

## **Bijlage: De vijf R's: bedoeld voor rokers die op dit moment niet bereid zijn een stoppoging te ondernemen**

### *'Relevance' (relevantie):*

Vertel de roker waarom het zinvol is om te stoppen, maak dit zo persoonlijk mogelijk, bijvoorbeeld door een relatie te leggen met de ziekte, met risico's voor ziektes, kinderen, enzovoort. Kijk hierbij ook naar mogelijke persoonlijke belemmeringen bij de persoon.

### *'Risks' (risico's):*

Vraag de roker naar de risico's van roken. Benadruk de risico's als ze op de persoon specifiek van toepassing zijn. Benadruk dat het roken van 'light'-sigaretten de risico's niet wegneemt. De risico's kunnen worden onderscheiden in de volgende categorieën:

- acute risico's: impotentie, astma, schade tijdens zwangerschap
- langetermijnrisico's: hart- en vaatziekten, COPD, kanker, enzovoort
- risico's voor de omgeving: schade aan anderen

### *'Rewards' (beloning):*

Vraag de roker naar de voordelen van stoppen met roken. Benadruk de voordelen als ze op de persoon specifiek van toepassing zijn. Voorbeelden zijn:

- betere gezondheid
- geld
- eten smaakt beter
- lekkerder ruiken
- fysiek beter voelen
- goed voorbeeld voor kinderen
- huid wordt beter

### *'Roadblocks' (belemmeringen):*

Vraag de roker naar obstakels/barrières die bij het eventueel stoppen kunnen bestaan. Wijs zo mogelijk op behandelings- mogelijkheden om specifieke barrières te slechten (farmacotherapie, gedragsveranderende training, enzovoort):

- ontweningsverschijnselen
- angst om te falen, dalende motivatie
- gewichtstoename
- gebrek aan (sociale) steun
- genot van tabak

### *'Repetition' (herhaling):*

Herhaling van deze strategie zolang de roker niet gemotiveerd is, vertel rokers ook dat de meeste mensen pas na enkele herhaalde stoppogingen weten te stoppen met roken.