Zakkaart Stoppen met roken

1. Waarom altijd vragen?

- Roken is de **grootste oorzaak** van ziekte en sterfte
- Zware roker (≥ 20 per dag): **± 13 levensjaren** minder
- **Meeroken**: 20–30% meer kans op longkanker en hart- en vaatziekten
- Een **persoonlijk** stopadvies helpt al **1 op de 40** rokers
- Leg de **rookstatus** vast en vraag **elke 2 jaar** opnieuw

2. Rookstatus uitvragen

- **'Rookt u (nog)?'** Ook de **e-sigaret**?
- **Wat** en **hoeveel** per dag?
- **Hoe lang** al? (pakjaren)
- **Snel na opstaan** roken = sterker verslaafd
- **Eerdere stoppogingen**: wat ging mis?
- Gestopt? Leg de **stopdatum** vast

3. Extra aandacht voor

- **Zwangeren**, kinderwens en hun **partner**
- Ouders van kinderen met **astma** of veel luchtweginfecties
- **Hart- en vaatziekten**, COPD, astma, diabetes
- Start **hormonale anticonceptie**
- **Psychische aandoening**, alcohol of drugs

4. Kort stopadvies

- **1. Vraag:** 'Rookt u (nog)?'
- **2. Adviseer:** met hulp lukt stoppen vaker
- **3. Bied hulp:** afspraak of verwijzing
- Maak het **persoonlijk** (klachten, kind)
- Nog niet klaar? **Motiverend gesprek**
- **Herhaal** bij elk passend contact

5. Ontwenning: wat kun je verwachten?

- Begint **2–12 uur** na de laatste sigaret, **piek op dag 1–3**, duurt **3–4 weken**
- **Prikkelbaar**, onrustig, slecht slapen, slechte concentratie, hoofdpijn, **meer eetlust**
- Tijdelijk **meer hoesten** of verkouden: de longen herstellen
- **Trek (craving)** blijft veel langer, vaak op vaste momenten
- Stemming soms 2–3 maanden **slechter**, daarna **beter** dan vóór het stoppen
- Tips: afleiding, **bewegen**, **minder koffie**, jezelf belonen

6. Wat werkt het best?

- **Intensieve begeleiding**: ≥ 4 contacten, samen ≥ 1,5 uur
- **+ medicatie** bij ≥ 10 sigaretten per dag, eerdere mislukte poging of eigen voorkeur
- **Alleen medicatie** werkt weinig
- Minderen mag als opstap, met **vaste stopdatum**
- **E-sigaret niet aanraden**; roken + dampen is extra schadelijk

7. Medicatie: wat kies je?

Middel	Hoe gebruiken?	Let op
Nicotinepleister (1e keus)	Pas plakken **na stoppen**. 7 mg ≈ 10, 14 mg ≈ 15, 21 mg ≈ 20 sigaretten	Nog trek = te laag; misselijk of hartkloppingen = te hoog
Kauwgom / zuigtablet (1e keus)	Bij **piektrek**, eventueel naast de pleister	Kauwgom en zuigtablet **niet afwisselen**; niet bij mond- of keelontsteking, maagzweer
Varenicline (2e keus)	Start **1–2 weken vóór** stopdatum; 12 weken (zo nodig + 12)	Misselijk; niet < 18 jaar of bij borstvoeding; eGFR < 30: lagere dosis
Bupropion (2e keus)	Start tijdens roken, stopdatum in **week 2**; 7–9 weken	Kans op **insult**: niet bij epilepsie of alcoholafhankelijkheid
Nortriptyline (2e keus)	Stopdatum op **dag 7–8**; 6–12 weken	Niet bij recent infarct, **QT-verlenging** of ritmestoornis
Cytisinicline (3e keus)	Stoppen **uiterlijk dag 5**; max. 25 dagen	Niet < 18 of > 65 jaar; pil: **extra condoom**

2e of 3e keus + nicotinevervangers: niet zinvol. Mondspray liever niet. Varenicline, bupropion: liefst niet bij schizofrenie, bipolaire stoornis of ernstige depressie. Vergoeding alleen met stopprogramma. Dosering: bijsluiter en Farmacotherapeutisch Kompas.

8. Let op: medicijnen & ziektes

- Na stoppen werken sommige middelen **sterker**: o.a. **clozapine**, olanzapine, imipramine, ropinirol
- **Insuline**: vaak lagere dosis nodig
- **GGZ-medicatie**: overleg met voorschrijver
- **Colitis ulcerosa** kan opvlammen: liever geleidelijk afbouwen
- **Koffie** werkt sterker: minderen

9. Zwanger & borstvoeding

- Liefst stoppen **zonder medicatie**, mét begeleiding
- Lukt dat niet? **Nicotinevervangers** zijn veiliger dan doorroken
- Pleister **'s nachts af**
- Borstvoeding: kauwgom of tablet? **2–3 uur** geen voeding
- **Partner** ook laten stoppen

10. Controle, valkuilen & onthoud

- Controle **2 - 4 weken** na start medicatie
- **± 2 kg** aankomen is normaal; veel meer: denk aan **schildklier**
- Eerder mislukt met nicotinevervangers? Vaak **te lage dosis**
- **Terugval** hoort erbij: probeer het opnieuw
- **Onthoud:** vraag het altijd + advies + begeleiding

Disclaimer: Dit zakkaartje is een hulpmiddel, geen officiële richtlijn of medisch advies. Raadpleeg bij twijfel altijd de actuele bronnen, een arts of een apotheker.