

## WELKE ONDERSTEUNING BIJ STOPPEN MET ROKEN (SMR) PAST HET MEEST BIJ MIJ?

Wilt u ondersteuning bij stoppen met roken? Bespreek deze tabel met uw arts. En kies welke manier het beste bij u past.

	Ondersteuning door huisarts/POH	Ondersteuning via mobiele telefoon / internet	Intensieve begeleiding	Nicotine-ervangend middel (NVM)	Medicijnen (naast ondersteuning door huisarts/POH)
<b>Wat is het? Hoe werkt het?</b>	Een of enkele gesprekken met adviezen van de huisarts en/of praktijkondersteuner (POH), ondersteund door voorlichting op <a href="http://Thuisarts.nl">Thuisarts.nl</a> .	Voorbeelden zijn: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Online cursus</li> <li>• Telefonische coach</li> <li>• Tekstberichten</li> <li>• Apps / games</li> </ul> Zie: <a href="http://www.ikstopnu.nl">www.ikstopnu.nl</a> en <a href="http://www.rokeninfo.nl">www.rokeninfo.nl</a>	Minimaal 4 gesprekken van 10 minuten met getrainde coach of POH; kan deels telefonisch. Alleen of in een groep.	Voorbeelden zijn: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kauwgom</li> <li>• Pleister</li> <li>• Smelttablet of zuigtablet</li> <li>• Mondspray</li> <li>• Inhaleren</li> </ul> Praktijkondersteuner (POH) kan helpen bij keuze en gebruik.	Tabletten slikken, 6 tot 12 weken lang, 1 tot 2 keer per dag: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nortriptyline en bupropion zorgen mogelijk voor minder rookbehoefte en minder ontweningsverschijnselen.</li> <li>• Varenicline zorgt voor minder verlangen naar nicotine.</li> </ul>
<b>Voor wie is het geschikt?</b>	Voor alle rokers, met name: <ul style="list-style-type: none"> <li>• beginnende rokers</li> <li>• bij zwangerschap (swens)</li> <li>• rokers met kinderen</li> <li>• bij klachten door roken</li> </ul>	Voor alle rokers.	Voor alle rokers.	Voor rokers vanaf 12 jaar. Voor veilig gebruik tijdens zwangerschap of borstvoeding is overleg nodig met huisarts of apotheker.	Voor rokers vanaf 18 jaar die dagelijks 10 sigaretten of meer roken als NVM niet helpt. Als u ernstige psychische klachten heeft zijn varenicline en bupropion minder geschikt vanwege bijwerkingen.
<b>Wat is het effect?</b>	6 op de 100 rokers stoppen. Door er ook medicijnen bij te gebruiken, vergroot u de kans dat u stopt met roken.	9 tot 21 op de 100 rokers stoppen. U heeft de grootste kans op stoppen als u mobiele/online/telefonische ondersteuning combineert met gesprekken bij de huisarts/POH.	13 op de 100 rokers stoppen.	11 op de 100 rokers stoppen. Een combinatie van 2 verschillende NVM geeft een grotere kans op stoppen. Ook intensieve begeleiding bij NVM vergroot de kans dat u stopt met roken.	Nortriptyline en bupropion: 20 op de 100 rokers stoppen. Varenicline: 29 op de 100 rokers stoppen. De kans op succes is groter als u ook intensief begeleid wordt. Alleen een medicijn uit deze kolom werkt even goed als een medicijn uit deze kolom plus NVM. Dus u hoeft hier geen NVM bij te nemen.
<b>Wat zijn bijwerkingen of (ernstige) problemen?</b>	Geen	Geen	Geen	Milde bijwerkingen, zoals: <ul style="list-style-type: none"> <li>• huidirritatie bij pleisters</li> <li>• irritatie keel bij spray</li> </ul>	Nortriptyline: droge mond, slaperigheid, verstopping. Bupropion: slapeloosheid, droge mond, misselijkheid. Varenicline: misselijkheid, slapeloosheid en abnormale dromen.
<b>Controle bij POH of huisarts</b>	Als u dat nodig heeft.	Als u dat nodig heeft.	Als u dat nodig heeft.	In ieder geval na 2 tot 4 weken. Vervolgafspraken maakt u in overleg met degene die u begeleidt.	In ieder geval na 2 tot 4 weken. Vervolgafspraken maakt u in overleg met degene die u begeleidt.
<b>Algemene aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minder roken (in plaats van helemaal stoppen) heeft weinig tot geen zin voor uw gezondheid, maar afbouwen kan wel helpen om uiteindelijk helemaal te kunnen stoppen.</li> <li>• Artsen raden de e-sigaret niet aan als hulpmiddel om te stoppen met roken. De gewoonte om te roken blijft namelijk. Dat geeft meer kans dat u toch weer echt gaat roken. Ook krijgt u met de e-sigaret waarschijnlijk schadelijke stoffen binnen. Als u toch voor de e-sigaret kiest om roken af te bouwen, is het advies om dat zo kort mogelijk te doen.</li> <li>• Waarschijnlijk helpt het om veel te bewegen of te sporten als u stopt met roken. U kunt een beweegprogramma volgen. Informeer hiernaar bij uw huisarts of POH. Als u met roken gestopt bent, kunt u zwaarder worden. Uw huisarts, POH of een diëtiste kan u helpen om dit te voorkomen. Ook helpt veel bewegen uiteraard om een gezond gewicht te houden.</li> <li>• Als u gestopt bent met roken, kunt u tijdelijk meer hoesten. Dat is normaal.</li> <li>• Vraag bij uw eigen zorgverzekeraar naar de vergoeding van de verschillende stopmethodes of raadpleeg het overzicht op <a href="http://www.ikstopnu.nl">www.ikstopnu.nl</a>.</li> </ul>				