

**Stoppen met roken heeft altijd een positief effect op de gezondheid.**

**Maar stoppen met roken is voor de meeste mensen erg moeilijk.**



**Stoppen met roken voor patiënten zonder Diabetes Mellitus/COPD of een hart- en/of vaatziekte.**

Rookt u? Voor veel mensen is het een aangename manier om even te ontspannen. Alleen of samen met anderen. Toch kunt u er beter mee stoppen. Op den duur wordt namelijk vrijwel iedereen die rookt, daar ernstig ziek van. Longen en luchtwegen raken beschadigd. Hart en vaten aangetast. Uw huid verouderd sneller. Mogelijk leeft u niet alleen korter, de laatste jaren van uw leven kunnen door chronische aandoeningen erg moeizaam zijn. Maar ook op korte termijn geeft stoppen met roken verlichting.

### **Tabaksverslaving**

Roken is verslavend. U raakt gewend aan een bepaalde hoeveelheid nicotine (lichamelijke verslaving) en aan de gewoonte te roken (geestelijke verslaving). Bij allerlei dagelijkse bezigheden bent u gewend te roken. Bijvoorbeeld 's ochtends bij de koffie, in de pauze, na het eten of met vrienden. Daardoor krijgt u steeds weer zin om te roken. Verslaving is de belangrijkste reden waarom mensen blijven roken.

Rookt u minstens tien sigaretten per dag, of rookt u uw eerste sigaret binnen een halfuur nadat u wakker wordt, dan is de kans groot dat u verslaafd bent.

### **Is de sigaret de baas? Of u?**

U rookt, bent misschien wel verslaafd, maar u wilt er mee stoppen. De strijd aangaan met de sigaret is geen gemakkelijke. Daarom kunt u ondersteuning krijgen van de Praktijkverpleegkundige en de POH-GGZ van de huisarts. Zij zijn speciaal opgeleid om u te begeleiden bij het stoppen met roken. Zij starten met een advies of een motiverend gesprek. Maar dat is niet altijd voldoende. Zij kunnen dan een intensief begeleidingstraject bieden, eventueel ondersteund door nicotinevervangers of medicatie. Helemaal op maat, zoals u het wilt. Om de sigaret de baas te worden.

## **Begeleiding**

De Praktijkverpleegkundige/ POH-GGZ begeleiden u voor een periode van 1 jaar. Dit kan door middel van consulten in het gezondheidscentrum of telefonisch. Het is mogelijk om, in overleg met uw huisarts, medicatie of nicotinevervangers voorschrijven die het stoppen wat makkelijker maken.

## **Vergoeding**

De begeleiding bij het stoppen met roken wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed vanuit uw eigen risico en kost € 65,- per jaar. De vergoeding voor nicotine vervangers of medicatie als hulpmiddelen wordt op dezelfde wijze vanuit uw eigen risico vergoed, maximaal 1x per jaar. U kunt 1x per jaar een begeleidingstraject volgen.

## **Geen verwijzing nodig**

Het is mogelijk een afspraak te maken bij één van de praktijkondersteuners. U hoeft hiervoor niet eerst naar uw huisarts, u kan via de centrumassistente, telefonisch of aan de balie, een afspraak maken.

## **Meer informatie**

Het stoppen in een groep, met mede 'stoppers' is ook een mogelijkheid met een grote kans op het slagen van uw stoppoging.

[www.rookvrijjook.nl](http://www.rookvrijjook.nl) (voor een groepstraining stoppen met roken op verschillende locaties)

U kunt natuurlijk ook een stoppoging doen zonder begeleiding. Hiervoor kunt u de volgende websites gebruiken.

[www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl) (gratis stopadvies)

[www.ggdhm.nl/stoppenmetroken](http://www.ggdhm.nl/stoppenmetroken)

[www.ikkanstoppen.nl](http://www.ikkanstoppen.nl)

[www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken](http://www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken)

Doe de COPD test om te zien of u het risico op het krijgen van COPD heeft.

<https://www.longfonds.nl/over-longen/test-je-longen/copdrisicotest>