

Effectief coachen bij Stoppen met Roken

Opleidingsprogramma Visiom

Versie 18-8-2020

Doel van deze opleiding:

Professionals opleiden om cliënten effectief te begeleiden bij stoppen met roken

Vooropleidingseisen:

Hbo werk- en denkniveau

Samenvatting:

Deze opleiding 'Effectief coachen bij stoppen met roken' biedt professionals doelmatige coachingsvaardigheden én wetenschappelijk onderbouwde informatie over hoe je mensen begeleidt bij het stoppen met roken.

Beschrijving programma:

A. E-learning begeleiden stoppen met roken:

- Module 1 Roken & achtergrond
In deze eerste module worden achtergronden en cijfers gepresenteerd over roken. De verschillende rookmiddelen en ingrediënten van tabak worden behandeld, gevolgd door de effecten van roken op de gezondheid.
- Module 2: Verslaving
In deze module gaan we in op een verslaving in algemene zin: wat is een verslaving, hoe werkt een verslaving en welke aandachtspunten zijn er in de behandeling van een verslaving. De nicotineverslaving wordt meer in detail toegelicht.
- Module 3 De aanpak van Stoppen met Roken
In deze module worden recente inzichten uit de wetenschap op het gebied van stoppen met roken besproken, gevolgd door het model van Positieve Gezondheid en hoe je deze in het coachen op stoppen met roken kun inzetten. In het deel daarna wordt een kader gepresenteerd waarmee je de cliënt stap voor stap kunt begeleiden naar eigen regie. Daarna volgen diverse hulpmiddelen voor het stoppen met roken variërend van stopmedicatie tot beweging.
- Module 4 Perspectief deelnemer
In deze module wordt het perspectief van de client belicht en de vragen waar hij/zij mee kan worstelen. De onderdelen die aan bod komen zijn: de financiële consequenties van het stoppen met roken, de ervaringen die cliënten (kunnen) hebben na het stoppen, gewichtstoename na het stoppen en de sociale context van de client.
- Module 5 Organisaties rondom (stoppen met) roken
Deze module geeft informatie over verschillende organisaties die actief zijn op het gebied van roken onderverdeeld naar: overheid, tabaksindustrie en organisaties rondom het stoppen met roken.
- Module 6 Ontwikkeling als SMR coach

Deze module gaat in op jouw rol als coach en de afbakening van die rol. Daarnaast vind je in deze module de eisen die gelden voor je (her)registratie als gekwalificeerd stoppen-met-roken coach en ook de manier waarop je bij kunt blijven in het vakgebied.

B. Training coaching op leefstijl, bestaande uit e-learning (5 uren) en live training (4 uren).

- E-learning van ca. 2,5 uur met online colleges en opdrachten over coachend werken, versterken van motivatie bij patiënt, succesvol werken aan gedragsverandering (+bibliotheek aanvullende documentatie voor de liefhebbers)
- Live trainingssessie van 2 uur gericht op oefenen gespreksvoering en aanscherpen inzichten in eigen effectiviteit en leerproces
- E-learning van ca. 2,5 uur met online colleges en opdrachten over het concreet maken van acties met de patiënt en leefstijlonderwerpen duidelijk en eenvoudig toelichten voor de patiënt
- Live trainingssessie van 2 uur, gericht op het oefenen van gespreksvoering, specifiek het structureren van leefstijlcoachingsgesprekken in combinatie met de patiënt regie laten nemen

Korte onderbouwing:

Deze opleiding is gebaseerd op de Zorgstandaard Tabaksverslaving (2019) en de herziene richtlijn Behandeling van Tabaksverslaving en Stoppen met Roken ondersteuning uit 2016. Daarnaast worden wetenschappelijk onderbouwde coachingstechnieken ingezet om de cliënt te ondersteunen bij het veranderen van zijn gedrag: stoppen met roken én gezonde gewoontes aanleren. Hierbij worden onder meer positieve psychologie, Positieve Gezondheid en motiverende gespreksvoering betrokken.

Bronnen:

- Treur, J., Willemsen, G., Bartels, M., Geels, L., van Beek, J., Huppertz, C., van Beijsterveldt, C., Boomsma, D., Vink, J. (2015). "Smoking during adolescence as a risk factor for attention problems". *Biological Psychiatry*, 78: 656-663.
- Zhong, G., Wang, Y., Zhang, Y., Guo, J. J., & Zhao, Y. (2015). Smoking is associated with an increased risk of dementia: a meta-analysis of prospective cohort studies with investigation of potential effect modifiers. *PloS one*, 10(3), e0118333.
- Durazzo, T. C., Meyerhoff, D. J., Yoder, K. K., & Murray, D. E. (2017). Cigarette smoking is associated with amplified age-related volume loss in subcortical brain regions. *Drug and alcohol dependence*, 177, 228–236.
- Partnership Stop met Roken, Zorgstandaard Tabaksverslaving. 2009: Den Haag.
- Trimbos Instituut, Richtlijn Behandeling van tabaksverslaving en stoppen met roken ondersteuning: Herziening 2016. 2016: Utrecht.
- Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport, Nationaal Preventieakkoord. 2018: Den Haag. Geraadpleegd via: www.nationaalpreventieakkoord.nl

- Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport, De Staat van Volksgezondheid en Zorg. Kerncijfers roken volwassenen. 2019: Den Haag. Geraadpleegd via: <https://www.staatvenz.nl/kerncijfers/roken>
- Het Centraal Bureau voor de Statistiek, Lichte daling aantal rokers onder volwassenen. 2019: Den Haag. Geraadpleegd via: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2019/12/lichte-daling-aantal-rokers-onder-volwassenen>
- Trimbos Instituut, Kerncijfers Roken 2018. (2019). Geraadpleegd via: <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/product/af1697-kerncijfers-roken-2018>
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Wat zit er in een sigaret. Geraadpleegd via: <https://www.rivm.nl/tabak/wat-zit-er-in-een-sigaret>
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Wat zit er in rook. Geraadpleegd via: <https://www.rivm.nl/tabak/wat-zit-er-in-rook>
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2017). Schadelijke stoffen in tabaksrook. Geraadpleegd via: <https://www.rivm.nl/tabak/rook/schadelijke-stoffen-in-tabaksrook>
- Dekker, P., Kanter, W., de. (2008). Nederland stopt! Met roken. Amsterdam, Nederland: Thoeis.
- Cahill K, Stead LF, Lancaster T. (2012). Nicotine receptor partial agonists for smoking cessation. Cochrane Database Systematic Review. 4:CD006103.
- Nationaal Expertisecentrum Tabaksontmoediging. (2020). Factsheet Elektronische sigaretten (E-sigaretten). Geraadpleegd via <https://www.trimbos.nl/docs/160d6402-233a-426e-9343-b10d1c5f5b39.pdf>
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2014). E-sigaretten Factsheet. Geraadpleegd via <https://www.rivm.nl/sites/default/files/2018-11/E-sigaret%20factsheet.pdf>
- Nationaal Expertisecentrum Tabaksontmoediging. (2015). Factsheet Meeroken. Geraadpleegd via <https://www.trimbos.nl/docs/c7b6bd99-5a52-4300-877d-890ae37e483f.pdf>
- Nationaal Expertisecentrum Tabaksontmoediging, onderdeel van het Trimbos-Instituut (2020). Notitie: Roken is een verslaving. Geraadpleegd van: <http://www.trimbos.nl>
- Linden, J. (2011). The compass of pleasure. New York, United States of America: Viking, Penguin Group.
- VNN. (2016). Notitie: Wat is verslaving? Stichtingen Verslavingszorg Noord-Nederland. Geraadpleegd via: <http://www.vnn.nl>
- Dweck, C.S. (2011). Mindset, de weg naar een succesvol leven. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- www.iph.nl

Totale duur opleiding:

16 uur zelfstudie Stoppen met Roken

12 uur training coaching (e-learning en bijeenkomsten)

Kosten:

€ 640 (geen btw van toepassing)

Accreditatie:

wordt aangevraagd bij SMR register, NVvPO, V&VN en BLCN/KABIZ

Relevantie Stoppen met roken:

Deze cursus is specifiek gericht op professionals die cliënten op coachende wijze willen begeleiden bij stoppen met roken en behandelt alle relevante inhoudelijke zaken op het gebied van stoppen met roken.

Hoe en hoeveel wordt geoefend met motivational interviewing:

De opleiding omvat een e-learning met video en tekst over doelmatige coachingstechnieken (omvang 5 uren) en 2 dagdelen live training in het coachen (totaal 7 uren). De volledige training is in lijn met de principes van Motivational Interviewing.

Achtergrond docenten:

De docenten zijn experts in leefstijlcoaching (kwaliteitsgeregistreerd bij BLCN/KABIZ) en het geven van trainingen op dit vlak. Daarnaast hebben ze zelf de opleiding doorlopen die ze geven. In de meeste gevallen zijn ze ook opgenomen in het kwaliteitsregister Stoppen met Roken als actief uitvoerend professional.

Samenwerking commerciële partij:

nvt