

Stoppen met roken

Je wilt stoppen met roken. Daarbij kun je hulp krijgen. Deze kaart laat 5 keuzes zien waartussen je kunt kiezen. Bespreek met je huisarts welke keuze het beste bij jou past.

A

KEUZE:

Hulp van de huisarts of de praktijk-ondersteuner van de huisarts (de POH)



B

KEUZE:

Ondersteuning via internet of je mobiele telefoon



C

KEUZE:

Intensieve begeleiding



D

KEUZE:

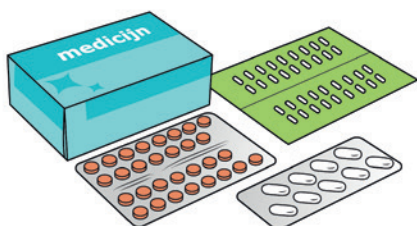
Kauwgom, zuigtabletten of pleisters met nicotine



E

KEUZE:

Hulp met medicijnen en begeleiding



A
KEUZE:

Hulp van de huisarts of de praktijk-ondersteuner van de huisarts (de POH)



1 Wat is de behandeling?

Je maakt met je huisarts of POH een plan om te stoppen met roken.

Je krijgt advies en steun om het vol te houden en je leert omgaan met moeilijke momenten.

De huisarts kan je ook doorverwijzen naar een coach die veel weet over stoppen met roken.

2 Hoe lang duurt de behandeling?

je hebt 1, 2 of 3 afspraken.

3 Voor wie is deze behandeling?

Voor alle rokers die willen stoppen, maar die dat zonder hulp niet kunnen.

4 Tips

Tip 1: Vraag steun aan familie of vrienden.

Tip 2: Spreek af met rokers dat ze je geen sigaretten geven en dat ze niet roken in jouw omgeving.

Tip 3: Stoppen gaat beter als je ook een medicijn tegen roken gebruikt.

5 Wat kost het?

Je hoeft zelf niets te betalen voor deze behandeling. Je zorgverzekering betaalt.

Het kost je ook niet je eigen risico.

B

KEUZE:

Ondersteuning via internet of je mobiele telefoon



1 Wat is de behandeling?

App

Een app op je telefoon geeft je advies en tips om te stoppen met roken. Je krijgt ook berichten om je aan te moedigen. Via de app kun je praten met andere mensen die willen stoppen met roken.

Cursus op internet

Je logt elke dag in bij de cursus op internet. Je maakt opdrachten en schrijft in een online dagboek hoe met het stoppen gaat.

Facebookgroep

Elke maand begeleidt de organisatie Trimbos op Facebook een nieuwe groep mensen die willen stoppen met roken. De deelnemers helpen elkaar en geven elkaar steun. Je kunt ervaringen uitwisselen, elkaar aanmoedigen en tips geven.

Op de website ikstopnu.nl staat welke apps, Facebookgroepen en online cursussen er zijn. Je arts kan je helpen om een keuze te maken.



2 Hoe lang duurt de behandeling?

App

De app kun je altijd gebruiken.

Cursus op internet

De cursus op internet duurt een paar weken.

Facebookgroep

Iedere maand start Trimbos met een nieuwe groep mensen die willen stoppen op Facebook. Je stopt met roken in diezelfde maand. Er is ook een Facebookgroep voor als je al gestopt bent met roken.



KEUZE:

Ondersteuning via internet of je mobiele telefoon

3 Voor wie is deze behandeling?

Iedereen die wil stoppen met roken.



4 Tip

Het is goed om ook gesprekken met de huisarts of praktijk-ondersteuner (POH) te hebben. De kans is dan groter dat het je lukt om te stoppen met roken.



5 Wat kost het?

Hulp via de app, Facebook of een cursus op internet is gratis.

C KEUZE: **Intensieve begeleiding**

1 Wat is de behandeling?

Je krijgt begeleiding van een persoonlijk begeleider. Dit is iemand die veel weet over stoppen met roken: bijvoorbeeld een praktijk-ondersteuner van de huisarts (POH) of een (long)verpleegkundige.

Intensieve begeleiding kan in een groep of alleen.



Begeleiding alleen

Je hebt gesprekken met je begeleider. Je krijgt tips en hulp om vol te houden. En je leert omgaan met moeilijke momenten.



Begeleiding in een groep

Je krijgt begeleiding samen met andere mensen. Je stopt samen en helpt elkaar om het vol te houden. Buiten de bijeenkomsten steun je elkaar ook. Je krijgt meestal een 'maatje': iemand die je kunt bellen als je het moeilijk hebt.



2 Hoe lang duurt de behandeling?

Begeleiding alleen

Je krijgt 4 gesprekken of meer. Een gesprek duurt 10 minuten. De begeleiding duurt in totaal vaak een paar maanden.

Begeleiding in een groep

Je krijgt ongeveer 8 bijeenkomsten met de groep. Elke bijeenkomst duurt 1 of 2 uur. De begeleiding duurt in totaal vaak 8 weken.



KEUZE:

Intensieve begeleiding

3 Voor wie is deze behandeling?

- Alle rokers die willen stoppen met roken.
- Met name rokers met een klacht of ziekte door het roken.

4 Tips

Tip 1: Vraag steun aan familie of vrienden.

Tip 2: Spreek met rokers af dat ze je geen sigaretten geven en dat ze niet roken in jouw omgeving.



5 Wat kost het?

Je hoeft zelf niets te betalen voor deze behandeling. Je zorgverzekering betaalt.

D
KEUZE:

Kauwgom, zuigtabletten of pleisters met nicotine

Nicotine is een stofje in sigaretten dat ervoor zorgt dat je moeilijk kunt stoppen met roken.



1 Wat is de behandeling?

Je gebruikt kauwgom, zuigtabletten of pleisters met nicotine. Hierdoor heb je minder zin om te roken.

Je leert je gewoonte om een sigaret te pakken af.

Als je kauwgom, zuigtabletten of pleisters gebruikt heb je minder klachten bij het stoppen, zoals een slecht humeur, onrust, hoofdpijn of veel zweten.



2 Hoe lang duurt de behandeling?

Bespreek met je arts hoeveel en hoe lang je kauwgom, zuigtabletten of pleisters met nicotine kunt gebruiken.

Meestal kun je na 4 weken minder gaan gebruiken.

Meestal hoef je na een paar maanden geen kauwgom, zuigtabletten of pleisters met nicotine meer te gebruiken. Je hebt het roken dan afgeleerd.

3 Voor wie is deze behandeling?

- Rokers die zelf willen stoppen, zonder begeleiding.
- Rokers die willen stoppen en hulp willen tijdens moeilijke momenten.
- Rokers die willen stoppen en zich zorgen maken over de klachten die je kunt krijgen door het stoppen.

Als je zwanger bent of borstvoeding geeft en deze behandeling wilt, overleg dan eerst met je huisarts of apotheek.



KEUZE:

Kauwgom, zuigtabletten of pleisters met nicotine



4 Tip

Het werkt beter als je meer producten tegelijk gebruikt. Bijvoorbeeld kauwgom én pleisters.

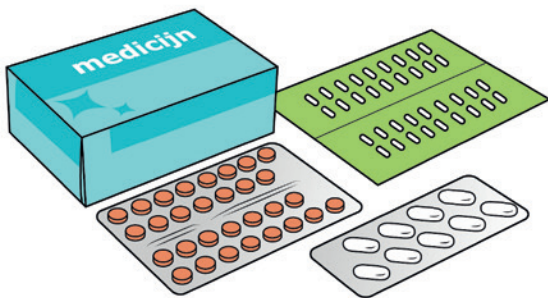


5 Wat kost het?

Kauwgom, tabletten of pleisters met nicotine worden alleen vergoed door je zorgverzekering als je ook begeleiding krijgt. Bijvoorbeeld van je huisarts.


KEUZE:

Hulp met medicijnen en begeleiding



1 Wat is de behandeling?

Je krijgt medicijnen om te stoppen met roken. Ook krijg je begeleiding van iemand die veel weet van stoppen met roken. Dit is bijvoorbeeld een praktijk-ondersteuner van de huisarts (POH) of een (long) verpleegkundige.

De medicijnen zorgen ervoor dat je:

- minder zin hebt om te roken.
- minder last hebt van stoppen met roken.

Er zijn 3 verschillende medicijnen.

De huisarts schrijft de medicijnen voor. Overleg met je huisarts welk medicijn het beste bij jou past.



2 Hoe lang duurt de behandeling?

Je slikt het medicijn 1 of 2 keer per dag.

Je huisarts overlegt met jou hoe lang je de medicijnen moet slikken. Meestal is dat in totaal 12 weken.

3 Voor wie is deze behandeling?

De behandeling is voor:

- rokers die 18 jaar of ouder zijn
- rokers die 10 sigaretten of meer roken
- rokers bij wie pleisters of kauwgom met nicotine niet helpen.



KEUZE:

Hulp met medicijnen en begeleiding



CONSULT
KAART

4 Tip

Het is belangrijk om naast medicijnen ook goede begeleiding te hebben.



5 Wat kost het?

De zorgverzekeraar betaalt je begeleiding en je medicijnen.

Na 3 maanden moet je de medicijnen meestal zelf betalen.

Als je geen begeleiding krijgt, moet je de medicijnen zelf betalen.