

# KEUZKAART Ik wil stoppen met roken. Hoe kan ik dat het beste doen?

In deze tabel staan manieren om te stoppen met roken. Bespreek met je arts, praktijkondersteuner of coach welke manier het beste bij jou past.

Behandel mogelijkheden →	Zelfhulp	Hulp van iemand die veel weet over stoppen met roken	Middelen met nicotine en hulp van iemand die veel weet over stoppen met roken	Medicijnen en hulp van iemand die veel weet over stoppen met roken
<b>Wat is het?</b>	Je volgt een online cursus, luistert podcasts, gebruikt een boek of een app op je telefoon om te stoppen. Zie: <a href="https://ikstopnu.nl">ikstopnu.nl</a>	Je hebt 4 of meer gesprekken met een stoppen-met-roken-coach, de praktijkondersteuner (POH) of de huisarts.  Je hebt de gesprekken alleen of in een groep. Dit duurt een paar maanden. Soms krijg je er ook online hulp bij.	Je gebruikt middelen met nicotine. En je krijgt hulp van een stoppen-met-roken-coach, de praktijkondersteuner (POH) of de huisarts.  Middelen met nicotine zijn bijvoorbeeld: kauwgom, pleisters, zuigtabletten of kauwtabletten.  Als je 2 middelen tegelijk gebruikt, wordt de kans groter dat het stoppen lukt.	Je slikt medicijnen. En je krijgt hulp van een stoppen-met-roken-coach, de praktijkondersteuner (POH) of de huisarts.  Door de medicijnen krijg je minder zin om te roken. Je krijgt soms ook minder klachten tijdens het stoppen.  Meestal krijg je nortriptyline, bupropion of varenicline en soms cytisinicline.
<b>Voor wie?</b>	Voor alle rokers.	Voor alle rokers.	Overleg met je huisarts of je deze middelen kunt gebruiken.	Deze medicijnen zijn niet geschikt voor jongeren onder de 18 en voor zwangeren. Ook bij psychische klachten kun je ze niet altijd gebruiken.
<b>Welke bijwerkingen of problemen kun je krijgen?</b>	Geen.	Geen.	Lichte klachten zoals jeuk door de pleisters of een droge mond door de zuigtabletten.	Bijwerkingen hangen af van het soort medicijn. Dit zijn voorbeelden van bijwerkingen die je kunt krijgen: droge mond, slaperig zijn, niet goed kunnen poepen, slecht slapen, misselijk zijn, vreemde dromen, overgeven, veranderde smaak, spierpijn.
<b>Vergoeding</b>	Als je 1 van deze manieren kiest om te stoppen, kun je vaak een vergoeding krijgen van de zorgverzekeraar. Vraag hiernaar bij je eigen zorgverzekeraar.			
<b>Andere aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eerst minder gaan roken helpt niet om makkelijker te stoppen. En het blijft slecht voor je gezondheid.</li> <li>E-sigaretten roken (vaperen) is geen goede manier om te stoppen. Je houdt de gewoonte om te roken, je kunt eraan verslaafd raken en je krijgt ook schadelijke stoffen binnen.</li> <li>Als je gestopt bent met roken, moet je in het begin soms meer hoesten. Dit kan 3 maanden duren.</li> <li>Maak je je zorgen over je gewicht? Bewegen kan helpen om te stoppen met roken. Het kan er ook voor zorgen dat je niet te zwaar wordt. Wil je advies? Maak dan een afspraak met je diëtist, praktijkondersteuner of huisarts.</li> </ul>			