

Blended care helpt bij stoppen met roken

3 maart 2022



Een app om te stoppen met roken is voor een deel van de rokers onvoldoende. In de praktijk is dan nog hulp en ondersteuning van een huisarts of andere zorgprofessional nodig. Toch kan zo'n digitaal hulpmiddel wel degelijk handig zijn bij het stoppen met roken. Het beste is in de praktijk blended care. Helaas adviseren veel zorgprofessionals zo'n app nog niet als aanvulling op persoonlijke gesprekken, simpelweg omdat ze er niet zoveel kennis van hebben. Het Trimbos-instituut bracht met een landelijke vragenlijst in kaart in hoeverre e-healthinterventies, zoals een app, worden ingezet in de huisartsenpraktijk. Tevens zijn er interviews gedaan met zorgprofessionals die al ervaring hebben met het gebruik van apps.

“Als een patiënt ondersteuning krijgt bij het gebruik van een stoppen-met-rokenapp, dan heeft dit veel voordelen. Daarom geven wij zorgprofessionals nu [praktische handvatten](#) mee om deze ondersteuning te bieden”, vertelt Programmahoofd Tabak van het Trimbos-instituut Marc Willemsen. Een e-health interventie gecombineerd met persoonlijke ondersteuning van bijvoorbeeld de huisarts heet blended care. Uit onderzoek blijkt dat zeventien procent van de huisartsen en 26 procent van de andere zorgprofessionals een vorm van ‘blended care’-ondersteuning biedt tijdens het proces van stoppen met roken.

Blended care

Het aantal zorgprofessionals dat inzet op blended care valt dus ronduit tegen. In de praktijk zou het goed zijn als veel meer huisartsen en praktijkondersteuners dit zouden doen. Het is daarvoor nodig dat er meer kennis bij zorgprofessionals komt over e-health interventies en apps. Dit kan volgens Willemsen met nascholing en het delen van ervaringen in de praktijk.

Zorgverleners die apps gebruiken doen dit nu nog vaak op eigen initiatief. Het kost wel de nodige tijd om alles omtrent die digitale ondersteuning zelf uit te zoeken. Trimbos heeft daarom een handleiding gemaakt voor blended care voor het stoppen bij roken.

Handleiding voor zorgprofessionals

Hoe kunnen zorgprofessionals patiënten het beste ondersteunen om zo de kans op stopsucces te vergroten? Om die vraag te beantwoorden zijn door Trimbos best practices verzameld van zorgprofessionals die begeleiding boden bij het gebruik van e-health. Zorgprofessionals deden dit vooral op eigen initiatief omdat zij verschillende voordelen van deze combinatie ervaarden. Denk bijvoorbeeld aan de extra ondersteuning die een app kan bieden en het versterken van de autonomie van de patiënt.

Tegelijkertijd kost blended care veel tijd om helemaal zelf uit te zoeken en niet iedere zorgprofessional is hiertoe bereid. Op basis van de interviews heeft Trimbos een handleiding voor blended care bij stoppen met roken ontwikkeld. Een handig hulpmiddel waarin staat wanneer je blended care kunt inzetten, welke e-healthinterventies hiervoor geschikt zijn, bij welke patiënten je dit kunt inzetten en hoe je dit het beste kan aanpakken.

Stopcoach-app

Al in 2020 werd de effectiviteit van het gebruik van stop-met-roken-apps getest. Een goed voorbeeld is de [stopcoach-app](#) van Pharos. Deze app, die altijd wordt aangeboden in combinatie met persoonlijke begeleiding, is de basis van een samen met het LUMC en Trimbos Instituut ontwikkelde laagdrempelige interventie voor de ondersteuning van mensen die willen stoppen met roken maar daar zonder hulp niet in slagen. Uit uitkomsten van een onderzoek gepubliceerd in 2020 komt naar voren dat deze app in combinatie met persoonlijke ondersteuning van een zorgprofessional goed werkt.