

A woman with long brown hair is sitting at a table, smiling and looking towards the left. She is holding a fork with food on it. In the foreground, the back of a person's head and shoulder are visible, holding a glass of dark beer. The table has plates of food, including what looks like a salad and some bread. The background is slightly blurred, showing a home interior with a plant.

Leef rookvrij
Geef kanker
minder kans

Inhoud

Stoppen met roken weer vergoed	3
Hulp bij stoppen met roken	5
Roken en kanker	9
Wilt u meer informatie?	11

© KWF Kankerbestrijding, 2015

Deze tekst is gemaakt met medewerking van artsen, onderzoekers, voorlichters en preventiemedewerkers op het gebied van roken, kanker en stoppen met roken.

KWF Kankerbestrijding wil kanker zo snel mogelijk terugdringen en onder controle krijgen. We zijn er voor mensen die leven met kanker en de mensen die met hen samenleven. Ons doel is minder kanker, meer genezing en een betere kwaliteit van leven voor kankerpatiënten.

KWF Publieksservice: 0900 – 202 00 41 (€0,01 p/m)

Voor algemene vragen over KWF Kankerbestrijding en vragen over kankerpreventie

Kanker.nl Infolijn: 0800 – 022 66 22 (gratis)

Informatie en advies voor kankerpatiënten en hun naasten

IBAN: NL23 RABO 0333 777 999, BIC: RABONL2U

www.kwf.nl

Is deze brochure ouder dan 2 jaar, informeer dan of er een nieuwere uitgave bestaat.
De meest actuele informatie is op onze website te vinden.

Stoppen met roken weer vergoed

Misschien wilt u zelf stoppen met roken. Of wilt u een ander helpen. Stoppen met roken is één van de beste dingen die een roker voor zijn gezondheid kan doen. Ga maar na:

- 1 op de 2 rokers overlijdt aan de gevolgen van roken
- 1 op de 4 overlijdt al voor zijn 65e verjaardag
- als niemand meer rookt, zal er 30% minder kanker zijn
- stoppen met roken heeft op elke leeftijd zin

Voordelen als u stopt

Wie stopt met roken heeft al na een paar jaar veel minder kans op hart- en vaatziekten. Die kans is dan bijna gelijk aan het risico van mensen die nooit hebben gerookt.

Voor kanker duurt het langer om het risico bijna gelijk te krijgen met niet-rokers. Maar het kan! Stoppen is pure gezondheidswinst, op elke leeftijd.

Nog meer voordelen

- u bent fitter: u heeft meer adem en energie
- u ziet er minder bleek, dus beter uit
- u ruikt frisser voor uw omgeving
- u heeft geen rokershoest meer
- u bespaart geld
- u bent een goed voorbeeld voor kinderen

Dodelijk

Roken doodt elk jaar 20 duizend Nederlanders! Dat is meer dan de complete bevolking van Texel en Terschelling samen.

Hulp vergoed

Stoppen-met-rokenprogramma's worden **volledig vergoed** vanuit de basisverzekering.



Hulp bij stoppen met roken

Er bestaan veel hulpmiddelen om te stoppen met roken.

U kunt samen met andere rokers stoppen in groepsverband. U kunt het ook alleen doen, met een telefonische coach of uw (huis)arts.

Maar let op: roken is een verslaving, en hulpmiddelen zijn geen tovermiddelen. U heeft misschien meer dan één poging nodig om blijvend te stoppen.

Goede begeleiding

Als u met roken wilt stoppen, kunt u hulpmiddelen én goede begeleiding gebruiken. Samen helpen die het beste, blijkt uit onderzoek.

- **Individuele begeleiding** - Bij individuele begeleiding helpt een coach u bij het stoppen met roken. Die coach kan uw huisarts zijn, een praktijkondersteuner of een telefonische coach. Het kan ook via internet.
- **Groepstraining** - Als u wilt stoppen in groepsverband, kunt u zich aanmelden bij een groepstraining bij u in de buurt. Een groepscursus wordt begeleid door een (vaste) coach.

Vergoeding

Stoppen-met-rokenprogramma's worden volledig vergoed.

Let op: dit kan elk jaar veranderen. Bij vragen kunt u contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

Op de website stoppen-met-roken.nl leest u meer over begeleiding en hulpmiddelen bij het stoppen.

Succesvol

Nicotinevervangers of medicijnen in combinatie met begeleiding geeft de meeste kans op succesvol stoppen.

Nicotinevervangers of medicijnen

Nicotinevervangers en sommige medicijnen maken het stoppen met roken makkelijker. Nicotinevervangers kunt u zonder doktersrecept bij de drogist of apotheek kopen. Voor de medicijnen heeft u wel een doktersrecept nodig.

Begin met nicotinevervangers, als u die nog niet eerder heeft gebruikt. Nicotinevervangers verminderen de ontwenningsverschijnselen. Zo kunt u uw nicotinegebruik langzaam afbouwen.

Medicijnen zorgen ervoor dat u minder zin krijgt in roken en ook minder last heeft van ontwenningsverschijnselen.

Belangrijk bij al deze middelen:

- ze hebben vooral zin als u dagelijks minstens 10 sigaretten rookt
- lees de bijsluiter van het middel, of overleg met uw arts/coach hoe u het moet gebruiken

U bepaalt

U bepaalt zelf welke hulp en middelen u wilt gebruiken om te stoppen met roken. Uw (huis) arts kan u adviseren, of zonodig doorverwijzen naar de coach die u wenst. Uw zorgverzekeraar weet welke vergoedingen voor u gelden.

Kijk op kwaliteitsregisterstopmetroken.nl als u wilt weten of de coach van uw keus landelijk erkend wordt.

Samen stoppen

Gelukkig hoeft u het stoppen niet alleen te doen. Stoppen lukt zelfs beter mét ondersteuning.





Roken en kanker

Veel mensen denken dat roken vooral (of zelfs alleen maar) longkanker veroorzaakt. Het klopt dat roken véél meer kans geeft op longkanker. Maar roken geeft ook meer kans op bijvoorbeeld baarmoederhalskanker en blaaskanker.

Daarnaast zijn er allerlei andere ziekten die we door roken eerder kunnen krijgen: hart- en vaatziekten, longproblemen (kortademigheid, COPD) en erectiestoornissen.

Roken vergroot de kans op o.a. de volgende soorten kanker:

- alvleesklierkanker
- baarmoederhalskanker
- blaaskanker
- leverkanker
- longkanker
- maagkanker
- nierkanker
- tumoren in het hoofd/halsgebied

Het risico op kanker wordt ook bepaald door het aantal gerookte sigaretten en het aantal jaren dat iemand gerookt heeft.

Bekend is dat **meerroken** de kans op longkanker vergroot. Waarschijnlijk ook op borstkanker.

Tabaksrook

In tabaksrook zitten stoffen voor nagellakremover en rattengif. Maar ook teer, arseen, lood en ammoniak. Tabaksrook bevat ruim 4.000 chemische stoffen, waarvan er minstens 60 kankerverwekkend zijn.

Extra risico

Voor veel rokers hoort een sigaret bij een biertje of wijntje.

Roken en alcohol sámen versterken het risico op kanker: het effect van **1+1=3**.



Rookvrije generatie

KWF is mede initiatiefnemer van de Rookvrije generatie. Samen met de Hartstichting en het Longfonds willen we kinderen in elke fase van het opgroeien, beschermen tegen tabaksrook en de verleiding om te gaan roken. Zo hebben kinderen de vrijheid om op te groeien als een generatie die zelf kiest voor een gezonde, rookvrije toekomst. Voor kinderen geldt heel sterk: zien roken, doet roken. Minder rokers draagt bij aan de rookvrije generatie. Stoppen met roken doet u niet alleen voor uzelf, maar ook voor de mensen om u heen.

Meer weten over de Rookvrije generatie?
Bezoek de website www.rookvrijegeneratie.nl

Wilt u meer informatie?

Heeft u vragen na het lezen van deze brochure? Blijf daar dan niet mee lopen. Vragen over uzelf kunt u het beste bespreken met uw huisarts.

KWF-informatie en brochures

- www.kwf.nl/rookvrij - Meer informatie over roken, stoppen en een rookvrij Nederland. Hier vindt u ook de zelfhulpbrochure *Stoppen met roken. Willen en kunnen* (zie linkerbladzijde).
- www.kwf.nl/bestellen - Hier kunt u gratis KWF-brochures downloaden of bestellen. We hebben brochures over veel soorten kanker en de behandeling daarvan. Bijvoorbeeld over longkanker of blaaskanker.
- kwf.nl - Informatie over preventie van kanker en over stoppen met roken.
- kanker.nl - Informatie over kanker en de behandeling, voor patiënten en naasten.

Andere nuttige informatie

- stoppen-met-roken.nl
- Informatielijn stoppen met roken: 0900-1995 (ma - vrij: 9.00 - 17.00 uur, € 0,10 p/m)
- nederlandstopt.nu
- rokeninfo.nl



www.kwf.nl/rookvrij

Informatie over (niet) roken en kanker

www.kwf.nl/stoppen

Informatie over stoppen met roken

www.kwf.nl/bestellen

Brochures en andere KWF-uitgaven downloaden of bestellen

Bestelcode H2o

KWF Kankerbestrijding

Delflandlaan 17
1062 EA Amsterdam
Postbus 75508
1070 AM Amsterdam



Samen komen we steeds dichterbij

