

Huisarts

Michael Brouwer

‘Door succesvolle rookstopbegeleiding kan een patiënt misschien wel tien jaar langer leven’

Stoppen met roken is dé manier om gezondheidswinst te behalen. Veel rokers snappen dan ook wel dat ze eigenlijk moeten stoppen. Vaak willen ze dat ook graag. Maar ze missen daarbij net die helpende hand. De huisarts en de andere medewerkers in de praktijk zijn bij uitstek degenen die deze hand uit kunnen steken. Michael Brouwer, huisarts bij Gezondheidscentrum Waterwijk in Almere en kaderarts GGZ, bewijst dat de inzet van de Very Brief Advice Plus (VBA+) zonder meer zijn vruchten afwerpt.

Iedere huisarts krijgt dagelijks rokers in de praktijk, al dan niet met klachten die gerelateerd zijn aan hun rookgedrag. Uit onderzoek blijkt dat 70 procent van de rokers jaarlijks de huisartsenpraktijk bezoekt en dat 72 procent van hen graag hulp zou willen krijgen bij het stoppen. In veel gevallen komt het stoppen met roken echter niet echt ter sprake, terwijl een kort stoppen-met-rokenadvies, de zogenaamde Very Brief Advice Plus (VBA+), de kans verdubbelt dat een roker stopt.

Een gesprek dat maar een minuut hoeft te duren na de openingsvraag of een patiënt rookt. Daarna volgt een kort advies: ‘Mocht je willen stoppen, dan gaat dat het beste met begeleiding en eventueel medicatie.’ Als een patiënt positief reageert, is deze te activeren door te vragen of deze doorverwezen kan en wil worden naar een stoppen-met-rokenbegeleider.

“De kracht van VBA+ zit in de warme doorverwijzing”, zo zegt huisarts Michael Brouwer. “Wees ook niet opdringerig. Als iemand zegt ‘nee, dat wil ik niet’, dan kan je hooguit antwoorden of je het over een jaar weer mag vragen. De ervaring leert echter dat we in veel gevallen horen dat men een gevoel van opluchting ervaart, het ‘ik word geholpen’-besef. De angst van sommige huisartsen dat een VBA+ door hun patiënten als betuttelend wordt ervaren, is onterecht. Persoonlijk denk ik zelfs dat veel mensen het heel logisch vinden dat juist de huisarts naar hun rookgedrag vraagt. Voor tal van gezondheidsaandoeningen geldt tenslotte dat roken een risicofactor is. Dus waarom zou een huisarts er niet naar vragen?”

Proactieve benadering

In Almere is het afgelopen jaar bewust gekozen om van het stoppen met roken en de begeleiding daarbij een speerpunt te maken. Stoptober is het uitgelezen moment om hiermee aan de slag te gaan. Toch wilde Brouwer een minder vrijblijvende benadering realiseren. “Je merkte tijdens eerdere jaren dat er dan toch nog een beetje een afwachtende houding werd aangenomen. Men verwachtte dat gedurende zo’n campagnemaand de patiënt de eerste stap zou nemen. Terwijl juist hulpverleners een grote rol kunnen spelen en er door patiënten waarde wordt gehecht aan het advies van een medisch professional”, zo stelt Brouwer. “Zodoende zijn we bij Gezondheidscentrum Waterwijk en bij Gezondheidscentrum Castrovalva afgelopen jaar met een pilot gestart, waarin standaard aan iedere patiënt werd gevraagd of deze rookt. En dan heb je meteen de eerste vraag van VBA+ al gehad en volgen de andere twee vanzelf. Het is eigenlijk een logische vervolgstap van ons rookstopverbeteringsprogramma. Onze eerste stap was het ontwikkelen van een intensiever rookstopprogramma met een hogere effectiviteit.

‘Ik denk dat veel mensen het heel logisch vinden dat juist de huisarts naar hun rookgedrag vraagt’

Uit onderzoek van onze data blijkt dat we inderdaad die hogere effectiviteit hebben kunnen realiseren. Het gaat om bijna een verdubbeling van het percentage stoppers ten opzichte van de landelijke cijfers. Dit is een mooi resultaat, waarover we publiceerden in Huisarts & Wetenschap. Van dat mooie resultaat zouden we nog meer baat kunnen hebben als we ook een hogere instroom in de rookstopzorg kunnen realiseren. Onze tweede stap nu is dan ook het zorgdragen voor meer instroom van rokers in onze effectieve rookstopzorg.”

Drie bullets

De NHG-Praktijkhandleiding Leefstijl en de richtlijnen zeggen 'geef een regelmatig rookstopadvies'. Maar de voorwaarden om daaraan te kunnen voldoen moeten ook goed geborgd worden, zo zegt Brouwer. "Dat wordt vaak niet goed genoeg gedaan. Want als je als huisarts niet duidelijk in je dossier hebt staan of iemand rookt of heeft gerookt, hoe moet je dan advies geven? Zodoende hebben we bij genoemde pilot een aantal bullets gemaakt om te zorgen dat het inzichtelijk wordt."

'De goede zichtbaarheid van de rookstatus is een vereiste om goede rookstopzorg te kunnen opstarten'

De eerste bullet die Brouwer noemt is dat van het roken een apart probleem moet worden gemaakt. "Als je bijvoorbeeld een hoge bloeddruk patiënt hebt die ook rookt, dan wil je niet dat de rookstatus alleen als losse tekst wordt genoteerd in het hoofdstuk 'hoge bloeddruk'. De rookstatus van degene is dan namelijk weinig inzichtelijk als je het dossier opent. Wenselijk en voor een goede rookstopzorg – zelfs noodzakelijk – is dat je het roken als afzonderlijk probleem registreert. Alleen dan wordt de rookstatus direct zichtbaar bij openen van het dossier. Die goede zichtbaarheid van de rookstatus is een vereiste om goede rookstopzorg te kunnen opstarten. Bullet twee is dat je die rookstatus actueel houdt door deze, net als een bloeddruk, als labwaarde te noteren. Op deze wijze is het beloop van de rookstatus in de tijd te zien en is inzichtelijk of iemand nooit rookte, vroeger rookte, of nog steeds rookt. Bullet drie is het geven van een geregeld – liefst jaarlijks – rookstopadvies en dat te doen met een effectieve methode, namelijk het VBA+. Het advies en het resultaat ervan noteer je in het hoofdstuk 'roken', zodat in de toekomst makkelijk terug te vinden is of en wanneer je voor het laatst een rookstopadvies hebt gegeven."

Conversatiestarters

Wie Gezondheidscentrum Waterwijk betreedt en plaatsneemt tegenover Brouwer of zijn collega's, zal op meerdere momenten geconfronteerd worden met posters en flyers, die op laagdrempelige wijze conversatiestarters zijn. Op genoemde posters is duidelijk te lezen 'mag ik u iets vragen'. Dit materiaal is door Trimbos in samenwerking met onder meer Michael Brouwer ontwikkeld. "In gesprekken met Trimbos heb ik gezegd dat je hulp-



verleners moet faciliteren. Door de vraag al op meerdere momenten aan te kondigen, is het stellen ervan direct een stuk makkelijker."

Op de bureaus van Brouwer en zijn collega's staan door Trimbos ontwikkelde driehoekvormige bordjes. Hierop de vraag 'wilt u ook rookvrij worden?' Daaronder volgt de bevestiging 'wij kunnen u daarbij helpen'. "Het zijn echte conversatiestarters, want hoewel we doorgaans zelf de conversatie op gang moeten brengen, begint hierdoor ook met regelmaat een patiënt zelf over de wens om te stoppen met roken. In ons gezondheidscentrum zijn de bordjes overal te vinden. Niet alleen bij de huisartsen, maar ook bij bijvoorbeeld de praktijkondersteuners. We hebben VBA+ in alle lagen van de praktijk verankerd. De

kracht van zo'n bordje op het bureau zit 'm ook in het feit dat de zorgverlener aan de andere kant van de driehoek de VBA+ vragen heeft staan. Dit is een constante reminder dat we de vraag moeten stellen als we dat nog niet hebben gedaan. Het excuus 'ik ben de vragen vergeten' gaat dus nooit op. De patiënt wordt geattendeerd, wij worden gefaciliteerd."

Collega's inspireren

Brouwer heeft de rookzorg samen met zijn collega's inmiddels goed verankerd in de praktijkvoering en binnen de gezondheidszorg van de gemeente waarin zij gehuisvest zijn. Binnen Almere hebben rokers die willen stoppen door het opgetuigde stopprogramma statistisch gezien een grotere kans op blijvend succes dan elders in Nederland. "Wat nu zou helpen om ook andere huisartsen in Nederland te inspireren om mee te doen? Dat is als wij niet alleen kunnen aantonen dat we in Almere een hoger slagingspercentage bereiken – dat hebben we namelijk al bewezen – maar dat we ook kunnen bewijzen hoe belangrijk de proactieve rol van de huisarts en zijn team op dit gebied kan zijn. Dat we kunnen aantonen dat het geven van een VBA+ zonder meer leidt tot een hogere instroom. Het afgelopen jaar hebben we genoemde pilots gedaan in twee gezondheidscentra en we hebben getalsmatig bijgehouden wat het effect van onze structurele VBA+ benadering was. De instroom in het rookstopzorgprogramma was het laatste kwartaal van 2024 zo'n 75 procent hoger dan hetzelfde kwartaal een jaar eerder. Geweldige cijfers natuurlijk, maar in absolute aantallen gaat het nog steeds maar over een kleine groep mensen.

'We hebben VBA+ in alle lagen van de praktijk verankerd'

Voor een statistisch hard resultaat heb je nu eenmaal grotere aantallen nodig. Vandaar dat we de ambitie hebben om de komende tijd zoveel mogelijk andere gezondheidscentra te inspireren – zowel in Almere als landelijk

– om op deze nieuwe, verbeterde manier te werken. Zo kunnen we massa genereren. Om die reden wil ik dan ook, samen met Trimbos wetenschapper Esther Croes, de Almeerse vernieuwingen in de rookstopzorg en de resultaten ervan presenteren op de NHG-wetenschapsdag. Hopelijk inspireert dit veel andere Nederlandse huisartsen om op het gebied van rookzorg stappen te zetten."

Zorgwinst

Het kunnen onderbouwen met cijfers is ook op het gebied van inspiratie nog altijd belangrijk, zo benadrukt Brouwer. "Niet eens alleen de getallen die wij met onze pilot bereiken, maar ook duidelijke cijfers over hoe schadelijk roken nu echt is. Mensen die roken hebben een grotere kans op hoge bloeddruk, op hart- en vaatziekten, longkanker, COPD, nierziekte, oogziekte... eigenlijk alle ziektes wel als je het plat slaat. Maar de straf van het roken komt helaas pas jaren later. Zelf ben ik me steeds meer met rookzorg gaan bezighouden, toen ik merkte dat in mijn praktijk heel veel rokers van rond de pensioengerechtigde leeftijd ineens ernstige klachten kregen of overleden. Mensen bijvoorbeeld die hun hele leven hard hebben gewerkt, maar vanwege het feit dat ze gerookt hebben niet meer van hun welverdiende pensioen kunnen genieten. Dat is zonde. Het vroegtijdig ziek worden en overlijden door roken, dat zou ik zo goed mogelijk willen voorkomen door de rookstopzorg naar een hoger plan te tillen en het daar te houden. Graag zou ik collega hulpverleners willen inspireren dit ook zo te doen. Als je als huisarts succesvol iemand weet te begeleiden zodat deze stopt met roken, dan leeft die persoon misschien tot wel tien jaar langer. En zelfs op latere leeftijd kan dat nog acht of zes jaar extra zijn. Het informeren naar iemands rookgedrag staat ook gewoon in de richtlijnen natuurlijk, maar in de praktijk wordt dat toch niet altijd gedaan. Ik vind dat je een fout maakt als je dat niet doet als huisarts en wil iedereen adviseren stappen te maken op dit gebied, want de gezondheidswinst die je kan bewerkstelligen is echt enorm!"

De boodschap van Michael Brouwer aan collega's:

- ✓ Integreer het VBA+ structureel in de praktijk
- ✓ Maak de rookstatus inzichtelijk en actueel
- ✓ Wees proactief – begin het gesprek: Het kost je één minuut. Het kan iemands leven veranderen.

Meer informatie is te vinden op: trimbos.nl/stopminuutje

