

# Gesprekskaart Rookvrij zwanger worden

Very Brief Advice+ (VBA+) voor wensouders



## Geef een stopadvies en verwijst (VBA+)

### 1 Vraag

- "Roken jullie?"  
» Indien ja, ga naar stap 2 'Vertel'.
- "Hebben jullie in de afgelopen 12 maanden gerookt?" » Indien ja, ga naar 'Bespreek rookvrij blijven' (pagina 2).

#### Geminderd met roken?

Geef eerst een compliment en volg daarna het VBA+. Je kunt aan de vertel-stap toevoegen: "Ik denk dat je met hulp ook van die laatste sigaretten af kan komen."

### 2 Vertel

"Stoppen met roken is de eerste stap om gezond zwanger te worden. Dat lukt het beste met begeleiding. Wij hebben goede ervaring met de coaches van Rookvrije Ouders. Zij kunnen jou via telefoongesprekken helpen bij het (volledig) stoppen met roken. Het eerste gesprek is een kennismakingsgesprek. Heb je daar interesse in?"

### 3 Verwijst

#### Geïnteresseerd

"Mag ik jouw telefoonnummer en e-mailadres doorgeven? De coach belt jou en vertelt meer over de begeleiding."

- » Meld aan via [rookvrijeouders.nl](http://rookvrijeouders.nl).
- » Geef de folder [Rookvrij Zwanger worden](#) en het [verwijskaartje Rookvrije Ouders](#) mee.
- » Kom er bij vervolgsafspraken op terug.

#### (Nog) niet geïnteresseerd

"Weet in ieder geval dat je hulp kunt krijgen bij het stoppen. Ik zal erop terugkomen bij een volgende afspraak."

- » Geef de folder [Rookvrij Zwanger worden](#) en het [verwijskaartje Rookvrije Ouders](#) mee.
- » Kom er bij vervolgsafspraken op terug: "De vorige keer hebben we het gehad over roken en was je nog niet toe aan een kennismaking met een coach. Hoe zie je dit nu?"
- » Wil de cliënt stoppen zonder hulp? Laat de cliënt dan zelf een stopdatum kiezen, liefst binnen een week.



#### Meer weten over Rookvrije Ouders?

- De coaching is gratis (vergoed vanuit de basisverzekering).
- De coaches kunnen ook ondersteunen met nicotinevervangers.
- De cliënt beslist pas na het kennismakingsgesprek of hij/zij wilt starten met de coaching.

Je kan ook werken met eigen coaches, een POH of leefstijloket.

## Bespreek rookvrij blijven

>> gestopt (in afgelopen 12 maanden)

### Geef een compliment

- *“Wat goed dat je gestopt bent met roken! Hoe gaat het nu?”*

### Bespreek moeilijke momenten

- *“Zijn er momenten waarop je het moeilijk vindt om niet te roken? Hoe lukt je dat?”*
- *“Wat kun je op die momenten doen?”*

### Bied extra ondersteuning

- *“Wat heb je nodig om rookvrij te blijven?”*
- *“Hoe kan ik je daarbij helpen?”*
- *“Verwacht je binnenkort nog moeilijke momenten? Hoe zou je die rookvrij kunnen blijven?”*

» Een mislukte vruchtbaarheidsbehandeling vergroot de kans op terugval. Heb dan (extra) aandacht voor het belang van gestopt blijven.



### Meer leren en oefenen met het VBA+?

Volg de e-learning en workshop Rookvrije Start. Kijk op [rookvrijestart.nl](http://rookvrijestart.nl). Je vindt hier ook folders en filmpjes voor ouders.



## Verhoog de motivatie

Een uitgebreider stoppen-met-roken gesprek is effectiever. Heb je tijd en voel je je vaardig om uitgebreider in te gaan op de motivatie om te stoppen? Of merk je dat een verwijzing naar Rookvrije Ouders nog niet lukt? Gebruik de voorbeeldzinnen hieronder voor het verhogen van de motivatie.

» Deze zinnen kun je voor of na stap 2 'Vertel' gebruiken. Vervolg daarna het VBA+.

### Vraag naar redenen om te (stoppen met) roken

- "Je hebt een kinderwens en je rookt. Hoe is dat voor jou?"
- "Je wilt stoppen met roken zodra je weet dat je zwanger bent. Wat is daarvoor je reden?"
- "Wat betekent roken voor je?"

### Is er sprake van een vruchtbaarheidsbehandeling?

Bespreek dan ook de gevolgen van roken voor de vruchtbaarheidsbehandeling: "Welke informatie heb je al gekregen over roken en de vruchtbaarheidsbehandeling?" Vul aan en bespreek het protocol van de afdeling.

### Vraag naar de risico's en vul aan

- "Wat weet je over het belang van stoppen met roken vóór de zwangerschap?"
- "Vind je het goed als ik je daar wat extra informatie over geef?"
- "Als je stopt met roken, heb je minder kans op..."
- "Wat denk je nu je dit hoort?"

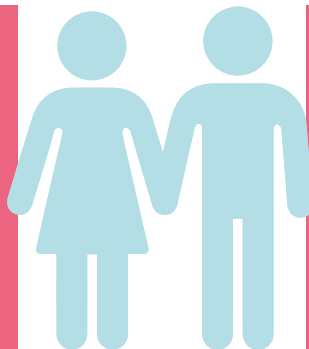
### Meet de motivatie en het vertrouwen

- "Op een schaal van 0 – 10, hoe graag wil je stoppen met roken?"
- "Op een schaal van 0 – 10, in hoeverre denk je dat het gaat lukken?"

## Risico's roken vóór de zwangerschap

### Risico's roken door de vrouw

- Verminderde vruchtbaarheid
- Vruchtbaarheidsbehandeling minder succesvol
- Buitenbaarmoederlijke zwangerschap
- Miskraam
- Aangeboren afwijkingen kind
- Overgewicht kind



### Risico's roken door de man

- Afwijkingen sperma en DNA van het sperma
- Erectiestoornissen
- Vruchtbaarheidsbehandeling minder succesvol
- Miskraam
- Aangeboren afwijkingen kind



Meer leren en oefenen met het verhogen van de motivatie?

Volg de e-learning en workshop Rookvrije Start. Kijk op [rookvrijestart.nl](http://rookvrijestart.nl).