

KEUZEKAART 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.

| Behandel mogelijkheden → | Ondersteuning door huisarts/POH | Ondersteuning via mobiele telefoon / internet | Intensieve begeleiding | Nicotine-ervangend middel (NVM) | Medicijnen (naast ondersteuning door huisarts/POH) |
|---|--|---|---|--|---|
| Wat is het? Hoe werkt het? | Een of enkele gesprekken met adviezen van de huisarts en/of praktijkondersteuner (POH), ondersteund door voorlichting op Thuisarts.nl . | Voorbeelden zijn: <ul style="list-style-type: none"> • Online cursus • Telefonische coach • Tekstberichten • Apps / games Zie: www.ikstopnu.nl en www.rokeninfo.nl | 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"> • Kauwgom • Pleister • Smelttablet of zuigtablet • Mondspray • Inhaleren 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"> • Nortriptyline en bupropion zorgen mogelijk voor minder rookbehoefte en minder ontweningsverschijnselen. • Varenicline zorgt voor minder verlangen naar nicotine. |
| Voor wie is het geschikt? | Voor alle rokers, met name: <ul style="list-style-type: none"> • beginnende rokers • bij zwangerschap (swens) • rokers met kinderen • bij klachten door roken | 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. |
| Wat is het effect? | 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. |
| Wat zijn bijwerkingen of (ernstige) problemen? | Geen | Geen | Geen | Milde bijwerkingen, zoals: <ul style="list-style-type: none"> • huidirritatie bij pleisters • irritatie keel bij spray | Nortriptyline: droge mond, slaperigheid, verstopping. Bupropion: slapeloosheid, droge mond, misselijkheid. Varenicline: misselijkheid, slapeloosheid en abnormale dromen. |
| Controle bij POH of huisarts | 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. |
| Algemene aandachtspunten | <ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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. • Als u gestopt bent met roken, kunt u tijdelijk meer hoesten. Dat is normaal. • Vraag bij uw eigen zorgverzekeraar naar de vergoeding van de verschillende stopmethodes of raadpleeg het overzicht op www.ikstopnu.nl. | | | | |