

Trimbos komt met website, FB-pagina voor stoppen met roken

4 januari 2018



Volgens het Trimbos proberen elk jaar 300.000 tot 500.000 mensen vanaf 1 januari om te stoppen met een bepaalde verslaving. In veel gevallen gaat het om stoppen met roken. Een probleem is vaak dat men niet goed weet wat de beste methode is. Er zijn verschillende manieren om te stoppen met roken. Op eigen kracht, met begeleiding, via de huisarts of met medicijnen (alleen in combinatie met begeleiding).

Iedereen heeft een eigen aanpak, maar een goede voorbereiding is altijd belangrijk. Welke manier het beste bij een roker past - bijvoorbeeld op eigen kracht - is voortaan te vinden op ikstopnu.nl. Via de Ikstopnu Facebookpagina worden er tips gedeeld, steunen rokers elkaar in moeilijke tijden zijn er succesverhalen te lezen van mensen die al gestopt zijn.

Diverse andere manieren waarop mensen kunnen stoppen met roken zijn:

- Voor stoppen met begeleiding kan men een coach krijgen die helpt bij het stoppen met roken. Telefonische begeleiding kan handig zijn als men bijvoorbeeld overdag werkt. Of groepsbegeleiding, als men liever ervaringen wil delen met anderen. De gratis Stoplijn (0800-1995) kan goed vertellen welke begeleiding passend is. Via 'hulp in de buurt' (op de website ikstopnu.nl) kunnen rokers verschillende vormen van bewezen effectieve begeleiding vinden. Iedereen kan een keer per jaar gratis hulp krijgen. Voor welke begeleiding dat is, kan er contact worden opgenomen met de verzekeraar.
- Gebruik maken van nicotinevervangers of medicijnen kunnen bijdragen aan het stoppen

met roken. Deze manier zorgt ervoor dat ontwenningsverschijnselen van het stoppen worden verminderd. Deze worden alleen vergoed in combinatie met gedragsmatige begeleiding.

- Het slagingspercentage is het hoogst wanneer men gebruik maakt van intensieve gedragsmatige begeleiding in combinatie met nicotine vervangende middelen of receptmedicatie. Stoppen onder begeleiding en met nicotinevervangers of andere medicijnen geeft vier keer meer kans om te stoppen.

Vaker e-health toepassingen ingezet

Het Trimbos Instituut zet steeds vaker digitale en e-health toepassingen in om mensen te ondersteunen in het afkomen van hun verslaving. Zo ontwikkelt het instituut apps voor zware rokers en drinkers. In september en november 2017 riep het Trimbos ervaringsdeskundigen op om te helpen bij het ontwikkelen van dergelijke apps.

Eerder al kwam het instituut met een stop-app specifiek voor jongeren tussen de 14 en 24 jaar - de Stopstone-app. Verder biedt de organisatie een positief ontvangen online traject onder de naam MijnKoers aan. Dat is specifiek bedoeld voor ex-kankerpatienten die willen stoppen met roken of alcohol drinken.