

Hulp nodig bij stoppen met roken?



Colofon

Partnership Stop met Roken

Deze folder is gemaakt door het Partnership Stop met Roken. Dit is een onafhankelijk samenwerkingsverband van diverse organisaties uit de gezondheidszorg.

Het Partnership Stop met Roken bestaat uit de volgende organisaties (december 2011)

Astma Fonds, Clean Air Nederland, GGD Nederland, GlaxoSmithKline*, Jellinek, Johnson & Johnson*, Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie, Koninklijke Nederlandse Maatschappij tot bevordering der Geneeskunst, Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie, Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen, KWF Kankerbestrijding, Landelijke Huisartsen Vereniging, Landelijke Vereniging Georganiseerde Eerste Lijn, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Nederlands Huisartsen Genootschap, Nederlands Instituut Psychologen, Nederlandse Hartstichting, Nederlandse Public Health Federatie, Nederlandse Vereniging van Artsen voor Longziekten en Tuberculose, Nederlandse Vereniging voor Cardiologie, Nederlandse Vereniging van Doktersassistenten, Nederlandse Vereniging voor Kindergeneeskunde, Nederlandse Vereniging voor Medische Oncologie, Nederlandse Vereniging van Praktijkondersteuners, Nierstichting, Novartis*, Pfizer*, STIVORO, Trimbos instituut, Universiteit Maastricht, Universiteit Twente, Vereniging voor Verslavingsgeneeskunde Nederland, Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland (afdelingen Longverpleegkundigen en Praktijkverpleegkundigen & Praktijkondersteuners), Zorgverzekeraars Nederland.

*In een gedragscode hebben deze organisaties aangegeven dat eventuele bedrijfsbelangen geen invloed hebben op deze folder (Zorgmodule Stoppen met Roken, 2009).

Tekst: Eveline Willems & Tirza van Dongen
Ontwerp: Niels Craens

Partnership Stop met Roken
Postbus 16070, 2500 BB Den Haag
www.PartnershipStopmetRoken.nl
© 2011 Partnership Stop met Roken

ZORGMODULE
**STOPPEN
MET ROKEN**

Inhoud

Wilt u graag stoppen met roken? En wilt u daar hulp bij? Dan is deze folder interessant voor u.

Er zijn verschillende soorten hulp. Denk aan advies van een deskundige of eens praten met iemand die u kan helpen. Daarnaast kunnen nicotinevervangers of medicijnen op recept u helpen. Kies de hulp die bij u past. Want iedereen is anders. Hulp vergroot uw kans op succesvol stoppen.



Wat helpt u?

5

Advies
Begeleiding
Nicotinevervangers en medicijnen op recept



Wie helpt u?

9

Verschillende zorgverleners en begeleiders
Kwaliteit van de begeleiding
Uw bijdrage in de begeleiding



Tips

11

Voordat u stopt
Vanaf de eerste stopdag

Wat helpt u?

Advies

Wilt u advies over stoppen met roken en welke hulp bij u past? Dan kunt u het beste een afspraak maken met een zorgverlener die u al kent. Een zorgverlener is iemand die in de zorg werkt, bijvoorbeeld een huisarts, praktijkondersteuner, apotheker of (long)verpleegkundige. U kunt ook terecht bij een andere zorgverlener of begeleider. Op de website van STIVORO kunt u bekijken wat of wie u kan helpen: www.stivoro.nl/hulpbijstoppen.

U bespreekt samen met de zorgverlener of en waarom u wilt stoppen en welke voordelen dit heeft. Zo kan een zorgverlener u helpen bij uw besluit. Hij of zij kan u advies geven over de beschikbare hulp. Welke hulp bij u past, hangt af van uw motivatie. Hoe liever u wilt stoppen, hoe groter de kans dat het lukt.

Wendy (ex-rookster): Wat mij erg hielp was een goede voorbereiding. Ik heb van tevoren een datum vastgesteld om te stoppen. Daardoor had ik iets om naartoe te werken!

Begeleiding

Stoppen met roken kan lastig zijn. Een begeleider kan u helpen door de volgende onderwerpen met u te bespreken:

- Waarom rookt u?
- Hoe kunt u het stoppen voorbereiden?
- Welke hulp werkt voor u?
- Hoe maakt u een stopplan?
(zie ook: "StopBrochure" op de achterkant)
- Hoe gaat u om met moeilijke momenten bij het stoppen?
- Hoe houdt u het niet-roken vol?

Er zijn verschillende soorten begeleiding: individuele begeleiding en begeleiding in een groep. Meer informatie?

Kijk op: www.KwaliteitsregisterStopmetRoken.nl/interventies.

Individuele begeleiding

Bij individuele begeleiding spreekt u regelmatig af om met een vaste begeleider te praten. Hij of zij helpt u bij het stoppen. U gaat naar de begeleider toe of u heeft contact via telefoon, internet of e-mail.

Groepstraining

Een groepstraining bestaat uit een aantal groepsbijeenkomsten. Een begeleider leidt deze bijeenkomsten. Samen met andere deelnemers steunt u elkaar bij het stoppen. Er zijn verschillende soorten groepstrainingen.

Welke soort begeleiding u kiest, hangt af van het volgende:

- Wat vindt u het prettigst? (Lees daarvoor de beschrijvingen hierboven.)
- Wat adviseert uw zorgverlener? Hij of zij kan u doorverwijzen naar hulp die bij u past.
- Wat zijn de kosten? Wilt u weten of u de begeleiding vergoed kunt krijgen? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.

Diana (groepstrainer): Een cursist nam een doos gebak mee om het rookvrij zijn te vieren. "Ik had er ook zo tabak van," zei hij.

Nicotinevervangers en medicijnen op recept

Nicotinevervangers of medicijnen op recept maken het stoppen makkelijker. Nicotinevervangers en medicijnen hebben vooral zin als u 10 sigaretten of meer rookt per dag. U kunt het beste begeleiding met nicotinevervangers of medicijnen combineren. Dan heeft u de meeste kans om succesvol te stoppen. Heeft u vragen over de vergoeding van nicotinevervangers of medicijnen? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.

Meer informatie? Kijk op www.apotheek.nl. Links in het scherm kunt u kiezen voor "thema's". Daaronder kunt u kiezen voor "[stoppen met roken](#)". Ook kunt u via "[medicijnen](#)" zoeken op medicijnnaam.

Said (ex-roker): Ik ben gestopt voor mijn kinderen, zodat zij gezond en rookvrij kunnen opgroeien. Dat is het belangrijkste.

Nicotinevervangers

Is het de eerste keer dat u nicotinevervangers of medicijnen wilt gebruiken bij het stoppen? Begin dan met nicotinevervangers. Want dan heeft u de minste kans op bijwerkingen. Uw lichaam is namelijk al gewend aan de stof nicotine. Door het roken wil het lichaam steeds opnieuw nicotine. Als u stopt met roken, krijgt uw lichaam die stof niet meer binnen. Daardoor voelt u zich prikkelbaar. U heeft dan last van ontweningsverschijnselen. Als u nicotinevervangers gebruikt, heeft u hier minder last van.

Nicotinevervangers zijn er als pleisters, tabletten en kauwgoms. U kunt ze zonder recept kopen bij de apotheek en de drogist. Gebruik nicotinevervangers op de goede manier. Lees daarom eerst de gebruiksaanwijzing.

Sara (ex-rookster): Ik heb zelf pleisters gebruikt om te stoppen met roken. Ik ging steeds minder aan roken denken.

Medicijnen op recept

Soms werken nicotinevervangers niet genoeg. Uw zorgverlener kan dan een medicijn voorschrijven. Met het recept kunt u naar de apotheek gaan. Deze medicijnen zorgen dat u minder zin in roken heeft. En dat u minder last heeft van ontweningsverschijnselen.

Er zijn verschillende soorten medicijnen die u kunnen helpen. Soms kunt u wel last krijgen van bijwerkingen. Welk medicijn het beste bij u past, hangt af van uw situatie. Uw zorgverlener adviseert u daarbij.

Als u medicijnen gebruikt, is het belangrijk dat u ook goed begeleid wordt. U krijgt informatie over het medicijn en uw zorgverlener bekijkt welke andere medicijnen u gebruikt. Sommige medicijnen gaan niet goed samen. Daarom is het belangrijk om het gebruik van verschillende medicijnen op elkaar af te stemmen. Uw zorgverlener bespreekt ook hoe u het gebruik van medicijnen vindt gaan.

Wie helpt u?

Verschillende zorgverleners en begeleiders

Het kan zijn dat u te maken krijgt met verschillende zorgverleners of begeleiders. U heeft bijvoorbeeld contact met uw huisarts en apotheker over medicijnen. En met een begeleider als u een groepstraining volgt. Op de website van STIVORO kunt u bekijken wie u kan helpen: www.stivoro.nl/hulpbijstoppen.

Kwaliteit van de begeleiding

U heeft recht op kwalitatief goede begeleiding. Wilt u weten bij wie u goede begeleiding krijgt? In het Kwaliteitsregister Stoppen met Roken vindt u gekwalificeerde begeleiders. Dit zijn mensen die speciaal zijn opgeleid om mensen te begeleiden bij het stoppen met roken. Zij hebben daar ook ervaring in. U kunt een begeleider bij u in de buurt en in een bepaalde soort begeleiding zoeken op: www.KwaliteitsregisterStopmetRoken.nl/zoeken.

Uw bijdrage in de begeleiding

Als u hulp zoekt bij het stoppen met roken, blijft u zelf verantwoordelijk. Een zorgverlener of begeleider kan u helpen, maar hij of zij kan het stoppen niet van u overnemen. U kunt zelf het volgende doen:

- Werk goed samen met uw zorgverlener of begeleider.
- Kom afspraken na.
- Volg adviezen van uw zorgverlener of begeleider op.
- Geef eerlijke informatie. Deze informatie heeft uw zorgverlener of begeleider nodig om u goed te helpen.
- Bereid het stoppen goed voor. De kans dat het lukt is dan groter. De tips op de volgende bladzijde kunnen u daarbij helpen.

Emine (ex-rookster): Wat ik het ergste vond aan roken was de schaamte. Dat ik op een feestje alleen naar buiten moest. Gelukkig hoeft dat niet meer.

Gerard (longverpleegkundige): Het helpt om vooraf afspraken te maken. Spreek bijvoorbeeld met jezelf en je huisgenoten af niet meer binnen te roken.

Roy (ex-roker): Zeg tegen jezelf dat je van de eerste sigaret af moet blijven! Anders ben je weer begonnen. Dan is alles voor niets geweest.

Simone (ex-rookster): Mijn collega heeft mij er echt doorheen gesleept! Ik kreeg als beloning een mooi armbandje. Dat hielp enorm, maar daar doe je het natuurlijk niet alleen voor!

Ton (ex-roker): Drink water uit een flesje als je gestopt bent. Daar word je niet dik van en je hebt toch iets te doen.

Jolanda (ex-rookster): Ik rook nu al 7 jaar niet meer en ik ben daar erg blij mee. Ik heb ook nooit meer behoefte aan een sigaret. Het scheelt me trouwens enorm in mijn portemonnee!

Tips

Voordat u stopt

- Verander uw gewoontes. Als u altijd rookt bij de koffie, probeer dan eens thee te drinken. Als u rookt na het eten, probeer dan wat anders te doen.
- Maak uw huis rookvrij. Zorg dat er niemand rookt in huis. Dan is het voor u gemakkelijker om niet te roken. Rook inademen van een ander is ook schadelijk.
- Gooi alle sigaretten, aanstekers en asbakken weg. U wordt dan niet steeds herinnerd aan het roken.
- Kies een stopdag. Schrijf de stopdatum ergens op, bijvoorbeeld in uw agenda.
- Beloon uzelf. Bedenk wat uw beloning is en wanneer u die verdient. Dan houdt u het stoppen beter vol. Wees niet te streng voor uzelf. Na een week niet roken heeft u al geld bespaard. Koop hiervoor iets leuks als beloning.
- Probeer niet te gaan eten als u zin heeft in een sigaret. Of neem dan alleen een druivensuiker. Dit neemt de ergste trek weg.
- Ga bewegen. Dat zorgt voor afleiding en voor minder stress. En u wordt niet zo snel dikker. Door te bewegen kan de zin in een sigaret minder worden. Ook kunnen de ontwenningssverschijnselen verminderen.

Vanaf de eerste stopdag

- Stop vanaf de stopdag helemaal. Neem niet af en toe een sigaret, ook niet één trekje.
- Vertel mensen die u kunnen steunen dat u gestopt bent. Of vraag iemand in uw omgeving u te steunen.
- Ontbijt elke dag. Dit voorkomt dat u later op de dag gaat snoepen.
- Bedenk vooraf wat u kunt doen bij stress. Bijvoorbeeld: lezen of een wandeling maken. Of iemand opbellen die weet dat u stopt.

www.KwaliteitsregisterStopmetRoken.nl

Hier kunt u gekwalificeerde stoppen-met-rokenbegeleiders vinden. Ook vindt u informatie over de verschillende soorten begeleiding (interventies).

www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/roken - Hier vindt u informatie over gezondheid en ziekte. Bijvoorbeeld over de gevolgen van roken.

www.stivoro.nl/stoppenmetroken

Hier vindt u informatie over roken en stoppen met roken. En u vindt informatie over wat of wie u helpt bij stoppen met roken.

www.stivoro.nl/brochure

Hier kunt u de “StopBrochure” downloaden. Of vraag naar deze brochure bij de apotheek. Hierin vindt u informatie en tips over hoe u kunt stoppen. Bijvoorbeeld door een stopplan te maken.

www.destopsite.nl

Hier kunt u online een cursus stoppen met roken volgen. U kunt ook contact leggen met andere stoppers. U moet hiervoor soms wel betalen.

www.nederlandstopt.nu

Hier kunt u het boek “Nederland Stopt! Met Roken” bestellen. In dit boek leggen longartsen uit hoe een rookverslaving werkt. Zij vertellen ook hoe u van het roken af kunt komen.

Informatielijn stoppen met roken: 0900-9390

(10ct p.m. op werkdagen van 09.00-17.00)

