

Stoppen met roken



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Stoppen met roken

Stoppen met roken



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Uw arts adviseert u om te stoppen met roken.

Door te stoppen met roken maakt u de kans op gezondheidsproblemen kleiner.

Het risico op het krijgen van bijvoorbeeld kanker en hart- en vaatziekten neemt af.

Daarnaast werken behandelingen beter als u niet rookt.

Wonden genezen sneller.

Na het stoppen voelt u zich al snel fitter, wordt uw conditie beter en heeft u meer energie.

Stoppen met roken is niet alleen goed voor u, maar ook voor uw naasten.

Roken is een verslaving. Stoppen met roken is daardoor niet makkelijk.

Het is daarom belangrijk dat u zich goed voorbereidt en het niet uitstelt.

Kies een stopdatum en stop het liefst in een keer.

Zorg dat er dan geen sigaretten meer in huis zijn.

Vertel de mensen met wie u altijd rookte dat u gestopt bent. Zo kunnen zij u helpen.

Blijf uit de buurt van plekken waar u altijd rookte.

Bedenk ook op welke momenten u zin heeft in een sigaret en zorg dat u op die momenten iets anders te doen heeft.

Maak een lijstje met dingen die u kunt doen, zoals iemand bellen, sporten of het doen van boodschappen.

Zet daarnaast alle voordelen op een rij, zoals het besparen van geld en het krijgen van een betere conditie.

Dit kan u helpen op moeilijke momenten.

Als u stopt met roken kunt u last krijgen van ontwenningssverschijnselen.

Misschien wordt u chagrijnig, wordt uw concentratie slecht, of valt u moeilijk in slaap.

Deze ontwenningssverschijnselen zijn de eerste dagen het ergst, maar gaan meestal na drie tot vier weken vanzelf over.

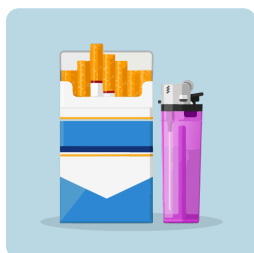
Wilt u stoppen en heeft u daarbij hulpmiddelen nodig?

Maak dan gebruik van nicotinekauwgum of nicotinepleisters. Bespreek dit altijd met uw arts.

Stoppen met roken is moeilijk, maar u krijgt er veel voor terug!

Ontwenningssverschijnselen

Ontwenningssverschijnselen



In sigaretten zit de stof nicotine . Als u rookt raakt uw lichaam gewend aan een bepaalde hoeveelheid nicotine. Wanneer u stopt met roken, verlangt uw lichaam in het begin nog naar die nicotine. Daardoor snakt u in de eerste weken nog regelmatig naar een sigaret. Ook kunt u last hebben van ontwenningssverschijnselen, zoals:

- Humeurigheid, rusteloosheid, ongeduld, hoofdpijn, slapeloosheid en slechte concentratie
- Koude rillingen en tintelingen in de handen en voeten
- Een trage stoelgang (ontlasting die moeilijk op gang komt)
- Meer eetlust

Wat kunt u doen bij ontwenningssverschijnselen?



Ontwenningssverschijnselen zijn vervelend, maar kunnen geen kwaad. Ze gaan vanzelf over. Als u last heeft van ontwenningssverschijnselen is het verstandig om afleiding te zoeken. Denk aan iets prettigs, lees de krant of ren de trap op en af.

Ook bewegen helpt bij het stoppen met roken. Zorg dat u dagelijks een halfuur

aaneengesloten intensief beweegt. Beweging zorgt voor afleiding en ontspanning. Sporten kan ook helpen om eventuele gewichtstoename te beperken.

Hulp bij het stoppen met roken

Vanaf 1 januari 2020 wordt begeleiding bij stoppen met roken vergoed vanuit de zorgverzekering. Er zijn verschillende manieren om te stoppen met roken. Bekijk de mogelijkheden en kies een methode die goed bij je past.

Professionele begeleiding



Stoppers die begeleiding krijgen, hebben meer kans op succes. Dit blijkt uit onderzoek. Er zijn verschillende mogelijkheden:

- Online zelfhulpprogramma's
- Telefonische coaching
- Persoonlijke coaching via huisarts, praktijkondersteuner van de huisarts, verpleegkundige of gedragstherapeut
- Groepstraining, bijvoorbeeld via de plaatselijke GGD of thuiszorg

[Zoek een professionele hulpverlener \(https://www.ikstopnu.nl\)](https://www.ikstopnu.nl) met ervaring in het intensief begeleiden bij het stoppen met roken.

Het aanbod aan trainingen om te stoppen met roken is groot. Niet alles wordt vergoed. Check van tevoren:

- Welke vormen van begeleiding/coaching, medicijnen en nicotinevervangers de zorgverzekeraar vergoedt via de basisverzekering
- En tot welk maximumbedrag
- Of een verwijzing van de huisarts nodig is
- Of bepaalde kosten onder het eigen risico vallen

Nicotinevervangers

Nicotinevervangers zijn vooral geschikt voor rokers die meer dan 10 sigaretten per dag roken.

Nicotinevervangers verminderen het verlangen om te roken. Er zijn pleisters, kauwgom of tabletten. De



pleisters, tabletten of kauwgom moeten langzaam afgebouwd worden. Wilt u starten met deze middelen? Bespreek dit altijd met uw zorgverlener.

De voordelen van nicotinevervangers zijn:

- Gelijkmatige afgifte van nicotine (geen verslavende pieken)
- Doorbreken van de gewoonte om een sigaret in de mond te stoppen
- Geleidelijk afbouwen van de verslaving

De nadelen zijn:

- Er komt toch nicotine binnen
- Er zijn bijwerkingen, zoals huidirritatie of slechte nachtrust

Medicijnen bij het stoppen met roken

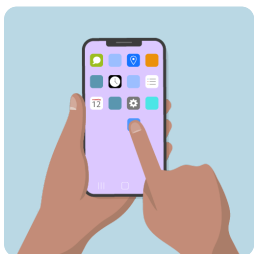


Bent u al eerder gestopt? En weet u dat u enorm naar roken blijft verlangen? Dan kunt u overwegen medicijnen te gebruiken. Deze medicijnen verminderen de rookbehoefte en ontwenningssverschijnselen. De bekendste zijn nortriptyline, bupropion en decigatan.

Deze medicijnen helpen bij stoppen met roken even goed als de nicotinevervangende middelen, maar ze hebben meer kans op (ernstige) bijwerkingen en zijn duurder. Het heeft geen zin om ze samen met nicotinevervangers te gebruiken.

Bespreek het altijd met uw (huis)arts als u medicijnen overweegt.

Stoppen met roken met een app



Er zijn heel veel stoppen met roken apps. Dit soort apps geven u steun als u stopt met roken en helpen u om het vol te houden. Er zijn apps die bijhouden hoeveel geld u heeft bespaard, apps die laten zien hoe uw gezondheid verbeterd en apps die motiverende berichtjes sturen. Bekijk in de appstore van uw telefoon welke mogelijkheden er zijn.

Meer informatie

Meer informatie



Meer informatie of hulp bij het stoppen met roken:

- Tips voor stoppen met roken: bel de gratis Stoplijn (werkdagen van 9.00 - 17.00 uur) op [0800 1995 \(tel:09001995\)](tel:08001995) of kijk op [www.ikstopnu.nl \(https://www.ikstopnu.nl\)](https://www.ikstopnu.nl).
- Algemene informatie over roken: Bel de Infolijn Trimbosinstituut op [0900 1995 \(tel:09001995\)](tel:09001995).