

Alleen gemotiveerde patiënten stoppen

De apotheek kan helpen bij het stoppen met roken, zo blijkt uit een onderzoek in het kader van de SIR masterclass. Het effect is het grootst bij mensen die al gemotiveerd zijn om te stoppen.

L. Timmers, Apotheek IJsselveld, IJsselstein
M. Kruijtbosch, SIR Institute for Pharmacy Practice Research, Leiden
M. Termote, Someren Eind
W. Denneboom, Apotheek Meindersma, Deventer
A.H. Klein Kranenberg, Apotheek de Quirijnstok, Tilburg
L.M. Schoenaker, Apotheek de Schakel, Almere
P.A.G.M. de Smet, Wetenschappelijk Instituut Nederlandse Apothekers, Den Haag;
Afdeling Klinische Farmacie, Universitair Medisch Centrum St. Radboud, Nijmegen

De meeste patiënten die in de openbare apotheek komen, hebben een aandoening waarbij het verstandig is te stoppen met roken. Dit roept de vraag op in hoeverre openbare apothekers en hun assistenten een bijdrage kunnen leveren aan het stoppen met roken. In andere landen zijn reeds verscheidene initiatieven op dit gebied ontwikkeld. Zo komt uit een Brits gerandomiseerd onderzoek naar voren dat een gestructureerde aanpak van stoppen met roken door apothekers significant effectiever en kosteneffectiever is dan een ad-hocbenadering.

In het kader van de SIR Masterclass (jaargang 2001-2002) is een pilotonderzoek uitgevoerd naar de effecten van een dergelijke interventie door de openbare apotheker en naar de uitvoerbaarheid daarvan in de dagelijkse praktijk. Er is gekozen voor de minimale interventiestrategie (MIS) omdat de toepassing in Nederland reeds bij verscheidene typen hulpverleners ingang heeft gevonden en in de huisartsenpraktijk effectief is gebleken.

Interventie

Bij de MIS wordt getracht aan de hand van een vragenlijst een beeld te krijgen van het rookgedrag en het motivatiestadium waarin de individuele roker zich bevindt, waarna op geleide van de bevindingen een op die roker toegesneden advies wordt gegeven.

Iedere interventie bestond minimaal uit:

- een kort gesprek, waarin begeleiding werd aangeboden;
- het verstrekken van schriftelijk voorlichtingsmateriaal om de zelfredzaamheid van de stopper te vergroten: de gids 'Stoppen met roken, het waarom en het hoe' (Stivoro) en de folder 'Opsteker voor rokers' (Hartstichting);
- een brief van de apotheek met informatie over de verdere ondersteuning die de apotheek zou kunnen bieden.

Op geleide van het gesprek met de patiënt kon de interventie tevens bestaan uit:

- het zo mogelijk versterken van de motivatie van de patiënt om te stoppen met roken, bijvoorbeeld door te benadrukken dat dit ook al op korte termijn gunstige gevolgen zou hebben;

- het zo mogelijk verbeteren van de eigen inschatting van de roker over zijn vermogen te stoppen door te bespreken welke problemen een roker kan krijgen als hij wil stoppen en niet meer terug wil vallen en welke strategieën er dan gebruikt kunnen worden;
- extra uitleg over het gebruik van hulpmiddelen;
- het afspreken van een stopdatum plus het aanbod de stoppoging verder te begeleiden, met minimaal een contactmoment binnen enkele dagen na de stopafpraak;
- extra gesprekken (bijvoorbeeld na een en/of drie maanden).

Meer gestopt

Bij het uitgevoerde pilotonderzoek was er na zes maanden een statistisch significant verschil tussen de interventiegroep en de controlegroep in zelf gerapporteerd stoppen met roken: 8 van de 35 interventiepatiënten gaven aan dat zij met roken waren gestopt tegenover 0 van 27 patiënten (0%) in de controlegroep (23% tegen 0%; $p < 0,05$). 11 patiënten in de interventiegroep gingen tenminste 1 stap in motivatiestadium vooruit tegenover 2 patiënten in de controlegroep (31% tegen 7%; $p < 0,05$). Deze vooruitgang in de interventiegroep bestond voor een belangrijk deel uit het opschuiven van 7 patiënten van het stadium 'bereid om binnen zes maanden te stoppen' naar het stadium 'feitelijk gestopt'. Wellicht kunnen apothekers die het stoppen met roken willen bevorderen, zich het beste richten op patiënten die voor een eerste of tweede uitgifte komen en binnen een half jaar willen stoppen.

Niet tijdrovend

De bezorgdheid van openbare apothekers voorafgaand aan de studie dat het moeilijk en tijdrovend zou zijn een MIS-achtige interventie uit te voeren, bleek ongegrond. Een groter opgezet onderzoek is nu nodig om deze eerste bevindingen te bevestigen.

Voor een volledige rapportage wordt verwezen naar de website van het WINAp: www.winap.nl ●