

Beeldverhalen: een krachtig instrument in het gesprek over stoppen met roken

Handleiding voor zorgverleners

Als zorgverlener zet u zich in om (aanstaande) ouders te motiveren om te stoppen met roken. Loopt u er weleens tegenaan dat uw boodschap niet goed bij hen aansluit? En dat bestaande folders te ingewikkeld of niet herkenbaar zijn voor uw cliënten? Maak dan gebruik van onze beeldverhalen over stoppen met roken tijdens en na de zwangerschap.

Wat is een beeldverhaal?

In een beeldverhaal wordt een verhaal verteld aan de hand van afbeeldingen en eenvoudige teksten. In dit geval laten de hoofdpersonen, Wendy en Steven, zien wat ze doen om te stoppen met roken en om vervolgens rookvrij te blijven. De drie beeldverhalen zijn ontwikkeld samen met een groep (aanstaande) moeders uit heel Nederland. De basis voor de verhalen zijn hun ervaringen. Zo sluiten de verhalen aan bij de leefwereld van de (aanstaande) moeders en tonen die herkenbare beelden uit hun omgeving. Dit draagt bij aan de begrijpelijkheid en acceptatie van de boodschap om te stoppen met roken.

'Ik vind de folders heel erg herkenbaar. En het is simpel geschreven. Dat vind ik prettig. Ook al heb ik zelf geen moeite met lezen, waardeer ik de simplicitéit van de beeldverhalen enorm'.

Voor wie zijn de beeldverhalen bedoeld?

De beeldverhalen zijn vooral bedoeld voor mensen die niet goed kunnen lezen en schrijven, of die om een andere reden beperkte gezondheidsvaardigheden hebben. Dat zijn de vaardigheden om informatie over hun gezondheid te vinden, te begrijpen of toe te passen. Het gaat meestal om laagopgeleide mensen. Maar ook hoger opgeleiden vinden het vaak prettig om beeldverhalen te lezen, en bovendien blijkt uit onderzoek dat er geen een-op-een-relatie bestaat tussen opleidingsniveau en niveau van gezondheidsvaardigheden. Het is belangrijk om u zich als zorgverlener daar bewust van te zijn. Mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden vormen een kwetsbare groep: zij gaan niet optimaal om met hun gezondheid en zijn vaak niet in staat dit te veranderen. Daardoor hebben zij doorgaans een slechtere gezondheid, niet omdat ze niet gemotiveerd zouden zijn tot ander gedrag.

Hoe kunt u mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden herkennen?

In Nederland heeft 1 op de 6 volwassenen (18%) moeite met lezen en schrijven (Algemene Rekenkamer, 2016). Een veel grotere groep, namelijk 1 op de 3 volwassenen (36%), heeft beperkte gezondheidsvaardigheden (Nivel, 2018). Het is vaak lastig voor zorgverleners om te bepalen in welke mate patiënten gezondheidsvaardig zijn. Wees in principe extra alert bij de volgende groepen:

- Mensen uit een lagere sociaal-economische klasse
- Mensen die weinig onderwijs hebben genoten (tot mbo-2-niveau is er meer kans op beperkte gezondheidsvaardigheden)
- Niet-westerse migranten, vooral van de eerste generatie
- Mensen uit achterstandswijken die daar al generaties wonen
- Vluchtelingen en andere nieuwkomers
- Mensen met meerdere problemen, zoals werkloosheid en relationele problemen



Welke beeldverhalen zijn er?

Er zijn twee beeldverhalen ontwikkeld over stoppen met roken tijdens de zwangerschap: één voor alleenstaande zwangeren (met alleen Wendy als hoofdpersoon) en één voor zwangeren met een partner (met Wendy en Steven). Deze boekjes bevatten ook een stappenplan om te komen tot een succesvol 'stopplan'. Daarnaast is er ook een beeldverhaal over rookvrij blijven ná de zwangerschap.

De titels van de beeldverhalen zijn:

| | |
|---|--|
|  <p>1 Hulp bij stoppen met roken</p> <p>Ik ben blij met een nieuw kindje. Waar ik rook. Ik wil graag stoppen. Maar hoe?</p> <p>Lees hier hoe het Wendy lukt om te stoppen met roken</p> | <p>Hulp bij stoppen met roken – Lees hier hoe het Wendy lukt om te stoppen met roken</p> |
|  <p>2 Hulp bij stoppen met roken</p> <p>Waar ik rook. Waar ik rook. Waar ik rook. Waar ik rook.</p> <p>Lees hier hoe het Wendy en Steven lukt om te stoppen met roken</p> | <p>Hulp bij stoppen met roken – Lees hier hoe het Wendy en Steven lukt om te stoppen met roken</p> |
|  <p>3 Rookvrij blijven doe je met hulp!</p> <p>Waar ik rook. Waar ik rook. Waar ik rook. Waar ik rook.</p> <p>Lees hier hoe het Wendy en Steven lukt om rookvrij te blijven</p> | <p>Rookvrij blijven doe je met hulp – Lees hier hoe het Wendy en Steven lukt om rookvrij te blijven</p> |

Hoe gebruikt u deze beeldverhalen?

- In de consulten waarin u vraagt naar het rookgedrag, kunt u een van de beeldverhalen over stoppen met roken ter sprake brengen. U kunt het hele boekje met de cliënt doornemen, of bepaalde pagina's die voor de zwangere en/of u belangrijk zijn.
- Wil de zwangere (en eventueel haar partner) gaan stoppen met roken? Dan is het aan te bevelen om het stopplan samen met de cliënt concreet in te vullen. Hiermee worden de te doorlopen stappen, die in het beeldverhaal al aan de orde zijn geweest, kort samengevat en naar de persoonlijke situatie gebracht.
- Gedurende de gehele zwangerschap kunt u het beeldverhaal erbij pakken om samen de tips of de eigen stappen opnieuw helder te krijgen. Ook als het stopplan tussentijds moet worden aangepast, kunt u erop terugkomen.
- Het beeldverhaal over rookvrij blijven na de zwangerschap gebruikt u als u weet dat de moeder (en eventueel haar partner) tijdens de zwangerschap gestopt is. Dit boekje kan uitgedeeld worden tijdens de kraamweek, het huisbezoek of op het consultatiebureau.

Praktische voorbeelden

Hieronder is uiteengezet hoe u een van de twee beeldverhalen over stoppen met roken kunt inzetten in de verschillende fases van het komen tot een stopplan:

1 Bij het verhogen van kennis over roken, inclusief feiten en fabels

Vraag eerst na wat een zwangere al weet. U kunt zeggen: "Ik ben benieuwd wat je al weet over roken tijdens de zwangerschap. Waarschijnlijk al heel veel. Er zijn ook nog steeds veel fabels over roken, zoals dat een baby weinig merkt van roken, dat het slecht zou zijn voor de baby om in één keer te stoppen, of dat stress altijd slechter is voor de baby dan roken. Ik ben benieuwd hoe jij daarover denkt. Daarna kunnen we het beeldverhaal van Wendy (en Steven) erbij pakken om te kijken wat klopt en wat niet."

Mogelijke vragen:

- "Hoe denk je dat roken invloed heeft op je baby?"
- "Welke mogelijke gevaren kun je opnoemen? Wat zou er mis kunnen gaan met je kindje?"
- "Wat denk je dat de gevolgen zijn van stress voor je kindje? Is stress erger dan roken?"

U kunt onder andere de pagina's 5, 7 en 13 uit het beeldverhaal over stoppen met roken tijdens de zwangerschap erbij pakken en samen met de cliënt bespreken wat de gevolgen kunnen zijn van zowel roken als stress voor het kindje.

Tip: check altijd hoe de informatie of voorlichting bij de cliënt is overgekomen: "Wat zou je aan je partner of vriendin vertellen over de gevolgen van roken voor je kindje?"

2 Bij het verhogen van de stopmotivatie

U kunt bijvoorbeeld zeggen: "We hebben net gesproken over de gevolgen en nadelen van roken voor je kindje. Wat zouden de voordelen en positieve gevolgen kunnen zijn voor jezelf en je kindje als je stopt met roken?"

Met behulp van onder andere pagina 3 en 9 uit het beeldverhaal kunt u ingaan op zaken die de stopmotivatie vergroten, zoals:

- Voordelen voor de baby en de zwangerschap
- Geen schuldgevoelens meer
- Niet meer afhankelijk zijn van een sigaret (lichamelijk, psychisch en financieel)
- Meer energie hebben en andere direct merkbare gezondheidsvoordelen voor de zwangere zelf

Tip: haak vooral aan bij datgene wat de zwangere het meest raakt.

3 Bij het maken van een persoonlijk, succesvol stopplan

Indien de cliënt een stoppoging gaat doen, dan kan zij alleen of samen met u de stappen doornemen die van belang zijn voor het komen tot een succesvolle stoppoging. Deze stappen zijn samengevat op pagina 15 en worden uitvoerig besproken op de pagina's die daarop volgen. In het beeldverhaal zijn tips en voorbeelden opgenomen hoe de zwangere dit zou kunnen aanpakken. Op de laatste twee pagina's van het beeldverhaal is een stopplan opgenomen. Via trimbos.nl/webwinkel kunt u een pdf-bestand downloaden van dit stopplan voor iedere zwangere die gaat stoppen. Zwangeren die meegewerkt hebben aan het tot stand komen van de beeldverhalen hebben aangegeven dat ze het stopplan graag met hun verloskundige zouden willen invullen, en het vervolgens op papier meenemen naar huis, zodat het echt van hen is.

'Ik vind de boekjes heel goed. Ik zou mij niet beledigd voelen als de verloskundige ze aan mij zou geven, ook al ben ik hoogopgeleid. Ik vind de boekjes niet kinderachtig. De plaatjes ook niet. Ze zijn juist goed uitgebeeld. Het zou mooi zijn als de beeldverhalen altijd bij de verloskundige liggen en dat er een makkelijke link is waar je de beeldverhalen online kunt vinden. En in het ziekenhuis moeten ze ook altijd liggen'.

4 Bij het maken van afspraken over uw hulp en ondersteuning bij het stoppen met roken

Het beeldverhaal kunt u ook inzetten om de (aanstaande) moeder erop voor te bereiden dat stoppen niet altijd direct lukt en dat dat ook niet erg is. Onderzoek geeft aan dat er meerdere stoppogingen nodig zijn voordat iemand helemaal gestopt is. Laat de cliënt daarom weten dat u er voor haar bent. Maak afspraken over wanneer zij u kan bellen of appen. Is dat bijvoorbeeld mogelijk als zij een moeilijk moment heeft (zie pagina 25)?

Ook is dit het moment om afspraken te maken over extra hulp, bijvoorbeeld via de huisarts of een stoppen-met-roken coach. U kunt hiervoor kijken op www.ikstopnu.nl.

'Bij mij is het precies zo gegaan als in het beeldverhaal. Ik denk dat heel veel vrouwen die dit lezen zichzelf erin herkennen. Ik zou de verloskundige adviseren om het stopplan samen met de zwangere in te vullen. Dan wordt het meer van jezelf en ga je er meer achteraan'.



Meer weten?

- Voor meer informatie over laaggeletterdheid, beperkte gezondheidsvaardigheden en beeldverhalen: www.pharos.nl
- Voor meer informatie, scholing en materialen voor het gesprek over stoppen met roken: www.rokeninfo.nl/rookvrijestart

De beeldverhalen zijn ontwikkeld door Pharos, expertisecentrum gezondheidsverschillen, samen met het Trimbos-instituut en het Longfonds. Ze zijn te bestellen via www.trimbos.nl/webwinkel, artikelnummers PM0421, PM0422, PM0423.

Mede mogelijk gemaakt met steun van Fonds NutsOhra, het Ministerie van VWS en Longfonds.

