



## Stoptober en de huisartsenpraktijk

### Rokers in Nederland

Ongeveer een kwart (25%) van de Nederlanders rookt wel eens.<sup>1</sup> Ongeveer 80% van de rokers wil eigenlijk graag stoppen<sup>2</sup> en maar liefst een derde van hen heeft dat het afgelopen jaar ook geprobeerd.<sup>1</sup> Maar stoppen met roken is lastig, zeker zonder professionele hulp of steun vanuit de omgeving.

### Stoptober

Stoptober is een jaarlijks terugkerend, gezamenlijk stopmoment van 28 dagen in oktober. Rokers kunnen zich opgeven en krijgen positieve, motiverende feedback via de app. Ook kunnen ze onderling ervaringen uitwisselen via de Facebookpagina. In 2014 deden ruim 38.000 mensen mee, in 2015 meer dan 70.000. Natuurlijk hopen we op een nieuwe verdubbeling in 2016!

### Waarom meedoen aan Stoptober?

- a Stoptober heeft een positieve, motiverende insteek. Rokers motiveren en steunen elkaar.
- b Het is laagdrempelig: de uitdaging van 28 dagen niet roken is veel beter te overzien dan helemaal stoppen. Natuurlijk worden deelnemers wel gestimuleerd om vol te houden.
- c Van vorige jaren weten we dat het ook de laagopgeleide doelgroep aanspreekt: juist hier is het percentage rokers het hoogst.<sup>3</sup>
- d 67% van de deelnemers was twee maanden na Stoptober nog steeds gestopt. Onder degenen die nog wel rookten was het aantal gerookte sigaretten gedaald van 17 naar 10 sigaretten per dag.<sup>3</sup>
- e Daarnaast stonden de deelnemers positiever ten aanzien van stoppen en negatiever ten aanzien van roken. Deze veranderingen waren vooral zichtbaar bij deelnemers die tijdens Stoptober veel steun hebben ervaren en die het doel om 28 dagen niet te roken hadden gehaald.

### Hoe steunt u Stoptober

Op 9 september 13.00 uur gaat Stoptober van start. U kunt vanaf deze datum meedoen door posters op te hangen in de wacht- en spreekkamer. Tijdens consulten kunt u Stoptober kort benoemen bij uw rokende patiënten en een visitekaartje meegeven. Zij kunnen op [www.stoptober.nl](http://www.stoptober.nl) alle informatie vinden en zich inschrijven.

De Stoptober kit (posters, visitekaartjes en een toelichting) is tegen verzendkosten te bestellen in de webwinkel van het Trimbos-instituut, op [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel) met artikelnummer PFG81047.

### *Theoretisch kader*

Stoptober kent een gedegen theoretische onderbouwing en is gebaseerd op de volgende uitgangspunten:

- A Het SMART-geformuleerde doel: 28 dagen niet roken.
- B Principe van Social contagion theory: stoppen met roken wordt via allerlei kanalen gecommuniceerd en kan zo een 'stopbeweging' vormen.
- C Principe van PRIME-theory: gedragsverandering is meer waarschijnlijk wanneer ondersteuning van verschillende aard beschikbaar is. Binnen Stoptober is ondersteuning beschikbaar via de Stoptober-app, emails en Facebook.

### **Bronnen**

1. CBS Gezondheidsenquête (2015). Terug te vinden via CBS Statline.
2. Gebaseerd op data van het Continu Onderzoek Rookgewoonten (2014 en voorgaande jaren), zoals beschreven in Factsheet COR 2014 (2015). Trimbos-instituut, Utrecht.
3. DJT van Benthem, AE Kunst. The impact of a temporary smoking abstinence campaign on smoking and its socio-cognitive determinants: a retrospective study. Rapport, AMC/UvA, Afdeling Sociale Geneeskunde, 2016.

**DOET U OOK MEE MET STOPTOBER?!**