



INFORMATIE OVER

Stoppen met roken

Stoppen met roken heeft altijd zin. Ook als u al heel lang gerookt heeft, is het altijd zinvol om te stoppen met roken.

Het levert zelfs vrijwel direct voordelen op:

- Na 20 minuten: Uw bloeddruk en hartslag daalt.
- Na 24 uur: Uw longen beginnen aan de grote schoonmaak. U hoest waarschijnlijk slijm op. Alle koolmonoxide is al uit uw lichaam.
- Na 2 dagen: Alle nicotine is uit uw lichaam. U ruikt en proeft al wat beter.
- Na 3 dagen: U hebt meer energie, ademen gaat makkelijker.
- Na 2-12 weken: Uw longfunctie en bloedsomloop is verbeterd.
- Na 1 maand: Uw conditie is beter geworden en u beweegt gemakkelijker. Als u een rokershoestje had, verdwijnt dit.

Roken is een verslaving. Vrijwel iedereen die gestopt is met roken vindt de eerste periode het zwaarst. Stoppen met roken is ook prettiger en meer succesvol als u er niet alleen voor staat.

Voordelen van een rookvrij leven

1. Na 1 jaar: Uw risico op hart- en vaatziekten is gehalveerd. Uw risico op allerlei andere ziekten neemt de komende jaren steeds verder af.
2. Na 5-15 jaar: Het risico op een beroerte is gelijk aan dat van een niet-roker.
3. Na 10 jaar: Het verhoogde risico op longkanker is gehalveerd en het risico op andere kankersoorten verminderd.
4. Na 15 jaar: Het risico op hart- en vaatziekten is gelijk aan dat van een niet-roker.

Video: Stoppen met roken

In deze video krijgt u uitleg in eenvoudige taal. [Klik op de video om het te bekijken](#) – de uitleg is kort, duidelijk en beschikbaar in meerdere talen.



De rook-stop-poli

Via de rook-stop-poli van het BovenIJ ziekenhuis kunt u onder deskundige begeleiding stoppen met roken. Het team van de rook-stop-poli heeft de kennis en ervaring om u hierbij te helpen. Zij kunnen u goede raad en concrete hulp bieden om niet alleen de moeilijkste eerste periode door te komen maar ook om het vol te houden. Het team bestaat uit artsen en longverpleegkundigen die gespecialiseerd zijn in het werken met tabaksverslavingsproblemen.

Wat kunt u verwachten?

Heeft u besloten dat u echt wilt stoppen met roken, dan kunt u terecht bij het programma van de rook-stop-poli. U heeft voor het maken van een afspraak een verwijzing nodig van uw huisarts of medisch specialist.

Zodra u bent verwezen naar de rook-stop-poli, kunt u bellen om een afspraak in te plannen. U krijgt dan een afspraak voor een röntgenfoto, een longfunctie en een longarts. De longarts bespreekt met u de uitslagen van deze onderzoeken en het medische deel van de rook-stop-begeleiding.

De daadwerkelijke begeleiding bij het rook-stop proces wordt gedaan door de longverpleegkundigen, rook-stop-coaches. Hier krijgt u een andere afspraak voor en het kan zijn dat deze later plaats vindt dan uw afspraak bij de longarts.

Het programma

Het allerbelangrijkste bij stoppen met roken is uw motivatie en inzet. Via de rook-stop-poli van het BovenIJ ziekenhuis kunt u middels een individueel traject stoppen met roken.

Dit persoonlijke programma bestaat uit drie elementen: gesprekken, zo nodig hulpmiddelen (zoals nicotinevervangers) en follow-up (tot één jaar). Deze drie onderdelen worden, afhankelijk van de individuele behoeften, op verschillende manieren gecombineerd.

Tijdens het eerste bezoek brengen we tijdens een gesprek uw rookgedrag en uw persoonlijke voordelen en verwachtingen van het stoppen met roken in kaart.

De inventarisatie geeft ook aan wanneer voor u de grootste problemen optreden om te stoppen met roken en waar u tegenop ziet. Daarna wordt een stopdatum gepland, eventueel in combinatie met een hulpmiddel dat voor u het meest geschikt is

Tenslotte

Het is belangrijk om te weten dat een ex-roker worden niet van de een op de andere dag gaat. Het is een proces, waarin u keuzes maakt en veranderingen in uw leven aanbrengt, die uw levenswijze beïnvloeden. Deze veranderingen leiden tot een rookvrij leven. Als u besluit om definitief met roken te stoppen, staan wij voor u klaar om u te helpen dat doel te bereiken.

Vergoeding

Het consult bij een arts wordt vergoed door de ziektekostenverzekering. Consulten en vervolgconsulten van de verpleegkundige zijn bij de behandeling inbegrepen. De hulpmiddelen zoals nicotine vervangende therapie en medicatie worden vergoed vanuit de basisverzekering.

Houdt u wel rekening met het verplichte eigen risico en eventueel uw vrijwillig eigen risico. Alternatieve therapieën zoals acupunctuur en laserbehandeling zijn voor uw eigen rekening. Kijkt u hiervoor altijd de voorwaarden van uw zorgverzekering na.

Afspraak maken

Voor een afspraak bij de rook-stop-poli belt u op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur naar de polikliniek Longziekten. Vertel dat het om de rook-stop-poli gaat, want dit nummer wordt ook voor andere afspraken (polikliniek Longziekten) gebruikt. U heeft voor het maken van een afspraak een verwijzing nodig van uw huisarts.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem contact met ons op.

Afdelingen

Rook-stop-polikliniek

Telefoonnummer	020-634 6292
Route	46



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/stoppen-met-roken/stoppen-met-roken>
Deze download is gemaakt op 27-07-2026 om 02.24 uur.