

Stoppen met roken

Wegwijzer

***“Als je de sigaret loslaat
heb je twee handen vrij
om de toekomst te grijpen”***

Poli Longgeneeskunde

Deze folder helpt u op weg bij het stoppen met roken.

In SJG Weert is geen aparte poli die u kan begeleiden bij het stoppen met roken. Wel kan de poli Longgeneeskunde u met deze folder op weg helpen.

In deze folder leest u:

- Welke methode of welke zorgverlener u kan helpen met stoppen met roken.
- Wat de kosten zijn voor begeleiding en voor eventuele hulpmiddelen.
- Hoe de zorgverzekeraar u tegemoet komt.
- Een aantal nuttige websites, op weg naar een rookvrij leven.

Er zijn veel goede redenen om te stoppen met roken. Misschien zeggen vrienden, familie of uw dokter: “stop met roken”. Maar u beslist! Het gaat lukken als u zélf echt wilt stoppen.

Methodes om te stoppen

(online) Zelfhulp

Veel rokers kiezen ervoor zélf, zonder hulp van een zorgverlener of hulpmiddel, te stoppen met roken. Dan kan het handig zijn informatie te hebben hoe u dit kunt aanpakken.

Een handig stopplan vindt u in de KWF-folder. (Contactgegevens, zie verderop in deze folder).

Begeleiding

Begeleiding bij het stoppen met roken kan u helpen als u het moeilijk vindt om te stoppen. Hierdoor heeft u meer kans het vol te houden. Ook als u af en toe de moed verliest.

Mogelijk heeft u al vaker zelf geprobeerd te stoppen en valt u steeds weer terug. Begeleiding kan u behoeden voor uw valkuilen.

Voorbeelden van begeleiding zijn:

Telefonische coaching

U heeft gedurende enkele weken telefoongesprekken met een coach. De coach geeft u adviezen bij het stoppen, o.a. voor de situaties waarin u het lastig vindt om het vol te houden.

Persoonlijke coaching

Hierbij heeft u minimaal 4 ontmoetingen met een hulpverlener. Dit kan een huisarts, praktijkondersteuner, psycholoog, of een andere gekwalificeerde stoppen-met-roken begeleider zijn.

Kijk voor een coach bij u in de buurt op:

www.kwaliteitsregisterstopmetroken.nl

Een deel van de begeleiding kan ook via de telefoon of via e-mail.

Groepstrainingen

De trainingen bestaan meestal uit 7 of 9 bijeenkomsten. In de groep leert u van de trainer en van elkaar.

Leefstijltraining

Een intensieve training in een instelling voor verslavingszorg. Deze training is bedoeld voor mensen die veel roken en het op geen enkele manier is gelukt om te stoppen. Hiervoor is een verwijzing van een (huis)arts of specialist nodig.

Middelen die niet goed onderzocht zijn

Er zijn middelen om te stoppen met roken waarvan niet is bewezen dat ze werken, bijvoorbeeld:

- lasertherapie;
- acupunctuur.

Sommige zorgverzekeraars vergoeden de kosten van lasertherapie en acupunctuur in de aanvullende verzekering (helemaal of gedeeltelijk).

E-sigaret

Er wordt gezegd dat de e-sigaret (elektronische sigaret) kan helpen bij stoppen met roken. Dit is nog niet goed onderzocht en aangetoond.

Het advies is niet langer dan 2 weken de e-sigaret te gebruiken omdat het belangrijk is gedragsverandering te krijgen. De e-sigaret blijft een sigaret waar u nu net vanaf wilt!

Hierbij zou het stopplan uit de KWF-folder goed kunnen ondersteunen.

Hoe zit het met de vergoeding?

Ook in 2017 worden stoppen-met-rokenprogramma's vanuit de basisverzekering vergoed. Het gaat om begeleiding waarvan is aangetoond dat deze werkt.

Medicijnen worden alleen vergoed in combinatie met een stoppen-met-rokenprogramma, zoals persoonlijke begeleiding.

Onder deze geneesmiddelen vallen:

Nicotinevervangende middelen:

- pleisters;
- smelttabletten;
- zuigtabletten;
- kauwgom.

Medicijnen:

- bupropion (Zyban);
- varenicline (Champix);
- nortriptyline (Nortrilen).

Per kalenderjaar wordt één stoppen-met-rokenprogramma vanuit de basisverzekering vergoed. Inclusief eventuele geneesmiddelen. Voor stoppen-met-rokenzorg betaalt u wel een eigen risico. In 2017 is het verplichte eigen risico € 385,-. Dit bedrag maakt u dus eerst op!

De medicijnen worden geleverd door uw eigen apotheek of door apotheken waarmee de zorgverzekeraar een contract heeft. Apotheekzorg en Thuis-apotheek zijn hier voorbeelden van. Vraag dit voor de zekerheid na bij uw

zorgverzekeraar. De voorschrijver moet het recept naar een van deze apotheken sturen.

Een voorschrijver is over het algemeen een arts of andere hulpverlener met voorschrijfbevoegdheid. Deze kan ook beoordelen of u de medicijnen bij het stoppen met roken wel mag gebruiken. Misschien gaan ze niet samen met medicijnen die u al gebruikt.

De meeste zorgverzekeraars geven op hun website aan met wie ze een contract hebben.

U kunt ook een stoppen met roken begeleiding krijgen bij een niet gecontracteerde zorgverlener. De vergoeding varieert dan van gedeeltelijk tot volledig.

Voor meer informatie, kijk op:

www.ikstopnu.nl/je-krijgt-voor-stoppen-met-roken-vaak-een-vergoeding

Wilt u naar een andere aanbieder voor begeleiding, overleg dan met uw zorgverzekeraar of de behandeling vergoed wordt.

Voor meer informatie, kijk op:

www.onvz.nl/particulier/vergoedingen/handig/vergoedingswijzer/2016/stoppen-met-rokenprogramma.

Helpt de behandeling niet en u wilt het op een andere manier proberen? Vaak vergoeden zorgverzekeraars in de aanvullende verzekering, behandelingen waarvan niet bewezen of bekend is of deze werken, bijvoorbeeld lasertherapie. U kunt hiervoor een aanvullende zorgverzekering afsluiten.

Nuttige websites en informatielijn

www.ikstopnu.nl

www.cz.nl stoppen met roken.

www.vgz.nl stoppen met roken.

www.rokeninfo.nl/publiek/vergoedingen

Roken infolijn 0900 – 1995

Aanbieders die u op weg kunnen helpen

Online zelfhulp

www.destopsite.nl

Gratis stoppen met roken cursus.

www.kwf.nl

Stoppen met roken-willen-en-kunnen. Dit is een folder die je kunt downloaden met veel handige tips en adviezen. Op bladzijde 34 in de folder vindt je "Mijn eigen stopplan".

www.jellinek.nl/mijn-jellinek

Online zelfhulp tabak, is gratis en anoniem.

Telefonische coaching

Allemaal per kalenderjaar, 100% vergoed door zorgverzekeraar.

www.rookvrijookij.nl

www.smokefree.nl

www.sinefuma.nl

www.luchtsignaal.nl

www.rokeninfo.nl/publiek/info-over-stoppen/hulp-bij-stoppen/adressen

Persoonlijke begeleiding, gesprekken

Combinatie online behandeling en gesprekken met uw behandelaar (via e-mail). Het aantal gesprekken kan per aanbieder wisselend zijn. Hierdoor kan de kans van slagen bij elke aanbieder anders uitpakken.

Huisarts, praktijkondersteuner, doktersassistent,

Dicht bij huis, toegankelijk en vertrouwd. U kunt er over het algemeen snel terecht, 100% vergoed.

www.aesculaap-ma.nl

www.kwaliteitsregisterstopmetroken.nl

www.rookvrijookjij.nl

www.rokeninfo.nl/adressen

www.ikstopnu.nl/hulp-in-de-buurt

Hier vindt u inschrijfformulieren om u aan te melden en/of lijsten waarop stoppen-met-roken begeleiders staan. Dit zijn hulpverleners die speciaal zijn opgeleid en ervaring hebben om u intensief te begeleiden met stoppen met roken. U kunt zoeken op plaatsnaam.

Bel met uw zorgverzekeraar of de vergoeding ook geldt voor deze aanbieders. Soms staat het al op hun website vermeld.

Groepstraining

Veel websites, zoals al hierboven zijn genoemd, bieden ook een programma aan om in groepsverband te stoppen met roken. De trainingen vinden door het jaar plaats in heel Nederland.

www.rokeninfo.nl

www.ikstopnu.nl

www.iLifeCoach.nl

Groepstraining mogelijk in Eindhoven.

Leefstijltraining

www.jellinek.nl

Kliniek voor verslavingszorg. Hiervoor is een verwijzing nodig van een (huis)arts of specialist.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met de longverpleegkundigen.

Telefoon: 0495 - 57 21 91

E-mail: longverpleegkundigen@sjgweert.nl

R321.58

2017-03

1249770

