# Protocol Stoppen met Roken -VSV SHE

## Toepassingsgebied

Protocol te gebruiken voor 1e lijns verloskundigen, 2e lijns verloskundigen, gynaecologen en kraamzorg.

## Inleiding

Roken tijdens de zwangerschap verhoogt de kans op zwangerschapscomplicaties als vroeggeboorte, een laag geboortegewicht, aangeboren afwijkingen en sterfte van de foetus of baby. Ook op de langere termijn is roken tijdens de zwangerschap geassocieerd met gezondheidsgevolgen voor het kind, zoals een verminderde longfunctie, overgewicht, verschillende soorten kanker en verminderde vruchtbaarheid.
Jaarlijks overlijden minstens 45 baby's doordat hun moeder tijdens de zwangerschap rookt. 1 op de 5 laagopgeleide zwangeren rookt dagelijks gedurende de hele zwangerschap. Na de zwangerschap begint bijna de helft van de moeders die zijn gestopt, opnieuw met roken.

## Doelstelling

Het doel van dit protocol is het bieden van begeleiding bij stoppen met roken voor en tijdens de zwangerschap en daarna. Hierdoor wordt de kans op slechte zwangerschapsuitkomsten zoals een miskraam, een laag geboortegewicht, aangeboren afwijkingen of perinatale sterfte verkleind. Gezondheidsproblemen van de pasgeborenen, maar ook die van het kind op lange termijn, kunnen worden voorkomen als de zwangere stopt met roken.

## Werkwijze

De basis van de stoppen-met-roken-begeleiding is het toeppassen van de V-mis. (zie bijlage) Dit is een stoppen-met-roken-interventie waarbij de (klinisch) verloskundige of gynaecoloog tijdens de consulten de zwangere vrouw en haar partner stimuleert en begeleidt bij het stoppen met roken. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een interventiekaart waarin de stappen en bijbehorende vragen staan beschreven. Indien bij de intake van de zwangerschap is geconstateerd dat de zwangere (en haar partner) rookt, wordt een duidelijk stopadvies gegeven. Daarna volgen de zeven stappen van de V-MIS waarbij wordt ingegaan op het rookgedrag, de motivatie, de barrières, de omgeving, de stopdatum en de mogelijke terugval.

Daarbij kunnen de volgende zorgpaden van Rookvrije Start worden gebruikt via www.zorgpadrookvrijestart.nl

-Zorgpad rookvrij zwanger worden
-Zorgpad zwangere vrouw die rookt
-Zorgpad Gestopt voor of tijdens de zwangerschap'

-Zorgpad Rookvrij opgroeien

Zwangerschap/zwangerschapswens

- Intake: Inventariseer rookgedrag en andere intoxicaties van de zwangere en haar partner. Bespreek het onderwerp, geef een stopadvies en kom er tijdens volgende consulten op terug. Volg hierbij de stappen van de V-mis.
- Bespreek de risico's van (mee) roken tijdens de zwangerschap en daarna.
- Voorlichtingsmaterialen aanbieden, zie bijvoorbeeld:
  - -Folder Trimbos: Rookvrij zwanger worden
  - -Folder Trimbos: Rookvrij zwanger? Dat bevalt beter!
  - -Folder Trimbos: Rookvrij opgroeien 0-12 jaar
- Verwijs door naar de telefonische coaching van Rookvrije Ouder van Trimbos.
- Informeer na de stopdatum of doorverwijzing naar de voortgang en biedt aanvullende ondersteuning.
- Biometrie bij 30 en 34 weken indien een zwangere vrouw niet gestopt is in het eerste trimester
- Zorg voor overdracht van rookstatus tussen 1e en 2e lijn en naar huisarts, kraamzorg en JGZ.

Kraambed

- Intake: Inventariseer rookgedrag en eventuele overige intoxicaties van vrouw én partner.
- Geef voorlichting en bespreek de risico's van roken bij een baby.
- Geef voorlichting over roken en borstvoeding.
- Geef voorlichting over rookvrij opvoeden en mee roken.
- Geef zo nodig ondersteuning door rookvrij te blijven na de zwangerschap
- Bij gecombineerd middelengebruik bij kraamvrouw en/of partner altijd een warme overdracht naar het consultatiebureau.

**Verwijsmogelijkheden**

- Via het Trimbos – Rookvrije ouders. Gratis telefonische coaching.
- Huisarts/POH
- Rookstoppoli via www.ikstopnu.nl
- Via de sociale kaart op www.ikstopnu.nl naar erkende stoppen met roken-begeleiders in de buurt.
- www.wequit.nl
- Cliënten met complicerende factoren (zoals psychosociale problematiek of andere verslavingen) verwijs je via de huisarts/ gynaecoloog naar een verslavingsarts.
- Verslavingszorg Noord Nederland- www.vnn.nl of tel 088 234 34 34.
- Voor meer informatie verwijs je cliënten naar www.ikstopnu.nl of de gratis stoplijn: 0800-1995

**Nicotinevervangende middelen**

Nicotinevervangende middelen zijn mogelijk in de zwangerschap. Het is aannemelijk dat ze effectief en veilig zijn voor zwangere vrouwen wanneer ze als hulpmiddel bij stoppen worden ingezet als aanvulling op gedragsmatige interventie. De foetus wordt echter nog steeds blootgesteld aan nicotine maar niet meer aan de vele andere schadelijke stoffen uit tabaksrook. Het is niet bekend of er te hoog gedoseerd kan worden en of daar risico's aan verbonden zijn. Intensieve gedragsmatige begeleiding zónder nicotinevervangende middelen heeft de voorkeur. Het begeleiden van zwangere vrouwen die deze middelen gaan gebruiken, gebeurt door zorgverleners die gespecialiseerd zijn in stoppen-met-roken ondersteuning en ervaring hebben met het gebruik van nicotinevervangende middelen. Verwijzing naar de huisarts is hiervoor geïndiceerd.

**Verslaglegging**
-Digitaal dossier 1e lijn verloskundigen zoals Orfeus, Vrumun of Onatal
-EPD
-Kraamdossier

**Bekwaamheidsniveau/ scholing**
Het is belangrijk dat zorgverleners voldoende middelen, kennis en vaardigheden hebben om (aanstaande) ouders te motiveren om te stoppen met roken. Het Trimbos biedt verschillende E-learningen en scholingen om stoppen-met-roken bespreekbaar te maken.

-E-learning Rookvrije Ouders
-E-learning Rookvrije Start
-E-learning Begrijpelijk Communiceren

Deze e-learningen geven al veel informatie en voorbeelden over stoppen met roken tijdens en na de zwangerschap en hoe je hierover het gesprek kunt voeren. Ze zijn eenvoudig toegankelijk voor heel het VSV.

**Afspraken VSV**
Uitgangspunten VSV voor een rookvrije start:

- Binnen ons VSV maken wij ons sterk voor een rookvrije start voor ieder kind. We zetten ons in voor stoppen met roken door (aanstaande) ouders, het voorkomen van meeroken door zwangere vrouwen en het rookvrij blijven na de bevalling.
- Roken en meeroken tijdens de zwangerschap is ongewenst en risicovol voor zowel moeder als baby, daarom motiveren alle zorgverleners binnen het VSV zwangere vrouwen en hun partners om te stoppen met roken.
- Minder roken mag niet het uitgangspunt van de begeleiding zijn. Minderen biedt weinig bescherming voor het ongeboren kind. Voor de roker is minderen bovendien vaak moeilijker vol te houden, omdat het lichaam om sigaretten blijft vragen.

- Alle betrokken zorgverleners (verloskundigen, gynaecologen, kraamzorg) scholen zich in motiverende gespreksvoering via de e-learning en voor een specifieke groep uitgebreidere trainingen.
- Alle betrokken zorgverleners werken mee aan de zorgpaden inclusief de indicaties voor verwijzingen, zorgen voor adequate dossiervoering en helpen mee aan evaluaties.
- Zorgverleners van het VSV roken niet of stoppen met roken, in elk geval roken zij niet bij klanten en ruiken niet naar rook.
- Het VSV en haar zorgverleners werken mee aan een rookvrije generatie.

**Literatuur en Bronvermeldingen**


- Addendum Roken en Zwangerschap
- Trimbos: Toolkit rookvrije start
- Platform Stoppen met roken
- Trimbos: Rookvrije start
- Trimbos: Zorgpad Rookvrije start
- Trimbos: Toolkit rookvrije start
- Trimbos: Puur voor profs
- Trimbos: Praktijkadvies gebruik nicotinevervangende middelen in de zwangerschap
- SMR voor professionals - Trimbos.nl/tabak
- ikstopnu.nl voor hulp bij stoppen met roken
- Rijksoverheid.nl - Help een stopper

**Bijlage 1**

V-MIS
De zeven stappen van de V-MIS
1. Rookprofiel: Inventariseren van het rookgedrag van de zwangere vrouw en partner, en vaststellen van motivatie om te stoppen.

2. Motivatie verhogen: Indien nodig verhogen van motivatie om te stoppen door het bespreken van de voor- en nadelen van roken en de belangrijkste redenen om te stoppen met roken.

3. Barrières bespreken: Bespreken van de problemen die de gemotiveerde cliënt verwacht bij het stoppen en het mobiliseren van steun uit de directe omgeving.

4. Stopafspraak maken: Een datum kiezen voor de stopdag om het voornemen om te stoppen te concretiseren.

5. Hulpmiddelen bespreken: uitdelen van brochures en bespreken van hulpmiddelen om zo de kans op succesvol stoppen te vergroten.

6. Hulp na de stopdatum: In vervolgconsulten terugkomen op het onderwerp.

7. Terugval na de bevalling voorkomen: terugkomen op het onderwerp; voorlichting over het voorkomen van meeroken en over rookvrij borstvoeding geven. Op een vooraf afgesproken moment wordt de stop interventie geëvalueerd.

## Hoe bespreek ik het stoppen met roken?

De volgende stappen zijn gebaseerd op de V-MIS, een effectieve interventie om zwangere vrouwen te begeleiden bij het stoppen met roken.

