

•This article has been double-blind peer reviewed

A quick offer to support patients to quit smoking can be far more effective than telling them to stop. A short film that counts towards CPD can help nurses do this

Very brief advice on smoking

In this article...

- Using patient contact as an opportunity to improve health
- Details of the Very Brief Advice on Smoking training module
- How the module can benefit health professionals and patients

Which of us wouldn't spend 30 seconds of our time to save a life if we could? A new short online module trains practitioners to do exactly this.

The NHS Future Forum has emphasised the importance of clinicians using every patient contact as an opportunity to maintain or improve mental and physical health and wellbeing, including issues around tobacco, diet, physical activity and alcohol (NHS Future Forum, 2012).

Advice from health professionals can be one of the most important triggers for a quit attempt. The question is how to give this advice effectively without taking up too much time or harming relationships with patients. The Very Brief Advice on Smoking training module has been designed to avoid these problems.

The traditional approach is to focus on informing smokers of the harms caused by smoking and advising them to stop. However, an offer of support is more effective. Compared with no advice to smokers, the likelihood of quitting is 68% higher if stop smoking medication is offered and 217% higher with an offer of support (Aveyard et al, 2011). A large study across the whole of England found smokers were almost twice as likely to try to stop if they had been offered help by a GP than if they had only been advised to stop (West and Fidler, 2011).

Quick questions

Very Brief Advice on Smoking (VBA) is part of the work of the National Centre for Smoking Cessation and Training (NCSCT) and is funded by the Department of Health. It is a simple piece of advice that is designed to be used opportunistically in less than 30 seconds in almost any situation with a smoker.

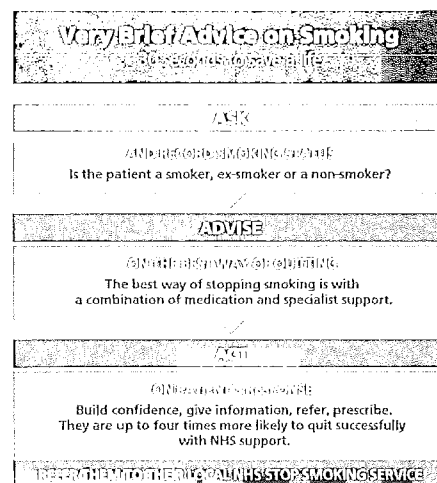
What may be surprising is that you do not advise smokers to stop, and you do not

ask how much they smoke or even if they want to stop. There are three elements to VBA: establishing and recording smoking status (ASK); advising on how to stop (ADVISE); and offering help (ACT).

There is almost always an opportunity for practitioners to ask about smoking status when they see patients, whether this concerns the presenting problem or a patient's history. Practitioners can use whatever words feel comfortable given their relationship with and what they know about their patients, and what their notes tell them.

Having found current smokers, the usual instinct is to ask if they want to stop, but this is deliberately left out of the VBA script. This is because it can immediately put patients on the defensive and raise anxiety levels. It also takes time and can generate a conversation about their smoking, which should be saved for a dedicated stop smoking consultation. Also, there is no need to ask how much someone smokes or even what they smoke. The details are better saved for the stop smoking consultation.

FIG 1. STAGES OF VBA



Next comes a simple statement advising that the best way to stop is with a combination of support and medication: "Did you know the best way to stop is with support and treatment through your local stop smoking service? They can make it much easier to stop than doing it by yourself."

Smokers who are interested in quitting are offered local support and medication. The best option is with a trained stop smoking adviser from a local stop smoking service (Department of Health, 2012).

Delivering VBA routinely quickly becomes second nature.

Training module

The training module takes less than 30 minutes to complete and includes evidence for the VBA model, film clips modelling how to deliver VBA and advice on how to keep the intervention brief. The module also includes a short assessment that, when passed, generates a certificate as evidence of continuing professional development.

A film – 30 Seconds: a Short Film About Saving a Life is included and can be seen on the National Centre for Smoking Cessation and Training (NCSCT) YouTube channel: NCSCTfilms. **NT**

» The VBA training module is free of charge and can be accessed via the NCSCT website: www.ncsct.co.uk/vba

Andy McEwen is senior research nurse, Cancer Research UK Health Behaviour Research Centre, Department of Epidemiology and Public Health, University College London; Melanie McIvor is senior delivery manager; Joanne Locker is delivery manager, both at National Centre for Smoking Cessation and Training (NCSCT).

References

- Aveyard P et al (2011) Brief opportunistic smoking cessation interventions: a systematic review and meta-analysis to compare advice to quit and offer of assistance. *Addiction*. 16 December. doi: 10.1111/j.1360-0443.2011.03770.x. (Epub ahead of print)
- Department of Health (2012) *Smokefree*. London: DH. tinyurl.com/NHS-smoke-free
- NHS Future Forum (2012) *The NHS's Role in the Public's Health: a Report from the NHS Future Forum*. tinyurl.com/NHS-publichealthrole
- West R, Fidler J (2011) *Smoking and Smoking Cessation in England 2010*. London: Vasco-Graphics. www.smokinginengland.info

VERY BRIEF ADVICE VOOR ROKERS IN DE PRAKTIJK

EEN LEVEN REDDEN IN 30 SECONDEN



Very Brief Advice voor rokers in de praktijk

Een leven redden in 30 seconden

In een halve minuut levensreddend advies geven: dat is de Very Brief Advice-methode voor rokers in de huisartsenpraktijk. Volgens deze methode adviseer je patiënten wel hoe ze kunnen stoppen met roken, maar geef je niet het standaard stoppen met roken-advies. Deze niet-traditionele aanpak blijkt snel, efficiënt en bijzonder doeltreffend.



L ongekanker, hart- en vaatziekten, longemfyseem, bronchitis, chronische longaandoeningen en andere vormen van kanker. De gemiddelde roker weet heus wel dat roken niet zonder gevolgen of risico's is. En dat de huisarts adviseert ermee te stoppen. Vaak reageren patiënten geïrriteerd als het onderwerp op tafel komt. Of ze schieten in de verdediging of ontkennen dat er überhaupt een verslaving is – al is 95 procent van de rokers daadwerkelijk verslaafd aan nicotine. Maar als arts hoef je niet te blijven hameren op die negatieve boodschap. Met het Very Brief Advice pak je het anders aan. Je brengt telkens kort een positieve boodschap: langdurig stoppen met roken is mogelijk met de juiste begeleiding en medicatie. Bij Britse huisartsen blijkt deze aanpak in de praktijk te werken. Bijna de helft van de Britse rokers probeert alleen op

COLOFON

Deze themabijlage is mogelijk gemaakt met een bijdrage van Pfizer. Deze gesponsorde themabijlage is een uitgave van Cross Media Nederland 2017. Goedkeuringsnummer: PP-CHM-NLD-0115

Uitgeverij

Cross Media Nederland
Nieuwe haven 133, 3116 AC Schiedam
Tel. 010-742 10 20

Projectmanagement

Clemens van Gessel Tekst- en webredactie

Foto's Shutterstock

Tekst Fenneke van der Aa

Disclaimer

De teksten zijn niet inhoudelijk beïnvloed door de sponsor. De uitwerking van de artikelen heeft plaatsgevonden op basis van de tijdens de genoemde nascholingen besproken en gepresenteerde onderwerpen. De teksten zijn geaccordeerd door de sponsor. De auteur heeft vanuit de uitgever een vergoeding voor het schrijfwerk gekregen.

Auteursrecht en aansprakelijkheid

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Uitgever, producent en auteurs verklaren dat deze uitgave op zorgvuldige wijze en naar beste weten is samengesteld; evenwel kunnen uitgever en auteurs op geen

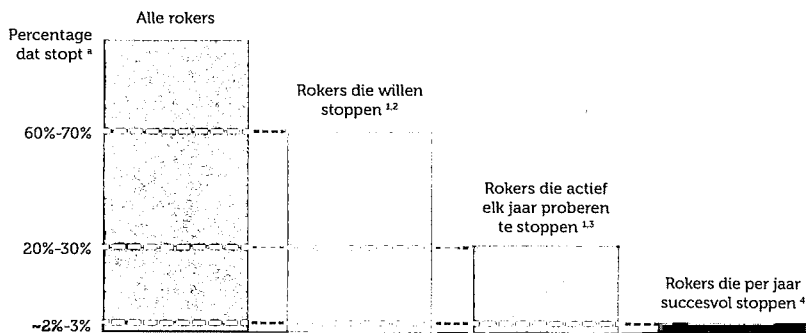
enkele wijze instaan voor de juistheid of volledigheid van de informatie. Gebruikers van deze uitgave wordt met nadruk aangeraden deze informatie niet geïsoleerd te gebruiken, maar af te gaan op hun professionele kennis en ervaring en de te gebruiken informatie te controleren.

Algemene voorwaarden

Op alle aanbiedingen, offertes en overeenkomsten van Cross Media Nederland zijn de voorwaarden van toepassing die zijn gedeponneerd bij de Kamer van Koophandel te Rotterdam.

Roken: een moeilijk bedwingbare en dodelijke verslaving

- Roken heeft een mortaliteit van meer dan 50%¹



a Gebaseerd op 13 miljoen volwassen rokers in het Verenigd Koninkrijk

- European Commission. Special Eurobarometer 429: Attitude of Europeans Towards Tobacco and Electronic Cigarettes. Brussels, Belgium: European Union; 2015. Eurobarometer 429. 2012. http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_429_sum_en.pdf. Accessed August 9, 2016.
- Office for National Statistics Social Survey Division. Living in Britain: Results from the 1998 General Household Survey. London, United Kingdom: The Stationary Office; 1998.
- West R, Fidler J. Smoking and Smoking Cessation in England 2010. London: Vasco-Graphics; 2011. www.smokinginengland.info. Accessed August 9, 2016.
- West R. Background smoking cessation rates in England. 2006. www.smokinginengland.info/downloadfile/?type=sts-documents&src=6. Accessed August 9, 2016.

Hoe werkt het Very Brief Advice?

Het Very Brief Advice bestaat uit drie simpele stappen: vragen, vertellen en vervolgen/verwijzen.

Stap 1 - Vraag: Rookt u? Of rookt u weer?

Stel deze vraag na elk consult met een roker en doe dit ook bij ex-rokers; 70 procent van de stoppogingen mislukt binnen 3 jaar.

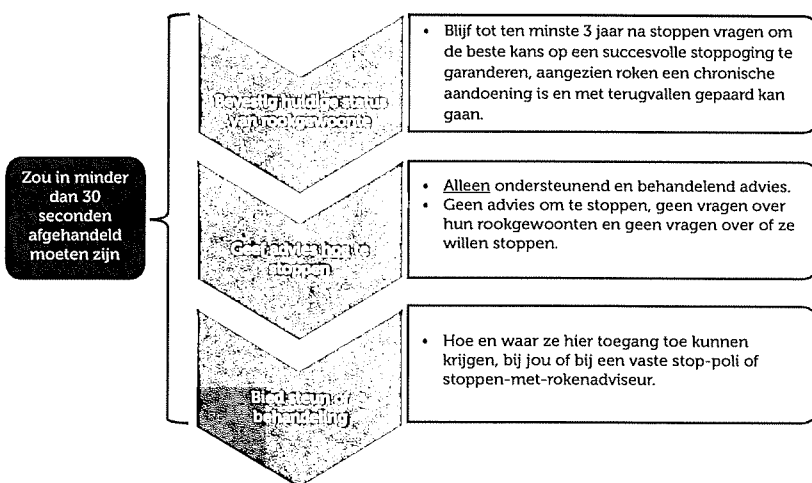
Stap 2 - Vertel: Met goede begeleiding en de juiste medicatie kunt u stoppen met roken.

Negeer het instinct om de patiënt te vertellen dat hij moet stoppen met roken. Vertel wel dat de meest succesvolle manier om langdurig te stoppen met roken een combinatie is van professionele begeleiding en ondersteunende medicatie. Dit kan vergoed worden via de basisverzekering.

Stap 3 - Vervolgen of verwijzen: Wilt u hiervoor een nieuwe afspraak maken of een doorverwijzing?

Wil de patiënt (nog) niet stoppen? Prima. Het belangrijkste is dat de patiënt nu weet dat hulp altijd binnen handbereik is. Wil de patiënt wel stoppen? Maak dan een vervolgspraak om te bespreken hoe je de patiënt kunt helpen – bijvoorbeeld met ondersteunende medicatie. Of verwijst de patiënt naar bijvoorbeeld een stoppen-met-rokenbegeleider.

Very Brief Advice (VBA) voor rokers



Dit voorstel wordt niet aanbevolen door de Nederlandse Vereniging van Geneesmiddelenwetenschappers (NVG)

- Voor meer informatie en voorbeelden van scenario's (Engelstaal): http://www.ncsct.co.uk/publication_very-brief-advice.php

Very Brief Advice Training Module. http://www.ncsct.co.uk/publication_very-brief-advice.php. Published 2014. Accessed August 9, 2016.

wilskracht te stoppen met roken, maar dit werkt langdurig voor een schamele 2 tot 3 procent. Met gespecialiseerde hulp en medicatie lukt het bij ongeveer een

kwart wel. Maar: zeer weinig rokers, slechts 4 procent, schakelt deze hulp in. Met het Very Brief Advice kun je hierin verandering brengen.

De kracht van het Very Brief Advice is dat het heel kort is: je stipt het onderwerp aan, vertelt dat er goede ondersteuningsmogelijkheden zijn en vraagt of een vervolgspraak of verwijzing een optie is. Daardoor wordt de methode gemakkelijk onderdeel van je routine. Het bespaart je tijd en voorkomt frustratie bij de patiënt – zo behoud je dus de goede relatie met de patiënt. Geef het Very Brief Advice na elk consult met een roker mee. Ook als de patiënt komt voor bijvoorbeeld een gekneusde enkel. ■

MEDISCH
CONTACT

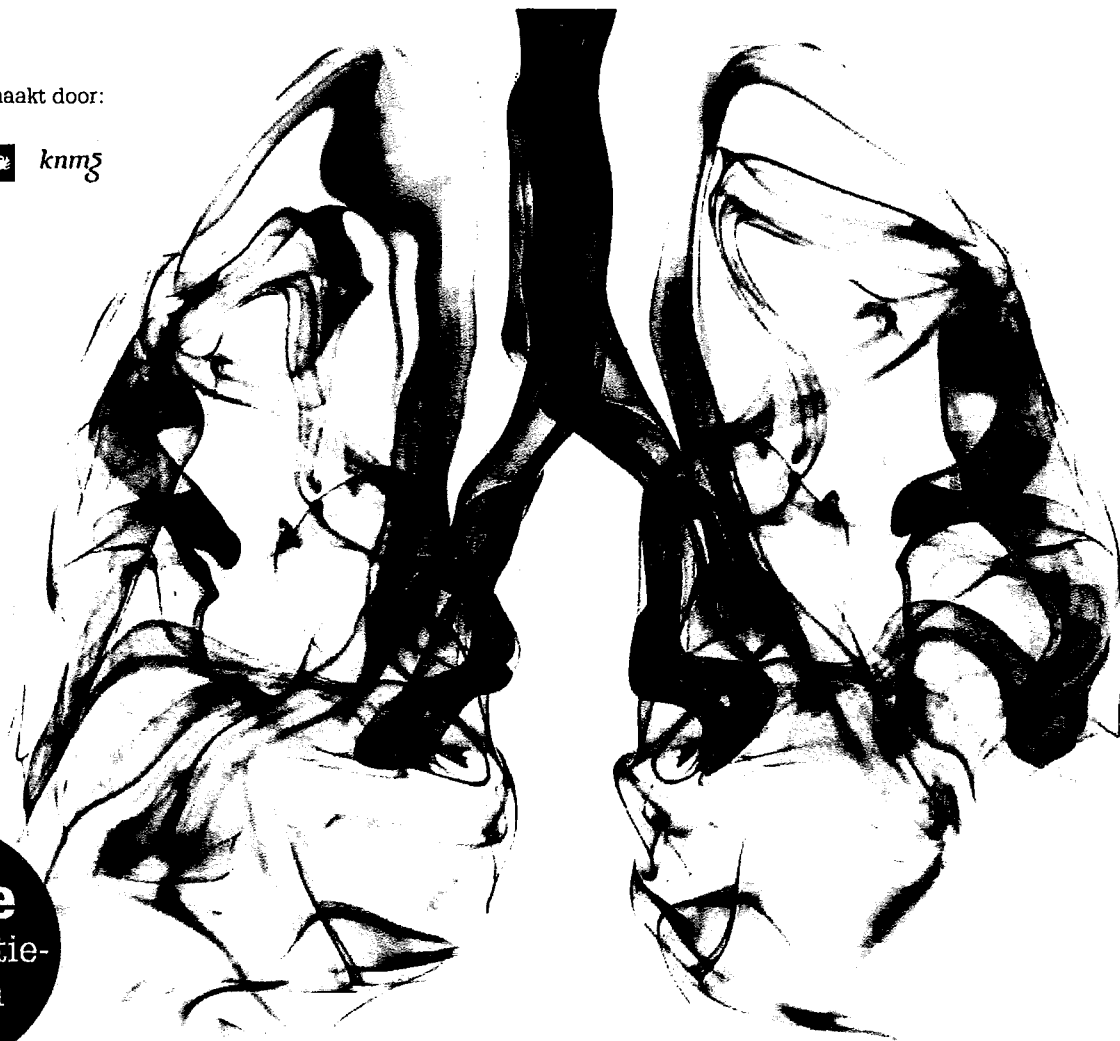
Nascholing

Gratis, online,
geaccrediteerde nascholing

Mede mogelijk gemaakt door:



knmg



**twee
accreditatie-
punten**

Stoppen met roken

n.a.v. de herziene richtlijn Behandeling
van tabaksverslaving

Ga naar medischcontact.nl/nascholing



OCE NIJMEGEN
STERK IN DE EERSTE LIJN

Module Stoppen met roken: De Fagerström test

In welke mate een roker verslaafd is, kan beoordeeld worden met de Fagerström Nicotine Afhankelijkheid Test. De test bestaat uit 6 vragen. De 2 zwaarstwegende vragen zijn: het aantal sigaretten per dag, en de tijd die verstrijkt tussen het opstaan en het roken van de eerste sigaret. Een score boven de 5 wijst op een ernstige verslaving, waarbij hulpmiddelen zeer waarschijnlijk nodig zijn.

Vraag 1: Hoe lang na het ontwaken rookt u uw eerste sigaret?	
Binnen de 5 minuten	3 punten
Binnen de 6 tot 30 minuten	2 punten
Binnen de 31 tot 60 minuten	1 punt
Na meer dan 60 minuten	0 punten

Vraag 2: Is het makkelijk voor u om niet te roken op plaatsen waar roken verboden is?	
Ja	0 punten
Nee	1 punt

Vraag 3: Welke sigaret kunt u het moeilijkste missen?	
De eerste	1 punt
Maakt niet uit welke sigaret	0 punten

Vraag 4: Hoeveel sigaretten rookt u per dag?	
31 of meer	3 punten
21 tot 30	2 punten
11 tot 20	1 punt
10 of minder	0 punten

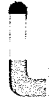
Vraag 5: Rookt u meer het eerste uur na het ontwaken dan de rest van de dag?	
Ja	1 punt
Nee	0 punten

Vraag 6: Rookt u als u zo ziek bent dat u overdag in bed moet blijven?	
Ja	1 punt
Nee	0 punten

Score van 0 tot 2: u bent niet afhankelijk van nicotine.

U kan stoppen met roken zonder nicotinevervangende therapie.

Indien u echter twijfelt over het stoppen met roken of indien u niet weet welke pleister te kiezen, vraag dan raad aan uw arts of apotheker.



UNIVERSITEIT NIJMEGEN
STERK IN DE EERSTE LIJN

Score van 3 tot 4: u bent licht afhankelijk van nicotine

Score van 5 tot 6: u bent matig afhankelijk van nicotine

Een nicotinevervangende therapie zal waarschijnlijk uw kans op succes verhogen. Vraag uw arts of apotheker om advies bij het kiezen van de voor u meest geschikte therapie.

Score van 7 tot 10: u bent sterk tot zeer sterk afhankelijk van nicotine.

Een nicotinevervangende therapie is aanbevolen om u te helpen bij het stoppen met roken. De behandeling moet gebeuren met een voldoende en aangepaste dosis