Eind 2009 en begin 2010 is PAS veel in de media geweest om aandacht te vragen voor deze nieuwe studie. Onder andere TV Limburg, TV West, Radio Noord, Trouw in de Buurt, Metro en verschillende regionale dag- en weekbladen hebben over PAS bericht. Blijkbaar hadden veel mensen het Goede Voornemen om begin 2010 te stoppen met roken, want in december en januari hebben zich al ruim 600 personen voor deze studie aangemeld!

Interview met een praktijkondersteuner

In onze vorige nieuwsbrief stond een interview met een roker die aan het stoppen is met behulp van PAS. Deze keer hebben we een interview gehouden met een praktijkondersteuner die werkt met PAS. Het woord is aan Roger Bartels, werkzaam in een huisartsenpraktijk in Maastricht.

Hoe hoorde je voor het eerst over PAS en waarom wilde je meedoen aan dit onderzoek?

Ik ben met PAS in aanraking gekomen toen ik aan het surfen was op Internet. Ik heb al geruime tijd een stoppen met roken spreekuur. Voor stoppen met roken zijn al veel programma's ontwikkeld, maar de website van PAS wekte mijn interesse doordat ondersteuning en begeleiding geboden wordt via Internet. Een programma dat hulp biedt bij het stoppen met roken via Internet, was voor mij een nieuwe mogelijkheid om meer patiënten te kunnen bereiken die door drukte of door andere omstandigheden, niet de tijd kunnen vrij maken om overdag naar mijn spreekuur te komen. Het



geeft een stuk vrijheid aan de patiënt om toch aan een gezondere leefstijl te werken zonder naar het reguliere spreekuur te hoeven komen. En ik probeer alle mogelijkheden te benutten om een zo groot mogelijke groep patiënten te bereiken die gemotiveerd zijn om te stoppen met roken. In de tijdsgeest van nu is Internet een perfecte aanvulling op de reeds bestaande stopprogramma's.

Wat vind je fijn aan werken met PAS vergeleken met andere stoppen met roken methoden?

Ik zie PAS als een aanvulling op mijn reguliere spreekuur. Bij aanmelding van een patiënt voor mijn spreekuur geef ik een korte uitleg over de doelen en opzet van het reguliere spreekuur. Vervolgens vraag ik of de patiënt interesse heeft om te participeren in het onderzoek naar PAS. PAS, en dan met name de eerste vragenlijst, zet patiënten goed aan het denken en zorgt ervoor dat een goede motivatie opbouw teweeg wordt gebracht. Bij het eerste stopconsult in de praktijk merk ik dat de mensen die meedoen aan PAS vaak al goed voorbereid zijn en begrijpen hoe zij kunnen leren stoppen met roken! Het scheelt voor mij vooral in de hoeveelheid tijd die ik normaal nog zou moeten besteden aan motivatie opbouw. Dit voorwerk is vaak al voor mij gedaan doordat patiënten meedoen aan PAS.

Lukt het je om (minimaal) 15 patiënten bijeen te krijgen voor PAS?

Het is geen probleem om 15 patiënten bij elkaar te krijgen. Gelukkig is de trend om niet meer te roken een hot item. Patiënten kunnen schrikken als je ze gaat uitnodigen voor een stoppen met roken spreekuur. Vaak zitten mensen in een overpeinzingfase, zijn nog ambivalent over wel of niet stoppen. Ze zijn nog net niet zover dat ze tot actie over willen gaan. Hier komt voor mij dan ook PAS om de hoek kijken. Ik heb in de wachtkamer informatiefolders van PAS neergelegd. Vervolgens informeer ik de nog rokende categorie tijdens mijn astma/COPD spreekuur over het bestaan van PAS en eventuele ondersteuning die PAS kan bieden bij het stoppen met roken. Vooral de jongere categorie patiënten spreekt dit vaak erg aan. Vervolgens geef ik hen een PAS visitekaartje met daarop de verwijzing naar de PAS website waar zij zich aan kunnen melden. In de meeste gevallen, meld ik de patiënt echter zelf aan tijdens het consult door samen met hen in te loggen op de site. Ook hebben we tijdens de grote griepvaccinatie uitgebreid aan PR gedaan voor o.a. het stoppen met roken spreekuur.

Hoe vond je de eerste gesprekken gaan die je volgens het PAS counselingprotocol hebt gehouden?

Het wijkt qua inhoud niet veel af van de al bestaande begeleidingsprogramma's. Het protocol geeft een goede houvast voor het gesprek dat je hebt met de patiënt. Uiteindelijk maak je je het protocol dan eigen: een beetje van mij en een beetje van Maggi!

Wat vinden patiënten van PAS?

Patiënten zijn vooral tevreden omdat ze dit programma thuis kunnen doen. Ze kunnen zelf de tijd nemen om de vragenlijst in te vullen. Patiënten zien het als een goede voorbereiding voordat ze naar mijn spreekuur komen. Door deze

voorbereiding heb ik weer meer tijd om andere zaken te bespreken die in het spreekuur naar voren komen. Vaak is het een spiegel die hun wordt voorgehouden. Ze weten dat ze moeten stoppen maar hebben vaak de bevestiging nodig en een extra zetje om ook daadwerkelijk te stoppen. PAS kan dat bieden.

Ben je zelf nog steeds enthousiast over PAS?

Ik ben zeker nog enthousiast. Ik bemerk dat patiënten zelfstandig stoppen met behulp van PAS. Het is goed dat wij zelf een stoppen met roken spreekuur hebben in de praktijk, maar het is zeker fijn als het mensen zelfstandig lukt om te stoppen met het aanvullende programma van PAS. Het doel is stoppen en of dat nu via mij als POH gaat of zelfstandig met behulp van PAS: het doel van stoppen wordt behaald!

PAS Hyves

Hebt u zich nog niet aangemeld voor de PAS Hyves? Ga dan alsnog naar <http://www.persoonlijkadvies.hyves.net> en wordt lid!

Haalbaarheidsstudie

Er komt nog een nieuwe studie aan, namelijk de haalbaarheidsstudie. Tijdens deze studie is het voor praktijkondersteuners mogelijk om PAS 'vrij' te gaan gebruiken. Er zal geen controlegroep zijn en alle patiënten die willen stoppen met behulp van PAS kan het volledige programma worden aangeboden: zij zullen zowel persoonlijke adviezen via internet krijgen als een gesprek met hun praktijkondersteuner. Op deze manier willen wij meer inzicht krijgen in de gebruiksvriendelijkheid van PAS. Welke onderdelen van PAS zijn prettig om in de praktijk te gebruiken? En wat kan er mogelijk nog verbeterd worden aan PAS? Hierover zullen wij deelnemende praktijkondersteuners (telefonisch) interviewen, zodat zij kunnen bijdragen aan de verbetering van dit nieuwe stoppen met roken programma.

Praktijkondersteuners die interesse hebben in deelname aan de haalbaarheidsstudie, kunnen zich al aanmelden via info@persoonlijkstopadvies.nl

Procesevaluatie

Uiteraard zijn wij ook erg benieuwd naar de ervaringen van praktijkondersteuners die op dit moment met PAS werken. In september 2010 zullen zij daarom gevraagd worden om via een vragenlijst hun ervaringen te delen met het PAS onderzoeksteam en om verbeterpunten aan te dragen. Wanneer u op dit moment werkt met PAS krijgt u deze vragenlijst begin september per e-mail opgestuurd.

Contact

Wilt u meer informatie over PAS? Surf dan naar onze website:
www.persoonlijkstopadvies.nl

Ook kunt u ons bereiken:

Per telefoon:
043-3882412

Per e-mail:
info@persoonlijkstopadvies.nl

