

Stoppen met roken en vaperen



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.

In het kort

Stoppen met roken of vaperen



Stoppen met roken of vaperen is belangrijk. Het heeft veel voordelen voor je gezondheid. Stoppen met roken of vaperen is niet makkelijk, maar je hoeft het niet alleen te doen. Samen zetten we stappen naar een rookvrij leven.

Stoppen



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

Je wil stoppen met roken of met vaperen.

Stoppen is niet makkelijk, maar je kunt hulp krijgen.

Samen bespreken we jouw motivatie om te stoppen en je eerdere stoppogingen.

En we bekijken je rook gewoonten, zoals...

roken bij stress of na het eten.

Je krijgt adviezen om deze gewoontes te veranderen.

Als je stopt met roken, hebben je lichaam en geest afkickverschijnselen.

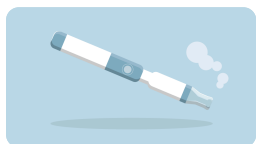
Bijvoorbeeld moeite hebben om je aandacht erbij te houden tijdens het werk...

of snel geïrriteerd zijn.

Deze klachten zijn vaak het sterkst in de eerste weken.

Daarna worden ze minder.
Stoppen met roken of vaperen heeft veel voordelen.
Je hebt minder kans op ziektes.
Zoals kanker...
en hartproblemen.
Je conditie wordt beter.
Je reuk en smaak kunnen beter worden.
En je houdt meer geld over.
Samen maken we een plan om je te helpen bij het stoppen met roken.

Vaperen

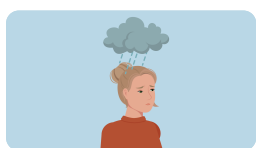


Vaperen lijkt minder schadelijk dan roken, maar het is nog steeds slecht voor je longen en hart. Je ademt schadelijke stoffen in. In veel vapes zit nicotine. Dit is verslavend.

Door te vaperen kun je je minder concentreren. Dit maakt het moeilijker om helder te denken.

Gevolgen van roken

Verslaving



Sigaretten en vapes bevatten de ernstig verslavende stof nicotine. Dit is een stof die snel naar je hersenen gaat en daar een prettig gevoel geeft. Na korte tijd verdwijnt dit gevoel. De hoeveelheid nicotine in je bloed wordt minder. Dit kan zorgen voor ontwenningsverschijnselen. Zoals trek, stress en prikkelbaarheid. Om je weer prettig te voelen ga je weer roken of vaperen.

Je lichaam raakt gewend aan nicotine. Hierdoor heb je steeds meer nicotine nodig.

Hoesten en kortademigheid



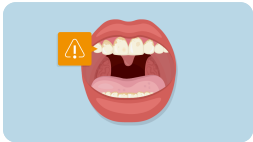
Roken of vaperen beschadigt je longen. Je krijgt last van hoesten en kortademigheid. Ook heb je meer kans op longziekten, zoals COPD en longkanker.

Rimpels en grauwe huid



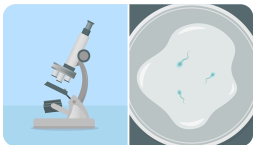
Roken versnelt de veroudering van je huid. Je krijgt sneller rimpels. Ook kan roken zorgen voor een dofte en grauwe huid.

Slecht gebit



Roken zorgt voor gele tanden en een slechte adem. Het verhoogt ook de kans op ontstoken tandvlees en tandverlies.

Verminderde vruchtbaarheid



Roken kan jouw vruchtbaarheid verminderen. Dit geldt voor zowel mannen als vrouwen. Roken kan het moeilijker maken om zwanger te worden.

Zwangerschap



Roken tijdens de zwangerschap is gevaarlijk voor jou en je baby. Het verhoogt de kans op een miskraam, vroeggeboorte en een laag geboortegewicht. Stoppen met roken zorgt voor een gezondere start.

Wat stoppen oplevert

Stoppen met roken heeft veel voordelen voor je gezondheid.

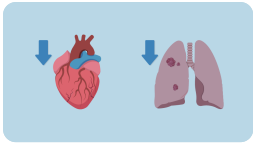
Meer lucht



Als je stopt met roken, kun je meestal beter ademhalen. Je longen worden gezonder. Je hoest minder en je hebt vaak meer energie.

Minder kans op ziektes

Door te stoppen met roken, heb je minder kans op longkanker en hart- en vaatziekten.



Meer geld over

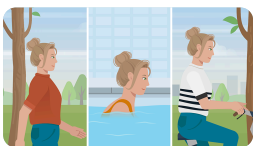
Je bespaart geld omdat je geen rookwaar meer koopt. Dit geld kun je aan andere dingen uitgeven.



Frissere adem en wittere tanden

Als je stopt met roken, krijg je een frissere adem. Je mond wordt gezonder en je hebt minder kans op tandbederf.

Betere conditie



Je krijgt meer energie en je conditie kan verbeteren.

Hulp bij stoppen

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

Tips

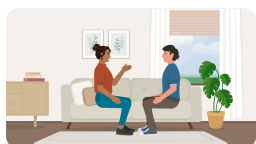
Gewoontes doorbreken



Roken is vaak gekoppeld aan dagelijkse gewoontes. Door deze gewoontes te doorbreken, kun je minder trek krijgen in een sigaret. Denk hierbij aan:

- Op een andere plek te ontbijten
- Tijdens pauzes een korte wandeling te maken
- Iets nieuws te doen na het eten, zoals tandenpoetsen

Afleiding zoeken



Als je trek krijgt in een sigaret, kun je afleiding zoeken. Probeer bijvoorbeeld:

- Een glas water te drinken
- Iets actiefs te doen, zoals sporten

- Iemand bellen voor een gesprek
- Ontspanningsoefeningen doen

Moeilijke situaties voorkomen



Probeer situaties te voorkomen die stoppen moeilijker maken, zoals:

- Alcohol drinken
- In ruimtes zijn waar gerookt wordt
- Niks te doen hebben na het eten

Redenen om te stoppen



Het kan helpen om helder te krijgen waarom je wilt stoppen met roken of vaperen. Denk aan redenen zoals:

- Beter voor je gezondheid
- Geld besparen
- Meer energie
- Een frissere adem

Controle over je gedachten



Roken is naast een verslaving ook een gewoonte. Het is daarom belangrijk om controle over je eigen gedachten te hebben. Als je stopt met roken, kunnen negatieve gedachten opkomen. Herken deze gedachten, zoals:

- "Ik kan dit niet"
- "Eén sigaret kan geen kwaad"
- "Ik ben gestrest, ik moet roken"

Het herkennen is de eerste stap om deze gedachten te veranderen.

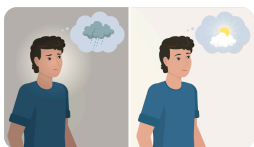
Succes

Focus op wat je al bereikt hebt. Denk bijvoorbeeld:

- "Ik rook al drie dagen niet"
- "Mijn conditie is beter"
- "Ik ben trots op mezelf dat ik doorzet"



Blijf realistisch



Roken of vaperen opgeven kan moeilijk zijn. Het is normaal om soms te worstelen. Denk op die momenten:

- "Stoppen is niet makkelijk, maar ik kan dit"
- "Het wordt elke dag makkelijker"
- "Fouten maken is niet erg, ik blijf proberen"

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).