

Rapport

# Stoppen met roken

September 2023

# Inhoudsopgave

1.	Inleiding	7
1.1	Interpreteren van de resultaten	7
1.2	Opzet vragenlijst	7
2.	Profiel deelnemers	8
3.	Resultaten	10
3.1	Achtergronden bij stoppoging(en)	10
3.2	Stopadvies	13
3.3	Informatie over stoppen met roken	16
3.4	Ondersteuning bij het stoppen met roken	23
3.5	Resultaat stoppoging(en)	27
3.6	Gebruik e-sigaret/vape	28
4.	Conclusies	30

# 1. Inleiding

Aan het einde van dit jaar worden de Multidisciplinaire Richtlijn Behandeling van Tabaksverslaving en Stoppen met Roken ondersteuning en de NHG-Behandelrichtlijn herzien. De informatie die met dit onderzoek is opgehaald, wordt door Patiëntenfederatie Nederland ingebracht bij de herziening van de richtlijnen. Om input te leveren vanuit patiëntenperspectief bij deze herziening, is de Patiëntenfederatie benieuwd welke ondersteuning of interventies mensen nuttig vinden, of waar juist de knelpunten liggen bij het stoppen met roken. Hiervoor is onderzoek gedaan onder het eigen Zorgpanel. De doelgroep van het onderzoek wordt gevormd door mensen die in de afgelopen 3 jaar wel eens gerookt hebben en in die periode gestopt zijn of een stoppoging hebben gedaan. Het gaat om deelnemers die sigaretten, shag, pijp of cigarillo's rookten.

## 1.1 Interpretieren van de resultaten

Het Zorgpanel van de Patiëntenfederatie is niet volledig representatief voor de Nederlandse bevolking. Jonge mensen zijn ondervetegenwoordigd en deelnemers zijn iets vaker hoog opgeleid. Daarnaast hebben relatief veel mensen een chronische aandoening.

## 1.2 Opzet vragenlijst

De vragenlijst bevat de volgende hoofdonderwerpen:

### Achtergronden bij stoppoging(en)

Gekeken is of mensen één of meer stoppogingen hebben ondernomen, hoeveel zij rookten en wat de belangrijkste reden was om te stoppen.

### Stopadvies

Daarnaast is gekeken in hoeverre deelnemers stopadvies hebben gekregen en van welke zorgverlener(s) zij dit dan hebben gehad.

### Informatie over stoppen met roken

In dit deel is gekeken in hoeverre deelnemers naar informatie hebben gezocht over stoppen met roken en of ze bekend zijn met de keuzehulp en keuzetabel over stoppen met roken.

### Ondersteuning bij het stoppen met roken

Ook is gekeken welke vormen van ondersteuning deelnemers hebben gebruikt bij het stoppen met roken en wat hun ervaring hiermee is.

### Gebruik e-sigaret/vape

Tot slot is kort aandacht besteed aan stoppen met e-sigaret/vape en eventuele ondersteuning hierbij.

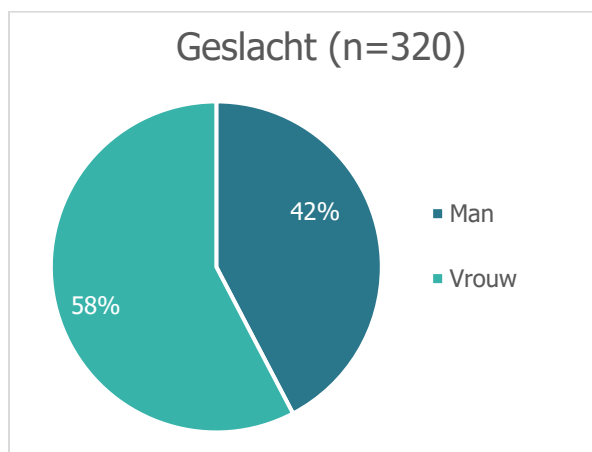
Niet elke vraag is op elke deelnemer van toepassing. Bovendien zijn niet alle vragen verplicht gesteld. Hierdoor kunnen de aantallen deelnemers die een vraag hebben ingevuld variëren. Ook tellen percentages regelmatig op tot meer dan 100%. Dit kan komen door afronding, of omdat mensen meer antwoorden konden geven.

## 2. Profiel deelnemers

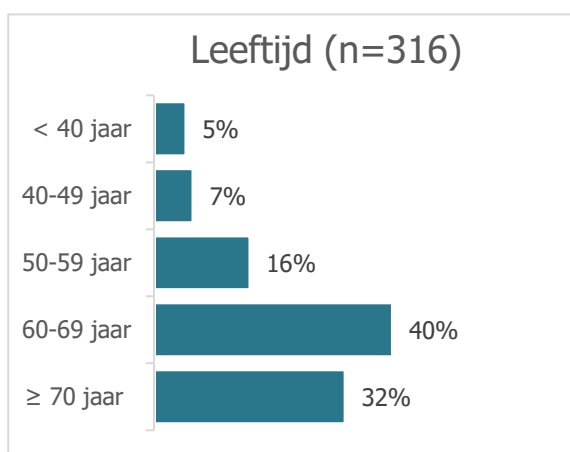
In totaal hebben 445 mensen deelgenomen aan dit onderzoek. Driekwart van de deelnemers heeft in de afgelopen 3 jaar wel eens sigaretten, shag, pijp of cigarillo's gerookt. 86% van deze deelnemers is in die periode gestopt of heeft een stoppoging gedaan. Deze 285 deelnemers vormen de doelgroep van dit onderzoek.

Het profiel van de doelgroep is als volgt samen te vatten:

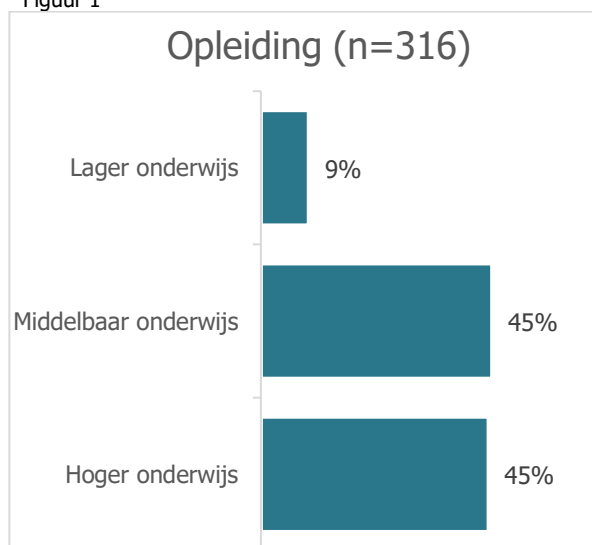
- 42% van de deelnemers is man, 58% is vrouw (figuur 1).
- De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 63 jaar. Voor verdere uitsplitsing, zie figuur 2.
- Van de deelnemers is 9% lager opgeleid, 45% middelbaar opgeleid en 45% hoger opgeleid (figuur 3).
  - Lager onderwijs: deelnemers zonder afgerond onderwijs, lagere school, lager beroepsonderwijs en voorbereidend of kort middelbaar beroepsonderwijs.
  - Middelbaar onderwijs: deelnemers met middelbaar algemeen onderwijs, middelbaar beroepsonderwijs en voortgezet algemeen onderwijs.
  - Hoger onderwijs: deelnemers met hoger beroepsonderwijs, wetenschappelijk onderwijs.
- De deelnemers komen vooral uit Noord-Holland (16%), Zuid-Holland (15%) en Noord-Brabant (15%) (figuur 4).
- 88% van de deelnemers heeft een aandoening. Vaak hebben zij te maken met hart- en vaatziekten (28%), longaandoeningen (25%) of reumatische aandoeningen (24%) (figuur 5).



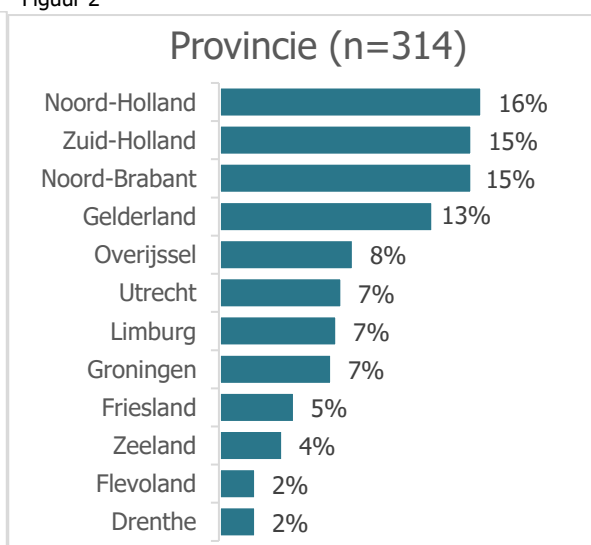
Figuur 1



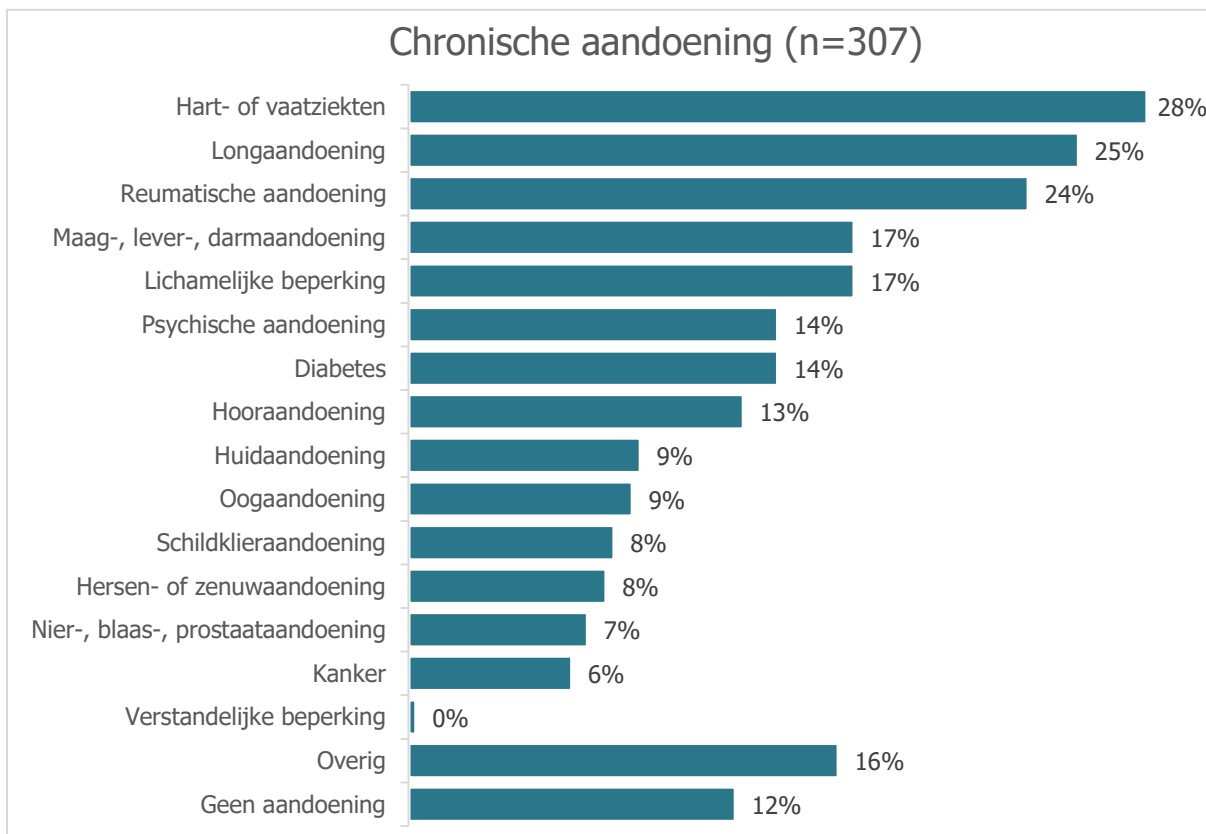
Figuur 2



Figuur 3



Figuur 4

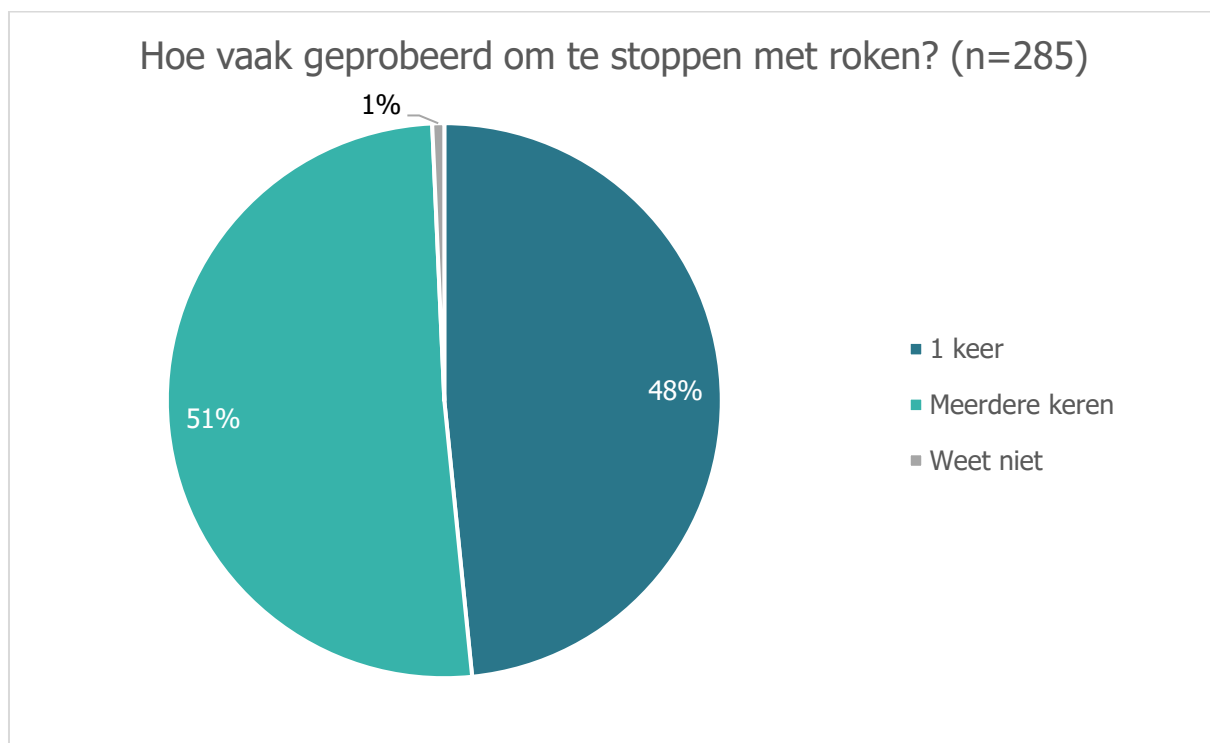


Figuur 5

# 3. Resultaten

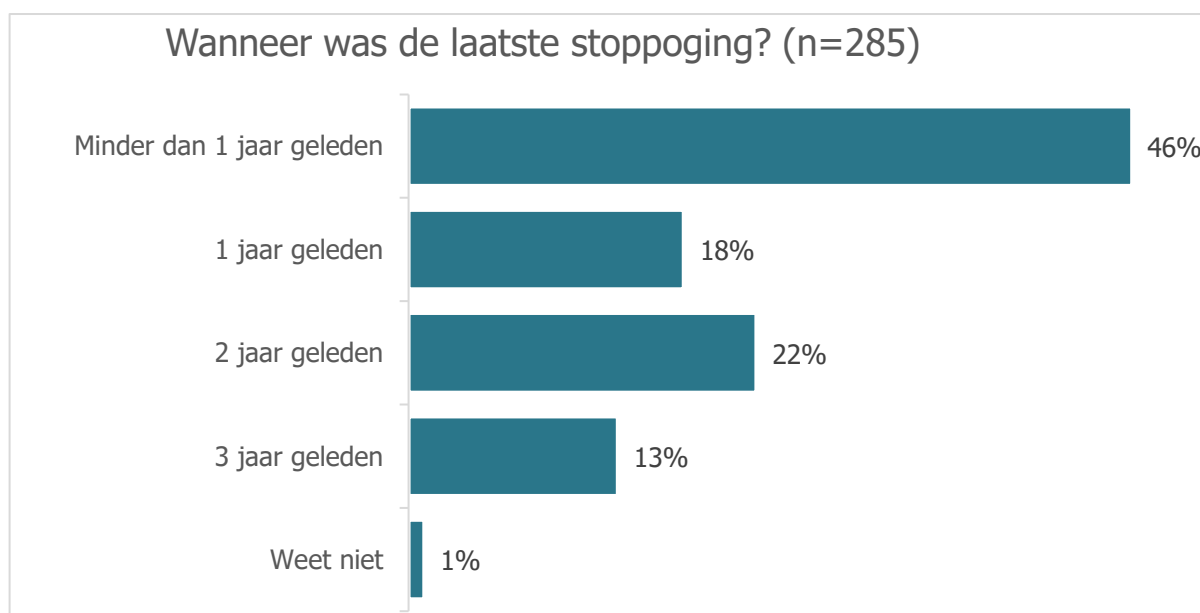
## 3.1 Achtergronden bij stoppoging(en)

Aan de deelnemers van dit onderzoek is gevraagd hoe vaak ze een stoppoging hebben ondernomen. Iets meer dan de helft (51%) heeft meerdere keren geprobeerd om te stoppen met roken (figuur 6).



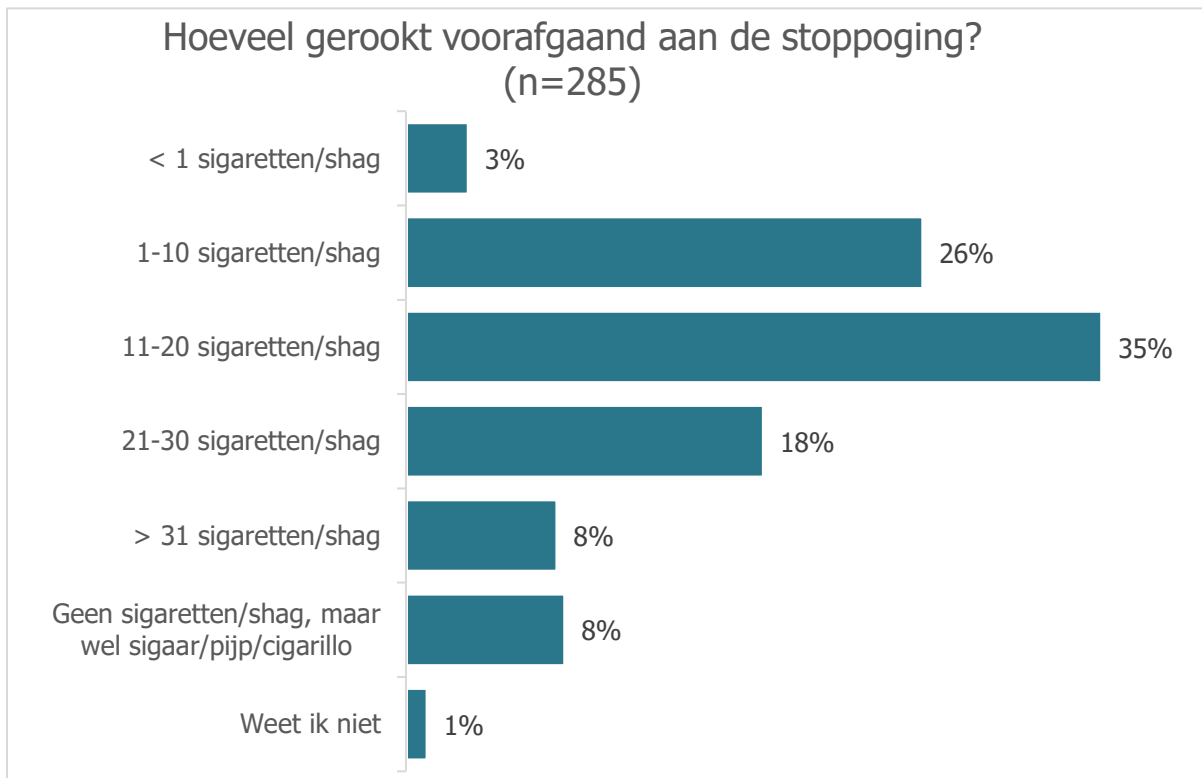
Figuur 6

De meeste deelnemers hebben minder dan een jaar geleden nog een stoppoging gedaan (46%) (figuur 7). Wanneer deelnemers meerdere stoppogingen gedaan hadden, is er gevraagd naar hun ervaring met hun laatste stoppoging.



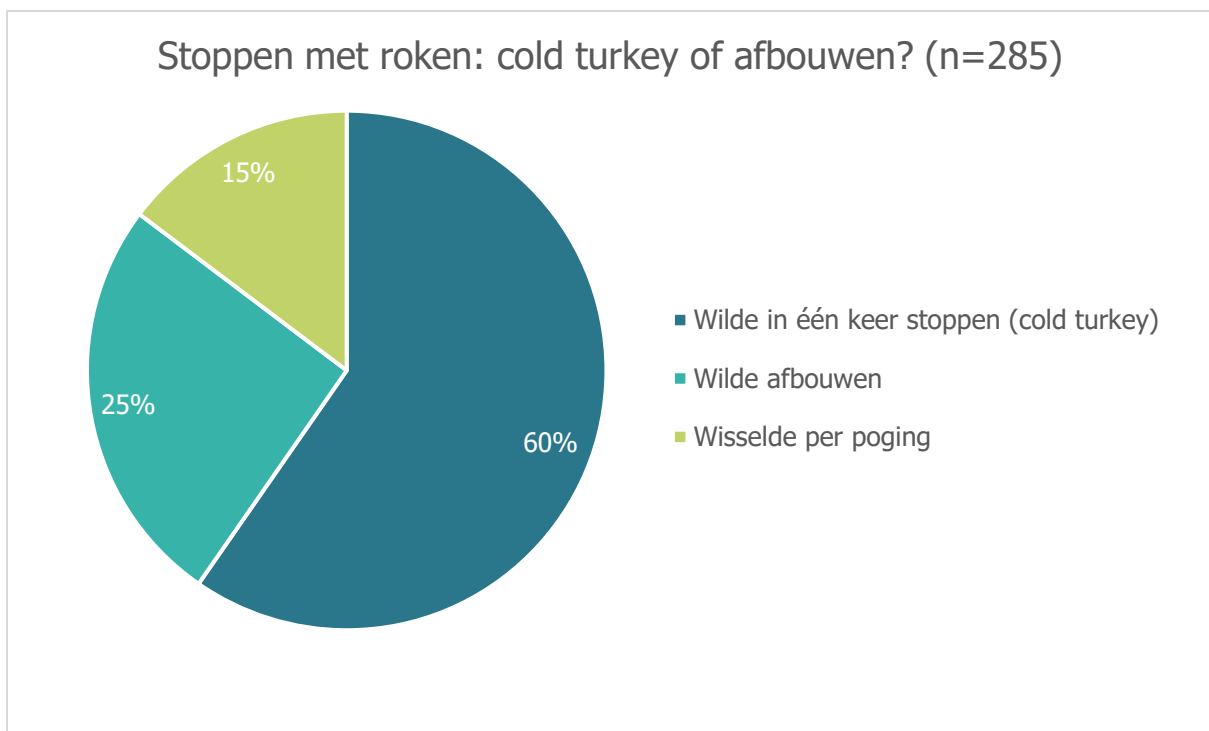
Figuur 7

Ruim een derde (35%) van de deelnemers rookte gemiddeld 11 tot 20 sigaretten/shag per dag voorafgaand aan de stoppoging. 29% rookte gemiddeld 10 of minder sigaretten/shag per dag en 26% rookte minstens 21 sigaretten per dag. 8% rookte geen sigaret/shag, maar sigaar, pijp of cigarillo (figuur 8).



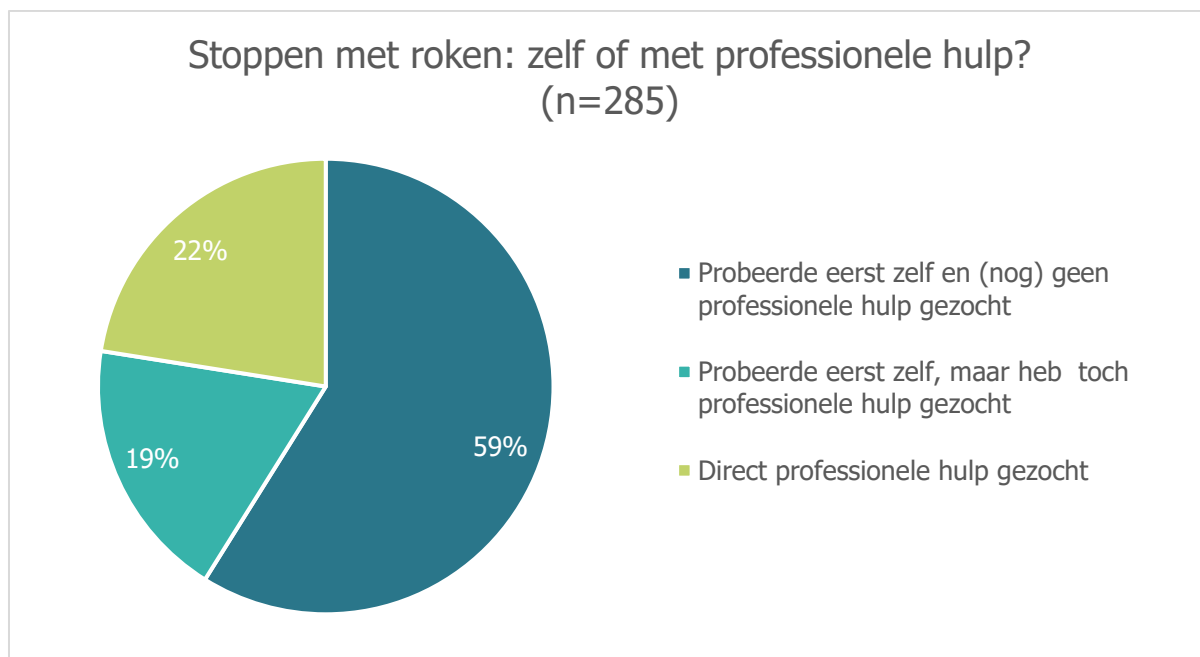
Figuur 8

Deelnemers is gevraagd of ze in één keer (cold turkey) wilden stoppen met roken of dit wilden afbouwen. De meerderheid (60%) wilde cold turkey stoppen, 25% wilde dit afbouwen en 15% geeft aan dat dit wisselde per stoppoging (figuur 9).



Figuur 9

78% van de deelnemers probeerde eerst zelf te stoppen met roken waarna 19% toch professionele hulp heeft gezocht. 22% heeft direct professionele hulp gezocht (figuur 10).



Figuur 10

Deelnemers die (nog) geen professionele hulp hebben gezocht, geven voornamelijk aan dat zij die hulp niet nodig vinden en dat ze zelf de wilskracht moeten vinden om te stoppen, of inmiddels al hebben gevonden.

*"We hadden een goede reden om te stoppen dus was hulp niet nodig."*

*"Ik ben zelf op eigen kracht 2,5 jr. geleden gestopt."*

*"Toch zelf doorgezet was erg moeilijk maar niet onmogelijk."*

*"Omdat het me goed afgaat. Rook nu heel af en toe als het gezellig is. 1 sigaret per maand."*

*"Ik was al gestopt met roken terwijl ik wachtte op een stopcoach."*

In tabel 1 is te zien dat deelnemers die cold turkey stoppen met roken, relatief vaker 1 in plaats van meerdere stoppogingen hebben gedaan. Hierbij proberen ze bovendien vaker eerst zelf iets, zonder professionele ondersteuning.

	Totaal (n=285)	Wilde cold turkey stoppen (n=170)	Wilde roken afbouwen (n=73)
Deed 1 stoppoging	48%	58%	47%
Deed meerdere stoppogingen	51%	42%	52%
Weet niet	1%	1%	1%
Probeerde eerst zelf te stoppen, zonder professionele hulp	59%	71%	48%
Probeerde eerst zelf, maar daarna toch professionele hulp gezocht	19%	10%	19%
Heeft direct professionele hulp gezocht	22%	19%	33%

Tabel 1



Aan de deelnemers is gevraagd wat voor hen de belangrijkste reden was om een stoppoging te doen. De meeste mensen geven aan dat gezondheid en/of financiën een grote rol spelen bij het willen stoppen met roken. Daarnaast geven deelnemers ook aan dat het een verslaving is waar ze vanaf willen komen en ook dat ze uit sociaal oogpunt voor hun omgeving willen stoppen.

*"Kosten en gezondheid. Je weet dat het niet goed is en toch blijf je het doen, dus dat patroon moest doorbroken worden."*

*"Werd geadviseerd om enige tijd voor en na een rugoperatie niet meer te roken. Ben er vervolgens maar helemaal mee gestopt."*

*"Verhoogde kans op ziektes, slechte smaak in de mond, slechte mondhygiëne, overlast voor omgeving."*

*"Gezondheid, geld besparen en mezelf sterk voelen omdat ik de verslaving overwin."*

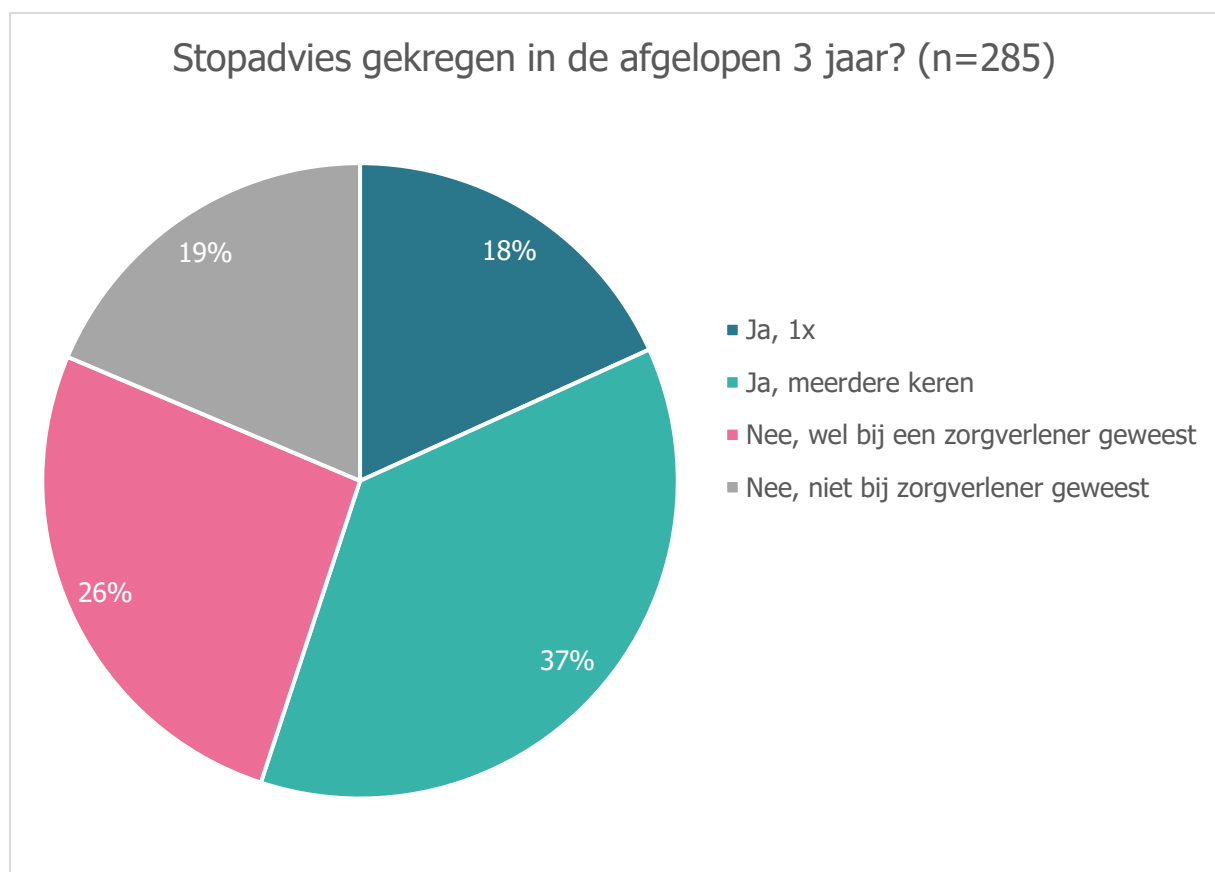
*"Nou gewoon niet fris ruiken en ook is het beter vandaag de dag minder of helemaal te stoppen i.v.m. te veel kosten."*

*"Gezondheid en sociale beperkingen. Ik wil het juiste voorbeeld geven aan mijn kinderen."*

### 3.2 Stopadvies

De volgende resultaten gaan over het krijgen van stopadvies van een zorgverlener. Het gaat hier om een situatie waarin bijvoorbeeld de huisarts, praktijkondersteuner bij de huisarts (POH), tandarts, verpleegkundige en/of specialist in het ziekenhuis mensen het advies geeft om te stoppen met roken.

Meer dan de helft (55%) van de deelnemers heeft 1 of meerdere keren stopadvies gekregen in de afgelopen 3 jaar. Daarnaast heeft ruim een kwart (26%) geen stopadvies gekregen terwijl ze wel bij een zorgverlener zijn geweest (figuur 11).



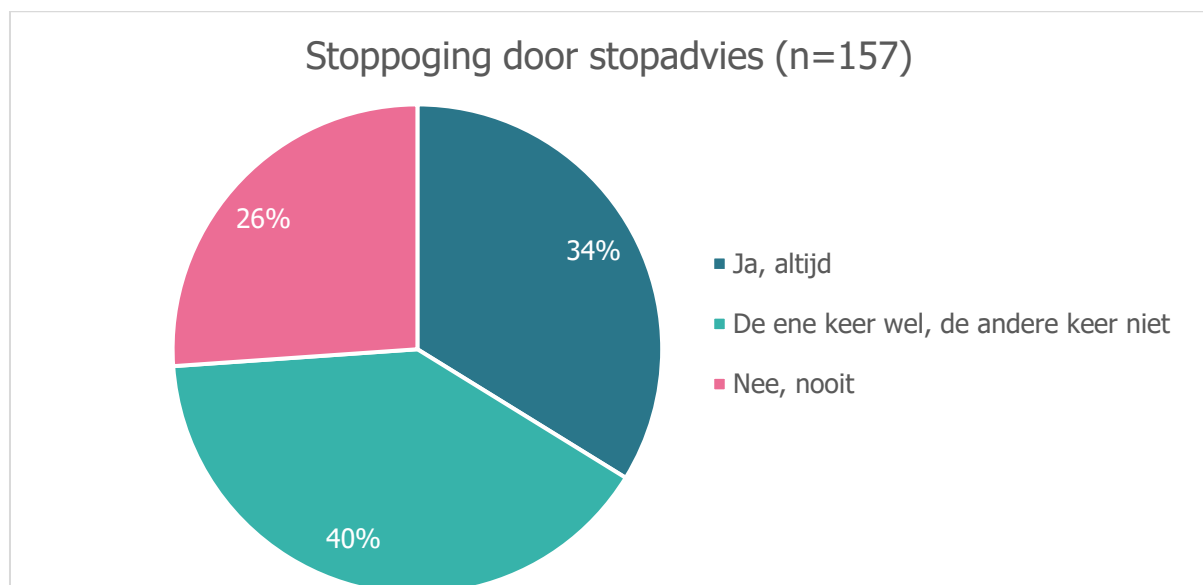
Figuur 11

De meeste deelnemers hebben het stopadvies van hun huisarts (62%) en/of medisch specialist (60%) gekregen (figuur 12).



Figuur 12

Het stopadvies heeft er bij ruim een derde (34%) van de deelnemers voor gezorgd dat ze probeerde te stoppen met roken. Bij 40% van de deelnemers werkte het stopadvies de ene keer wel en de andere keer niet om een stoppoging te doen, tegenover ruim een kwart (26%) waarbij het stopadvies nooit werkte om een stoppoging te doen (figuur 13).



Figuur 13

Deelnemers waarbij het stopadvies niet (altijd) werkte, is gevraagd om een toelichting. Er wordt vooral aangegeven dat de drang om te roken sterker is dan de wil om te stoppen. Over het algemeen weten mensen wel dat het slecht is, maar vinden ze het lastig de wilskracht te vinden om te stoppen.

*"De drang om te roken is groter dan het goede advies."*

*"Je moet zelf de knop omzetten."*

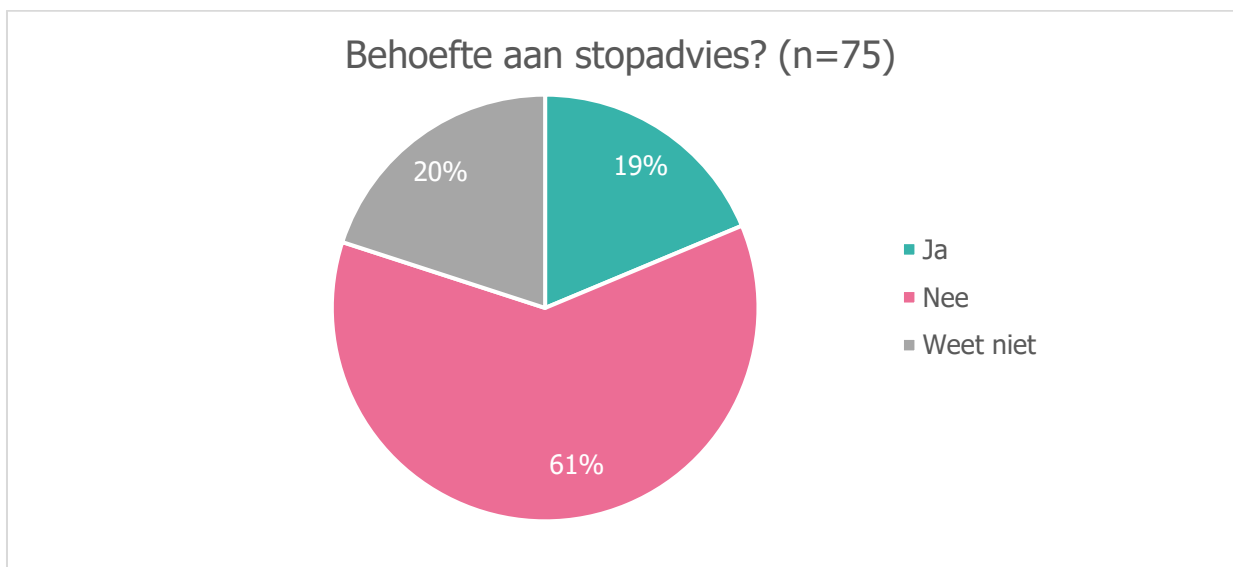
*"Ik ben gestopt met al mijn andere verslavingen. Dit is de laatste en de hardnekkigste."*

*"Omdat ik er wel voldoende achter moet staan anders heeft het helemaal geen zin. Ik moet er emotioneel klaar voor zijn en geen stresstoestanden hebben."*

*"Weet ook wel dat het beter voor me is. Wordt alleen gezegd dat je moet stoppen, maar niet hoe."*

*"Iedereen weet dat roken slecht voor je is en wat het met je longen doet. Emoties spelen een rol om toch door te roken, sigaret lost alles op (denk je). Gewoonte."*

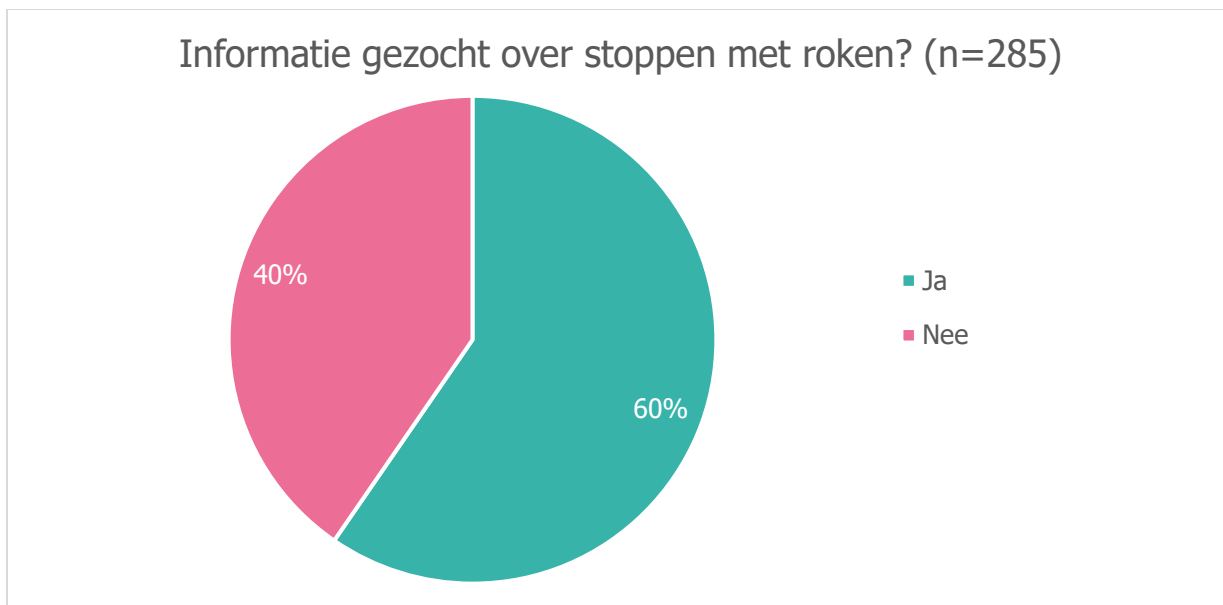
Aan de mensen die wel naar een zorgverlener zijn geweest, maar geen stopadvies hebben gekregen (26%, figuur 11) is gevraagd of ze hier wel behoefte aan hadden. Meer dan de helft van de mensen (61%) had hier geen behoefte aan, maar 19% wel (figuur 14). Zij hadden dit stopadvies vooral graag van hun huisarts willen krijgen: 86% heeft voorkeur voor deze zorgverlener.



Figuur 14

### 3.3 Informatie over stoppen met roken

Aan de deelnemers is gevraagd of ze naar informatie hebben gezocht over stoppen met roken. 60% geeft aan wel eens naar informatie te hebben gezocht (figuur 15).



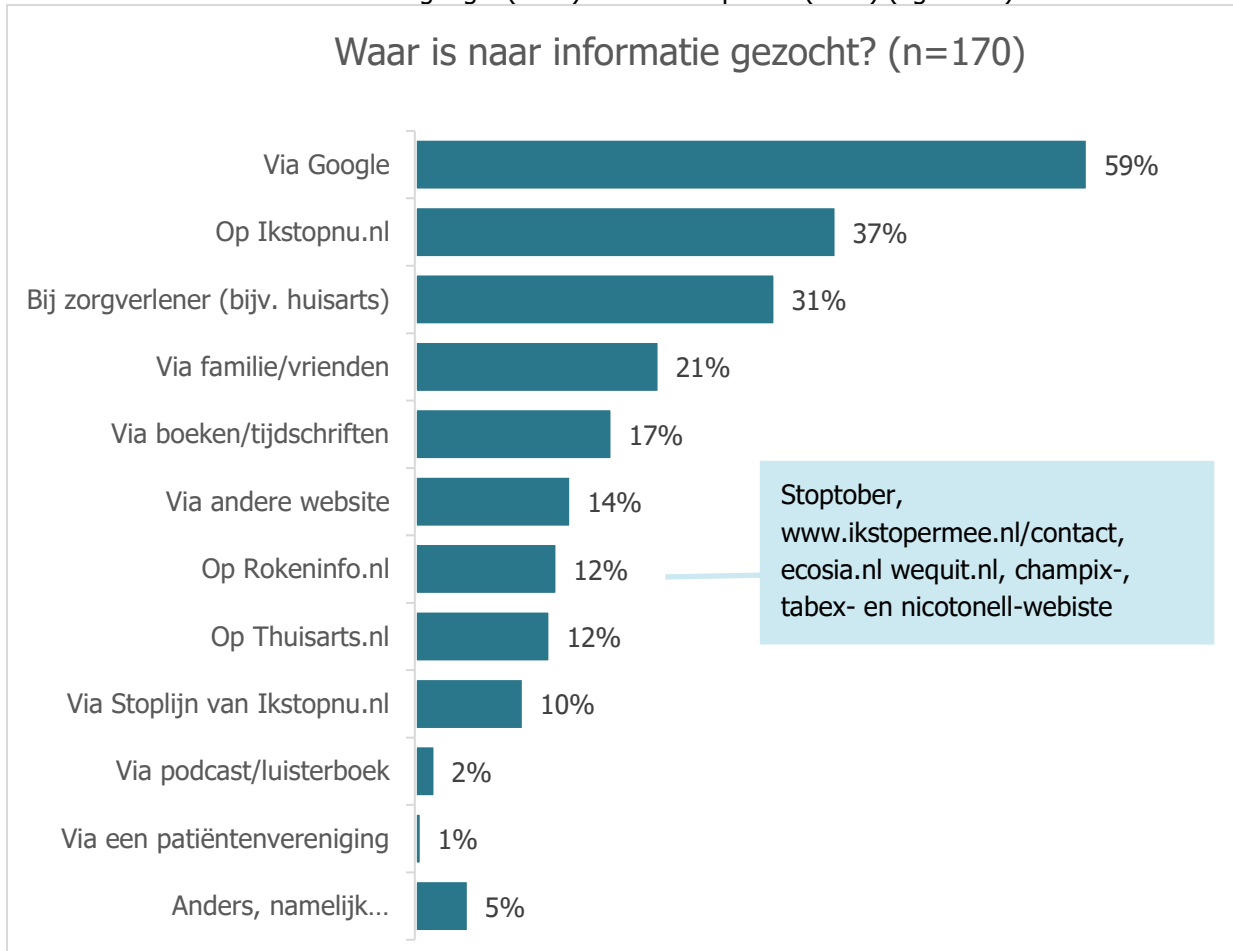
Figuur 15

In tabel 2 is te zien dat deelnemers die cold turkey wilden stoppen met roken minder vaak naar informatie hebben gezocht over stoppen met roken (50%) vergeleken met deelnemers die roken wilden afbouwen (71%). Ook deelnemers die 1 stoppoging deden, zochten minder vaak naar informatie (48%) vergeleken met deelnemers die meerdere stoppogingen deden (71%).

	Wilde cold turkey stoppen (n=170)	Wilde roken afbouwen (n=73)
Heeft naar informatie gezocht over stoppen met roken	50%	71%
Heeft niet naar informatie gezocht over stoppen met roken	50%	29%
	Deed 1 stoppoging (n=138)	Deed meerdere stoppogingen (n=145)
Heeft naar informatie gezocht over stoppen met roken	48%	71%
Heeft niet naar informatie gezocht over stoppen met roken	52%	29%

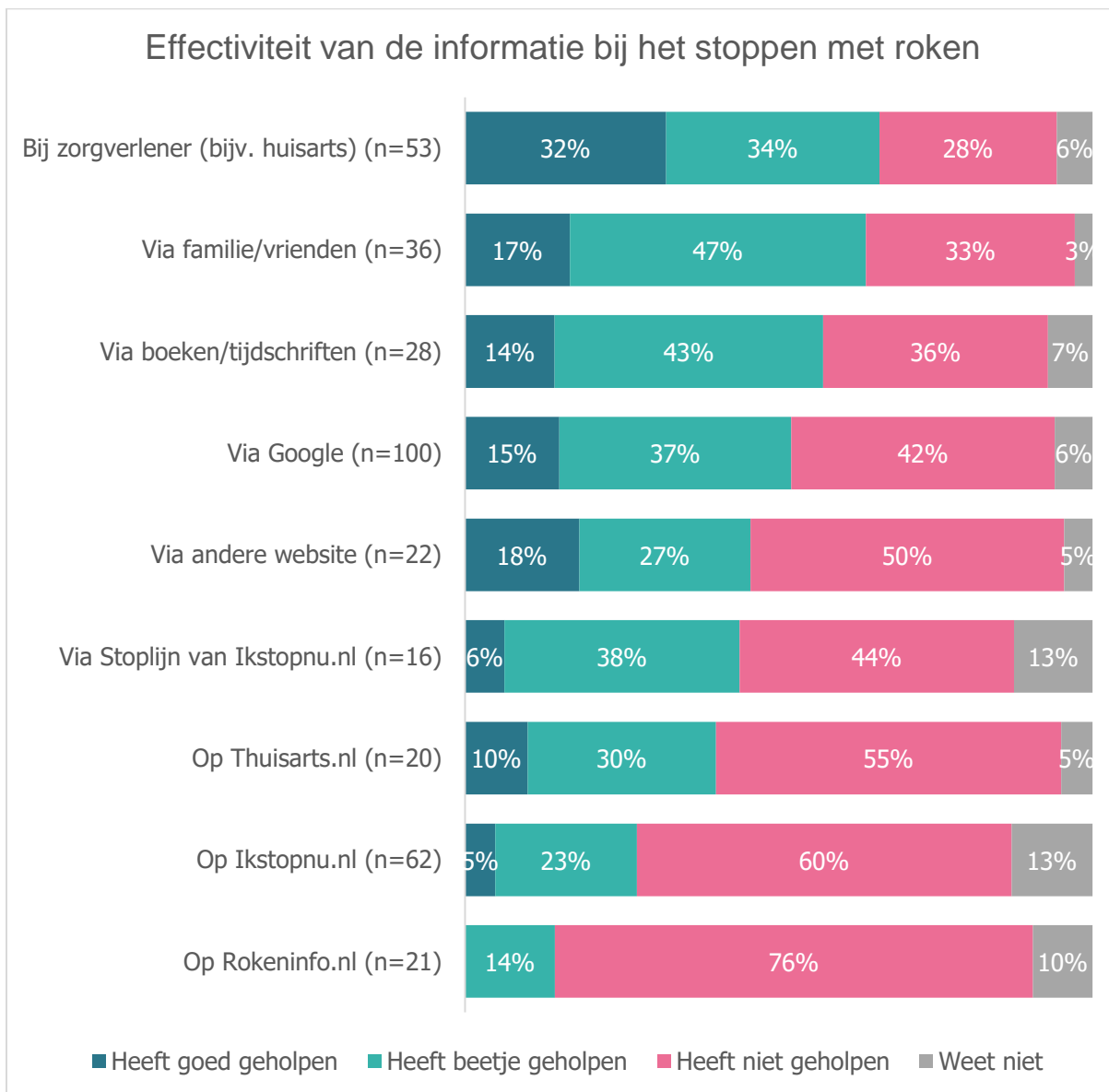
Tabel 2

In totaal zocht 81% van de deelnemers online naar informatie over stoppen met roken. De meeste deelnemers zochten informatie via google (59%) of via Ikstopnu.nl (37%) (figuur 16).



Figuur 16

Er is vervolgens gekeken in welke mate de informatie heeft geholpen bij het doen van een stoppoging. Niet alle informatiebronnen uit figuur 16 zijn meegenomen, vanwege te lage aantallen. Ook de resultaten in figuur 17 gaan om kleine aantallen, waardoor de resultaten indicatief van aard zijn. Ondanks dat is wel te zien dat informatie vanuit een zorgverlener goed helpt bij een stoppoging. Online informatie ([rokeninfo.nl](http://rokeninfo.nl), [ikstopnu.nl](http://ikstopnu.nl) en [thuisarts.nl](http://thuisarts.nl)) lijkt hier minder effect bij te hebben (figuur 17).



Figuur 17

Over het algemeen geven deelnemers aan dat informatie een positieve bijdrage levert bij de stoppoging. Mensen vinden online bijvoorbeeld effectieve methodes om te stoppen met roken. Of lezen een boek dat hen helpt. Informatie via de zorgverlener als een huisarts werkt vaak goed als er ook medicatie of een nicotine vervangend middel wordt voorgeschreven. Maar regelmatig is alleen informatie niet voldoende om een stoppoging te doen slagen. Omdat er bijvoorbeeld onvoldoende wilskracht is. Lastige momenten tijdens een stoppoging zorgen er dan voor dat mensen weer terugvallen in hun oude gewoonte. Ze missen vooral informatie en handvatten om hiermee om te kunnen gaan.

*"Overal kom je hetzelfde soort advies tegen; is ongezond, bent verslaafd, je leeft korter, kans op diversen soorten kanker etc... Maar dat wist ik allemaal wel. Waar het nergens over ging, is hoe je dat doet, die ultieme stap maken."*

*"Via Google kwam ik een medicijn tegen dat Champix vervangt."*

*"Te oppervlakkig...er is geen individuele hulp."*

*"Het genoemde boek van de twee vrouwelijke longartsen heeft mij geweldig gestimuleerd."*

*"Soms goede tips, vaak vooral reclame."*

*"Alleen leesvoer, geen begeleiding."*

*"Het probleem is niet het gebrek aan informatie hebben, die vind je overal meer dan genoeg, maar het probleem is dat het met al die informatie ook niet lukt om te stoppen."*

20% gaf aan informatie te missen over stoppen met roken. Uit de toelichtingen blijkt dat mensen vooral tips en begeleiding willen bij het stoppen. Hoe moeten ze bijvoorbeeld omgaan met een terugval en hoe kunnen bijkomende angsten als mogelijke gewichtstoename weggenomen worden.

*"Ik ben 30 kg afgevallen en ben doodsbang weer tien kilo of meer aan te komen als ik stop met roken. Ik vind behalve veel bewegen en sporten niets wat kan helpen om niet aan te komen."*

*"Hoe de lichamelijke schreeuw om nicotine te weerstaan en hoe de paniek die ontstaat als nicotine niet binnenkomt."*

*"Tips om vol te houden."*

*"Het omgaan met stress en depressie op moeilijke momenten."*

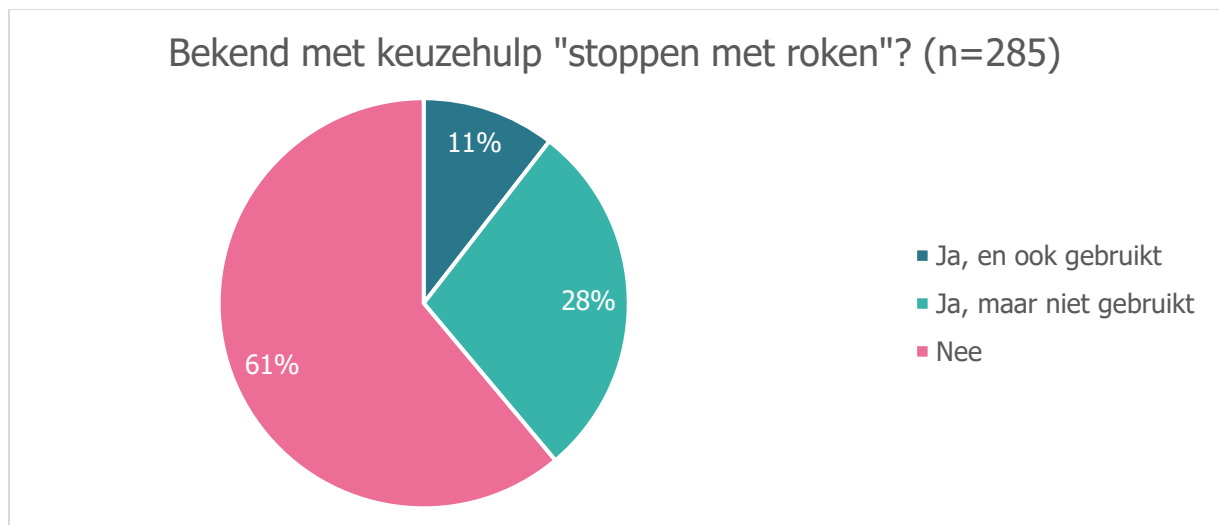
*"Een fatsoenlijke uitleg over de bijwerkingen van de medicijnen die je krijgt. En in groepsverband ben je afhankelijk van je mede-stoppers en groepsleiding. Veel was in de avond en dan ben ik vaak al te vermoeid om er nog op uit te gaan."*

*"De mogelijkheid om je op te laten nemen voor deze verslaving zoals wel mogelijk is voor drank drugs gokken etc."*

*"De persoonsgerichte aanpak. Die rekening houdt met client, zijn kunnen en zijn persoonlijke omstandigheden. Men komt met een algemeen 'stappenplan'."*

## Keuzehulp "stoppen met roken"

De keuzehulp "stoppen met roken" op [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl) helpt mensen om een manier te vinden die bij ze past als men wilt stoppen met roken. Aan de deelnemers is gevraagd of ze bekend zijn met deze keuzehulp. 39% van de deelnemers is bekend met deze keuzehulp, waarvan 11% de keuzehulp daadwerkelijk heeft gebruikt (figuur 18).



Figuur 18

Ruim een kwart van de deelnemers (28%) kende de keuzehulp wel, maar heeft deze niet gebruikt bij hun stoppoging. Deelnemers geven aan te stoppen met roken door eigen intrinsieke motivatie of door het gebruik van andere vormen van ondersteuning zoals medicatie of begeleiding. Dit blijkt uit de volgende toelichtingen:

*"Zoals ik al eerder opmerkte; dat weet ik allemaal wel. Maar hoe je je voorbereid en echt serieus gemotiveerd raakt is weinig te vinden. Daar gaat het mijns inziens om: motivatie".*

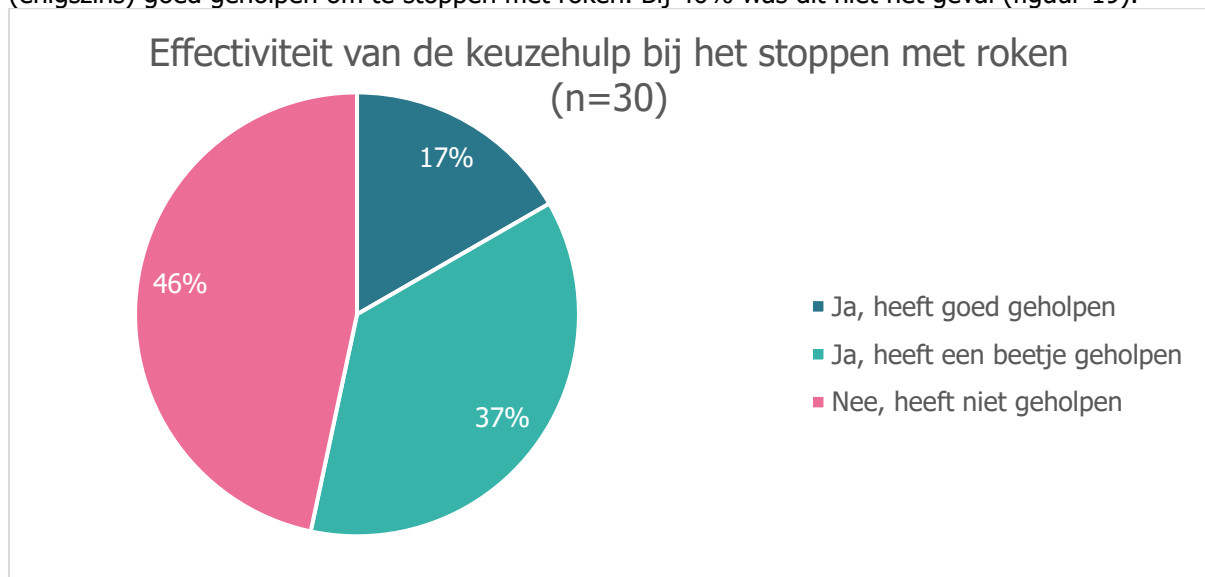
*"Vond dat ik het zelf moest kunnen. Bovendien was ik niet echt verslaafd."*

*"Omdat ik het weet en ook het waarom. De keuzes die gegeven worden hebben naar mijn mening geen zin als je er niet helemaal achter staat."*

*"Het klonk stom en hetzelfde als alle lege adviezen van 'roken is slecht'."*

*"Uiteindelijk door eerdere ervaringen van jaren terug weet ik dat alleen champix voldoende effect heeft op het stoppen (soms tabex, maar dat is niet zo sterk en heeft een wat lastige gebruiksvorm)."*

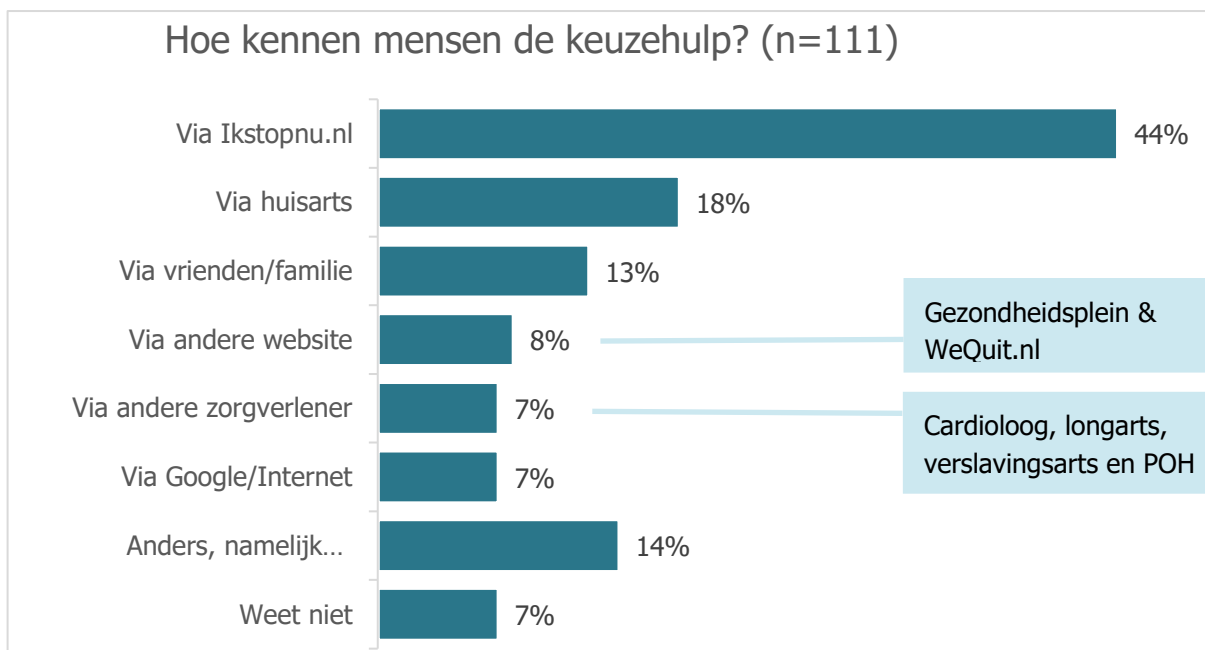
Bij iets meer dan de helft van de deelnemers (54%) die de keuzehulp heeft gebruikt heeft de hulp (enigszins) goed geholpen om te stoppen met roken. Bij 46% was dit niet het geval (figuur 19).



Figuur 19



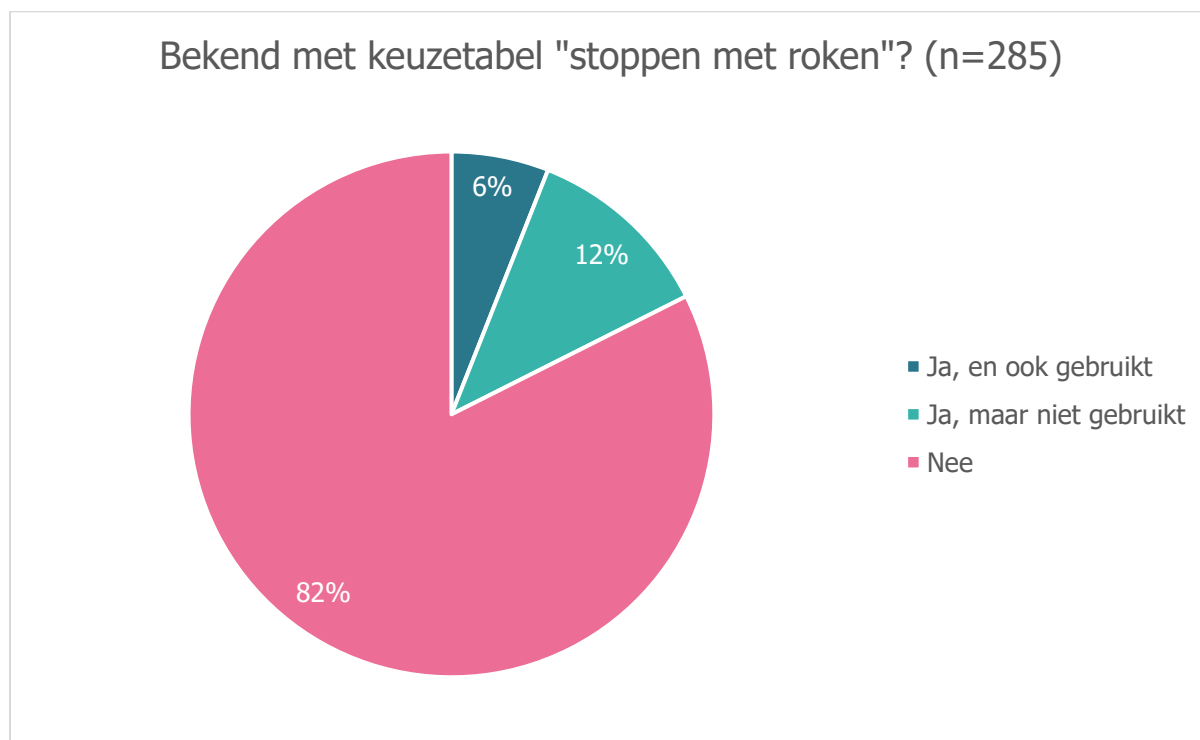
De meeste deelnemers kennen de keuzehulp via online bronnen (51%), en dan met name via Ikstopnu.nl (44%). Daarnaast kennen ook veel deelnemers de keuzehulp via een zorgverlener (23%), en dan met name via de huisarts (18%). 14% van de deelnemers geeft 'anders, namelijk...' aan. Deelnemers geven hierbij vooral aan de keuzehulp te kennen via reclames (figuur 20).



Figuur 20

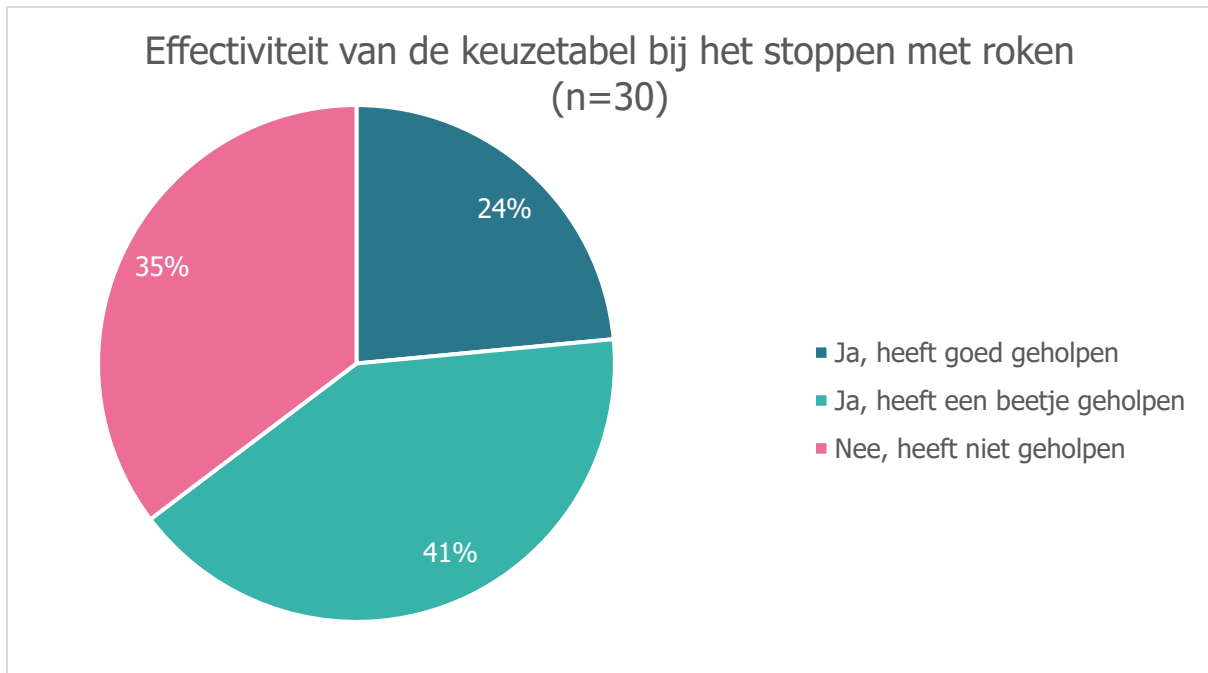
### Keuzetabel "stoppen met roken"

De keuzetabel "stoppen met roken" op thuisarts.nl kunnen mensen gebruiken als ze willen weten welke ondersteuning bij stoppen met roken het meest bij ze past. Minder dan een vijfde van de deelnemers (18%) is bekend met de keuzetabel. Daarvan heeft 6% de keuzetabel daadwerkelijk gebruikt (figuur 21).



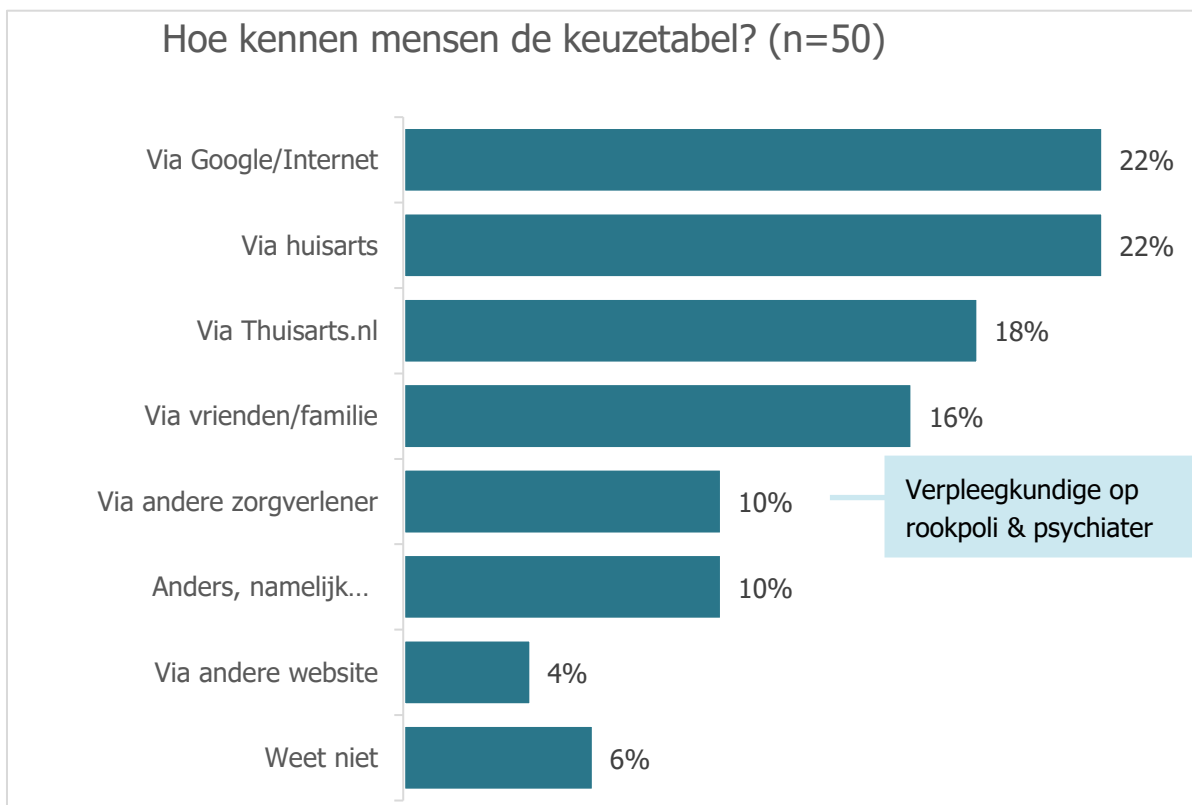
Figuur 21

Bij 65% van de deelnemers die de keuzetabel heeft gebruikt, heeft dit (enigszins) goed geholpen bij het stoppen met roken. Bij 35% was dit niet het geval (figuur 22).



Figuur 22

De meeste deelnemers kennen de keuzehulp via online bronnen (42%), en dan met name via Google/Internet (22%). Daarnaast kennen ook veel deelnemers de keuzehulp via een zorgverlener (28%), en dan met name via de huisarts (22%). Deelnemers die "anders, namelijk.." hebben ingevuld zeggen de keuzetabel te kennen via werk of media (figuur 23).



Figuur 23

### 3.4 Ondersteuning bij het stoppen met roken

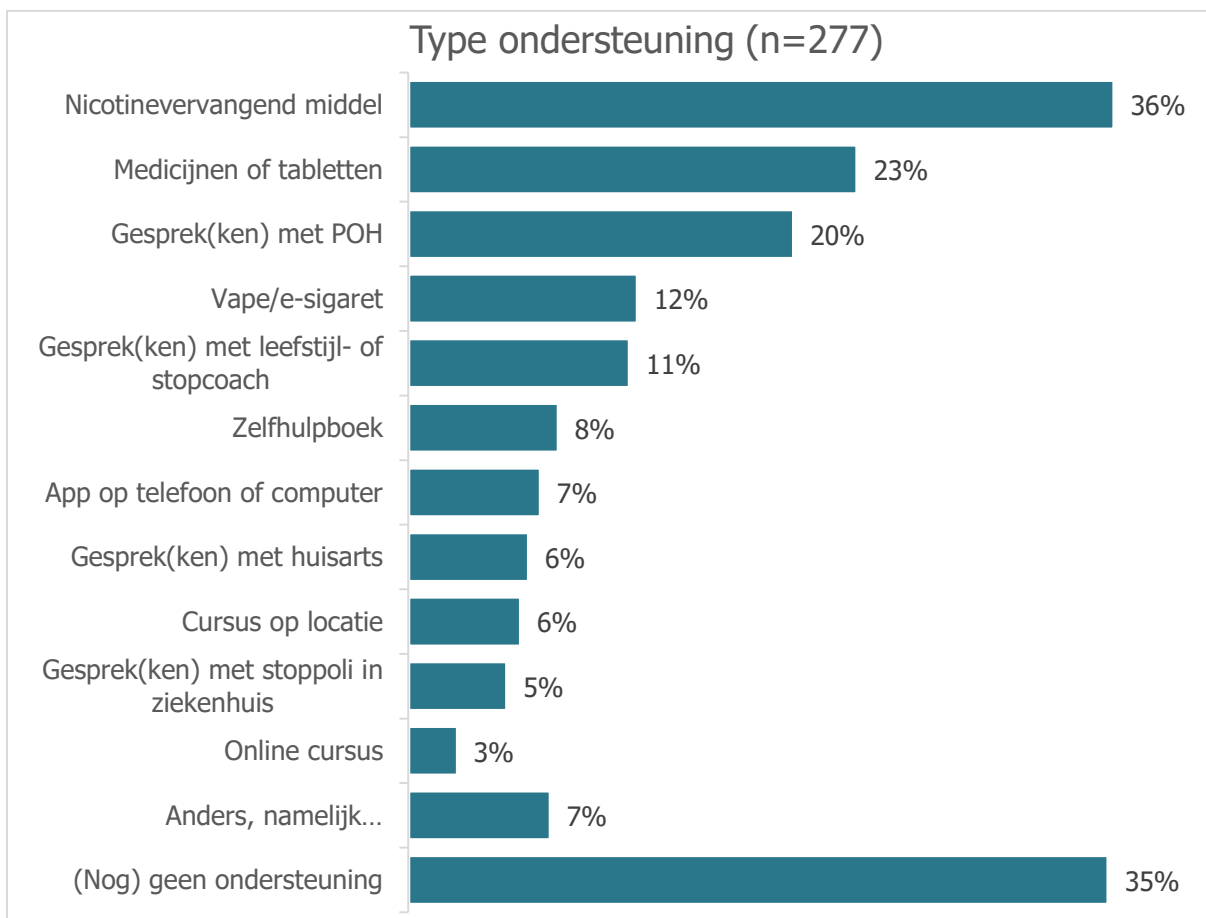
Aan de deelnemers is gevraagd of en van welke ondersteuning ze gebruik hebben gemaakt bij hun stoppoging(en). 35% heeft hierbij (nog) geen ondersteuning gebruikt, 65% wel.

In tabel 3 is te zien dat deelnemers die cold turkey wilden stoppen met roken minder vaak ondersteuning hebben gebruikt (57%) vergeleken met deelnemers die roken wilden afbouwen (77%). Ook deelnemers die 1 stoppoging deden, gebruikten minder vaak ondersteuning (53%) vergeleken met deelnemers die meerdere stoppogingen deden (78%).

	Wilde cold turkey stoppen (n=170)	Wilde roken afbouwen (n=73)
Heeft ondersteuning gebruikt	57%	77%
Heeft geen ondersteuning gebruikt	44%	23%
	Deed 1 stoppoging (n=138)	Deed meerdere stoppogingen (n=145)
Heeft ondersteuning gebruikt	53%	78%
Heeft geen ondersteuning gebruikt	47%	22%

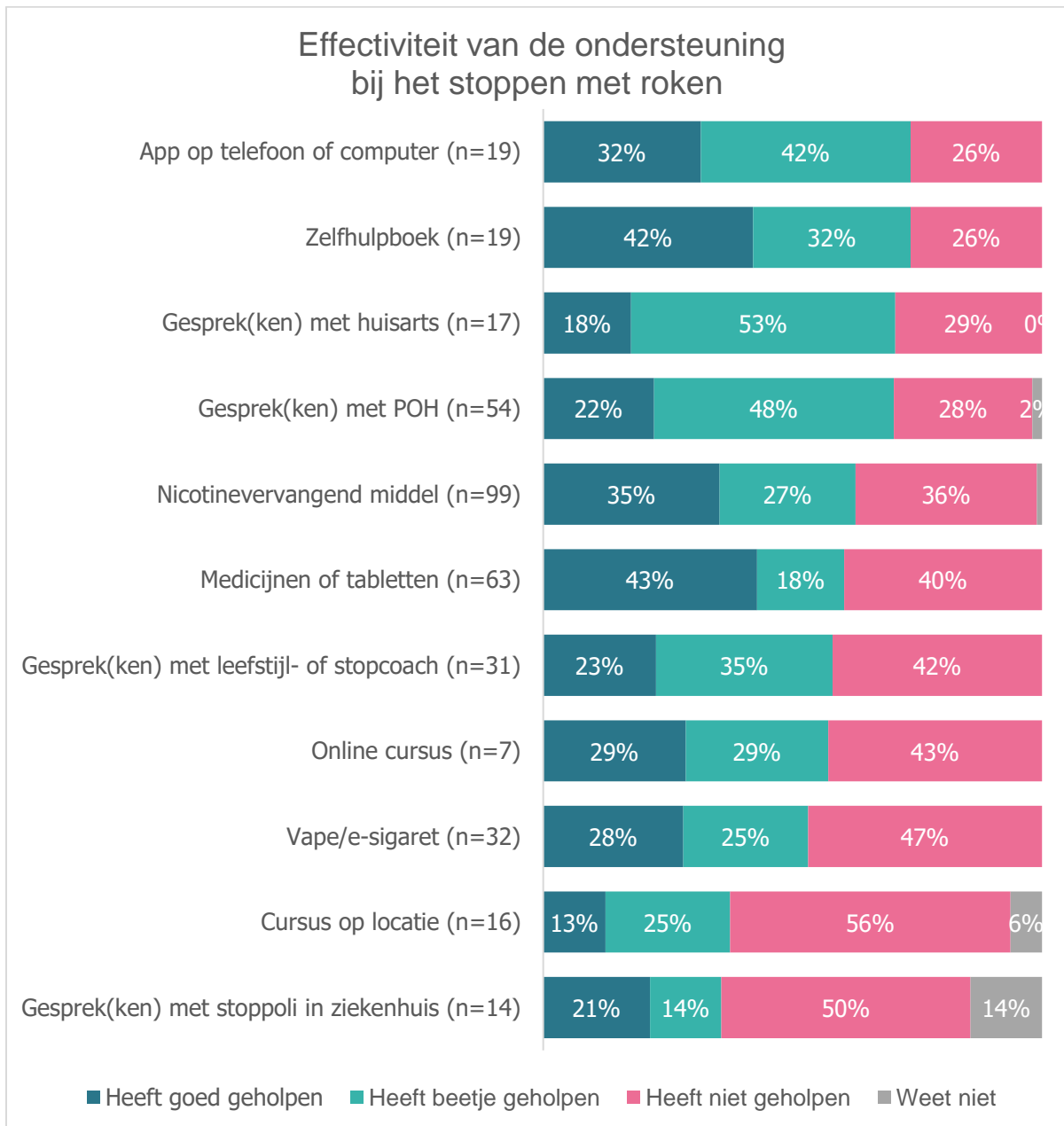
Tabel 3

Vormen van ondersteuning die wel gebruikt worden, zijn gevarieerd. De meest genoemde vormen zijn nicotine vervangende middelen (36%), medicijnen of tabletten (23%) en/of gesprekken met een praktijkondersteuner (20%) (figuur 24).



Figuur 24

In onderstaande figuur is te zien in hoeverre de gebruikte vormen van ondersteuning hielpen bij het stoppen met roken. Vanwege de lage aantallen zijn de resultaten indicatief. Wel is te zien dat apps op telefoon of computer en ook zelfhulpboeken relatief vaak enigszins tot goed helpen. Ook gesprekken met huisarts en/of POH bieden hierbij relatief vaak hulp. Over cursussen op locatie en gesprekken met de stoppoli in het ziekenhuis zijn minder mensen te spreken. Deze vormen van ondersteuning hielpen bij respectievelijk 56% en 50% helemaal niet (figuur 25).



Figuur 25

Vaak is het heel persoonlijk of een bepaalde vorm van ondersteuning werkt of niet. Een zelfhulpboek is voor de een voldoende om te stoppen met roken. Voor de ander is er meer voor nodig. Medicatie en nicotine vervangende middelen werken onvoldoende als mensen hier vervelende bijwerkingen van krijgen. Bij deze middelen en ook bij veel andere vormen van ondersteuning is regelmatig te lezen dat mensen er wel tijdelijk door stoppen, maar ze weer beginnen zodra gestopt wordt met de ondersteuning. Intrinsieke motivatie is nodig om de ondersteuning een blijvend positief effect te geven.

Hieronder volgen enkele positieve en negatieve ervaringen van deelnemers met verschillende vormen van ondersteuning.

Ondersteuning in vorm van nicotinevervangende middelen:

*"Het hielp een beetje tot ik er achter kwam dat kauwgum in mijn geval net zo schadelijk zijn als de sigaretten zelf en dan rook ik liever sigaretten."*

*"Pleister gaf huidproblemen. Kauwgom gaf problemen aan de slokdarm."*

*"Ik ben allergisch voor de lijm in de pleisters."*

*"Ik ben zo al lang zo goed als van roken af, maar nog steeds verslaafd aan nicotine."*

*"Ik ben wel verslaafd geraakt aan nicotinetabletten. Maar door een ziekenhuisopname is dat ook voorbij."*

*"Zit tussen je oren en heb de knop nog niet gevonden."*

Ondersteuning in vorm van medicijnen of tabletten:

*"Volhouden is het probleem."*

*"Omdat ik spanningen had, ging ik door met roken."*

*"Werd er ontzettend ziek van."*

*"Werkt in het begin heel goed. Alleen wordt het te kort voorgeschreven voor mij."*

*"Nadat ik stopte met de medicatie hield ik het nog even vol. Dan gebeurde er iets in de familie en toen begon ik weer."*

*"Ik ben er destijds geen sigaret minder door gaan roken."*

*"Was op een niveau van 25 sigaretten per dag gestart en zit nu op 1-10."*

*"Voor een zware verslaving het enige dat werkt."*

*"Champix heeft in het verleden goed geholpen, andere medicijnen niet."*

Ondersteuning in vorm van gesprekken met zorgverleners:

*"Door externe factoren (stress) ben ik weer gaan roken (huisarts)."*

*"Stoppen is geen probleem maar volhouden wel (POH)."*

*"Het zou helpen als je contact op kan nemen als je het moeilijk hebt en een sigaret wil gaan roken (POH)."*

*"Je moet het toch uiteindelijk zelf doen (POH)."*

*"Uiteindelijk komt het op eigen wilskracht aan en ik laat me moeilijk motiveren (POH)."*

*"Sloeg nergens op. Ben geen baby. En nog niet dement. Zo sprak ze tegen mij (stopcoach)."*

*"De gesprekken waren fijn, maar de kracht om te stoppen komt toch uit de roker zelf (stopcoach)."*

*"Ik ben 1 keer op de stoppoli geweest en daarna kreeg ik belafspraken. Deze hielpen niet echt, omdat er alleen gevraagd werd hoe het ging. Als ik aangaf dat ik wel problemen ermee had, werd er gezegd: 'probeer vol te houden'. Dit werkte niet bij mij."*

Ondersteuning in vorm van vape/e-sigaret:

*"Na enkele dagen veel pijn aan de longen. In overleg met de huisarts gestopt met vaperen."*

*"Nicotine afbouwen ging redelijk tot ik beseftte dat ik het mezelf alleen maar lastiger maak omdat ik de hele dag door met de vape bezig was, werd bijna nog meer een onsessie dan roken zelf."*

*"Dankzij de Vape ben ik in 1x van het roken af. Steeds minder nicotine in de vloeistof van de Vaper, duurde de 1 jaar, maar ik rook niet meer en heb ook absoluut geen behoefte meer aan een sigaret/nicotine."*

*"Je kunt hiermee de dosis heel rustig afbouwen, het zorgt voor minder heftige hunkeringen als je stopt."*

Ondersteuning in vorm van zelfhulpboek:

*"Stoppen gaat goed. Volhouden op langere termijn niet."*

*"Ik heb het boek gekocht, maar al die verhalen zijn erg verwarrend."*

*"Dit 1 keer gelezen. Ik ben geen roker meer en ben overtuigd dit nooit meer te worden. Ik ben dol gelukkig dat ik niet meer hoef te roken. Bij elke confrontatie met sigaretten of alleen al de geur ben ik blij dat ik niet meer hoef."*

*"Een keer lezen was genoeg."*

*"Het boek is goed. Duidelijk en ik ga dit zeer binnenkort weer op tafel leggen want poging nr weet ik niet komt eraan."*

*"Lees hem zovaak mogelijk opnieuw."*

Ondersteuning in vorm van app op telefoon of computer:

*"Ik gebruik het vooral om gemotiveerd te blijven. Als ik zie hoeveel geld ik heb bespaard en hoe mijn functies (koolmonoxide niveau, luchtwegen, bloedsomloop etc.) weer herstellen na het stoppen."*

*"App geeft aan hoeveel je bespaart hebt, hoeveel niet gerookte sjekkies en het precieze aantal dagen dat ik niet gerookt heb...dat helpt."*

Ondersteuning in vorm van cursus op locatie:

*"Wanneer de cursus is afgelopen gaat het even goed, maar blijkbaar, als ik geen stok achter de deur heb, dan kan ik dit niet volhouden!"*

*"Dat was mijn eerste poging, was niks voor mij ik vond het een soort gebedsbijeenkomst."*

*"De motivatie heb ik er wel van gekregen, zeker, maar ben toch weer gaan roken."*

Overige vormen van ondersteuning:

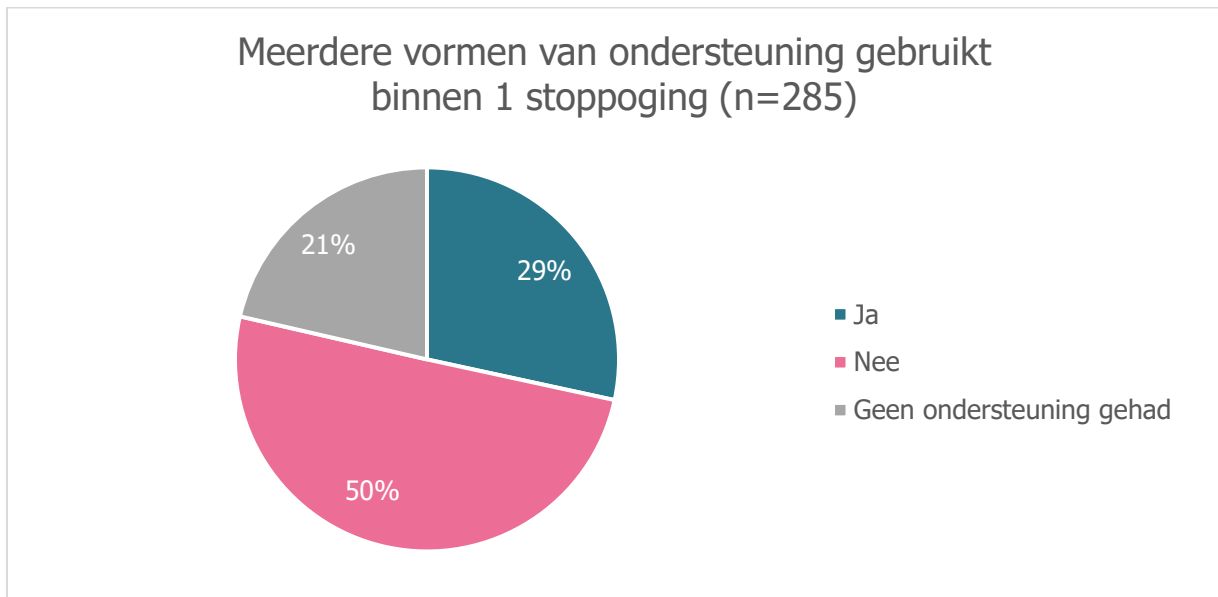
*"Ik was zo'n zware roker dat de longarts me doorverwees naar de verslavingszorg en dat zou ik iedereen aanbevelen. Zwaar, maar het hielp echt geweldig."*

*"Stoppen samen met partner: Als je huis, en partner rookvrij zijn, is ook de drang naar roken minder. verder motiveer je elkaar om niet weer te gaan roken."*

*"Je omgeving, de rest boeit het niet. Die verdienen eraan of hebben een hoog zendelingsgehalte."*

*"De lezing van Ray Klaassen over mentale kracht was niet gericht op stoppen met roken maar vooral op je mindset. Wanneer geef je op en wanneer zet je door. Dat heeft mij geholpen om vol te houden."*

Deelnemers is gevraagd of ze binnen 1 stoppoging wel eens meerdere vormen van ondersteuning hebben gebruikt. 29% geeft aan wel eens meerdere ondersteuning tegelijk gebruikt (figuur 26).

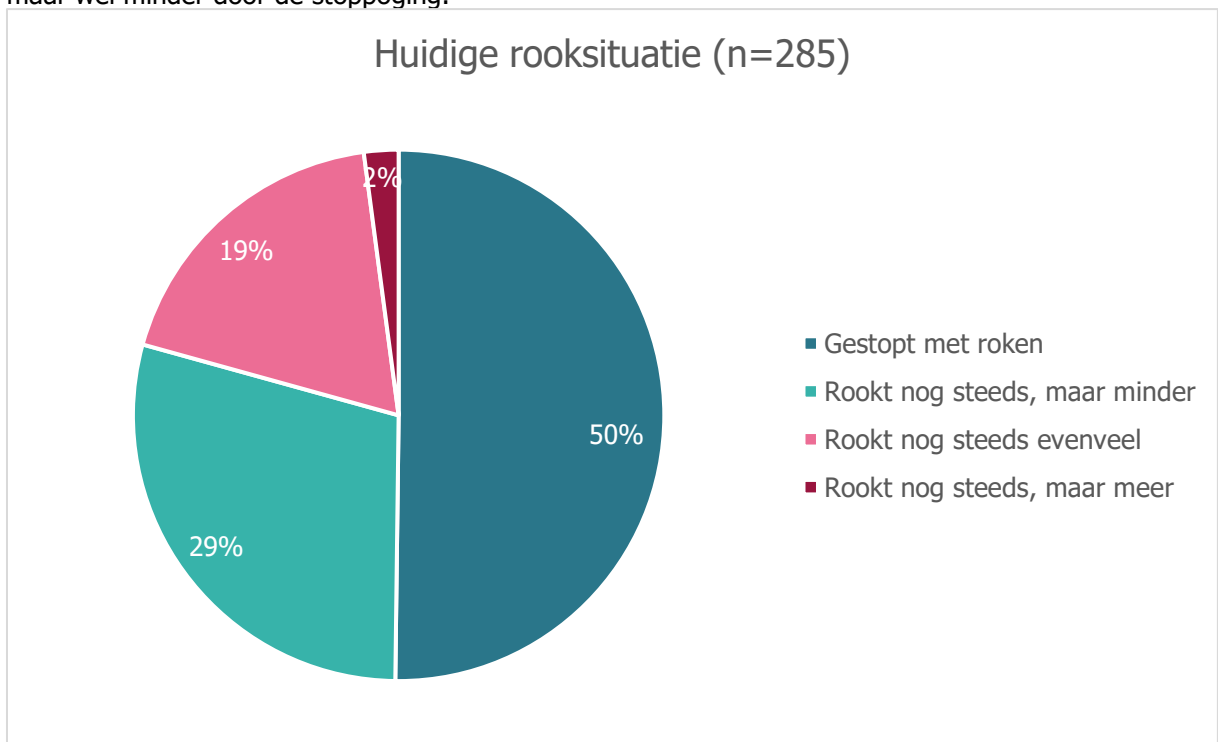


Figuur 26

Uit de gegeven antwoorden blijkt dat mensen vaak 2 vormen van ondersteuning combineren. Het gaat hierbij vaak om een gesprek met een zorgverlener (meestal POH, stopcoach of huisarts) in combinatie met medicatie of nicotine vervangende middelen.

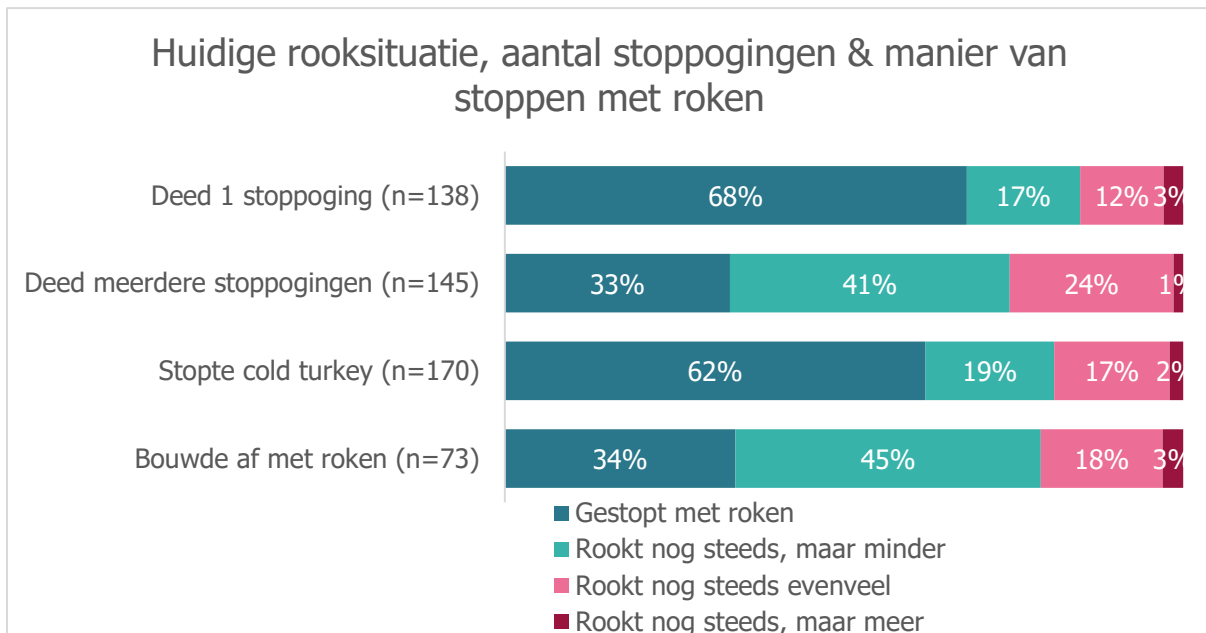
### 3.5 Resultaat stoppoging(en)

Al met al is de helft van de deelnemers gestopt met roken (figuur 27). Daarnaast rookt 29% nog steeds, maar wel minder door de stoppoging.



Figuur 27

Deelnemers die 1 stoppoging deden en cold turkey zijn gestopt met roken, zijn relatief vaker gestopt met roken. Van alle mensen die 1 stoppoging hebben gedaan, is 68% gestopt met roken. Daarnaast is 62% van de cold turkey groep gestopt met roken (figuur 28).

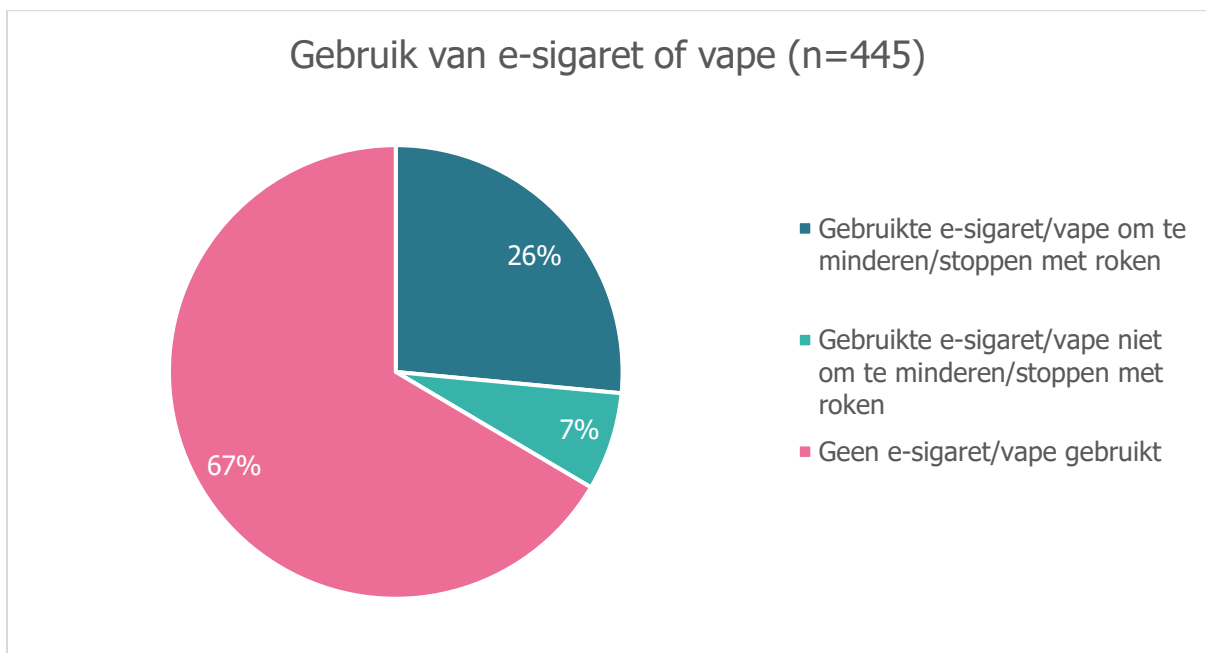


Figuur 28

### 3.6 Gebruik e-sigaret/vape

De vragen van dit onderdeel zijn voorgelegd aan de bruto doelgroep van dit onderzoek, in totaal 445 deelnemers (zie hoofdstuk 2 profiel deelnemers).

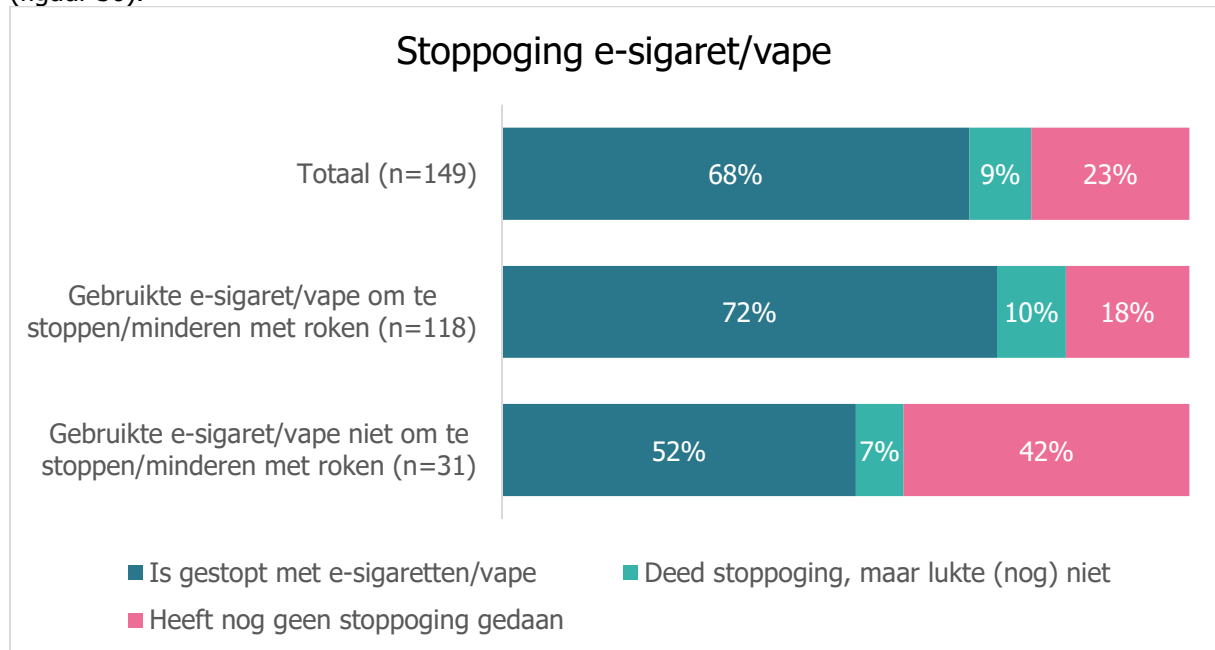
Een derde van deze groep heeft wel eens een e-sigaret/vape gebruikt. 26% heeft dit daadwerkelijk gebruikt om te stoppen met roken (figuur 29).



Figuur 29



Ruim driekwart (77%) van de deelnemers heeft geprobeerd te stoppen met het gebruik van een e-sigaret/vape. 68% hiervan gebruikt de e-sigaret/vape nu niet meer. De groep die een e-sigaret/vape gebruikte om te stoppen met roken is er beter is geslaagd om vervolgens ook te stoppen met de e-sigaret/vape (72%, vergeleken met 52% in de groep die de e-sigaret/vape hier niet voor gebruikte (figuur 30).



Figuur 30

Deelnemers geven aan vanwege gezondheidsredenen te zijn gestopt met de e-sigaret/vape. Ze geven aan een e-sigaret/vape als nog slechter te ervaren dan roken.

*"Ik ging alleen maar harder hoesten en werd misselijk van de e sigaretten."*

*"Wil mijn longen liever niet meer gebruiken voor mijn nicotine-inname."*

*"Ik gebruikte het kort om te zien wat ik fijner vond, maar de gevolgen van vapes kunnen nog veel erger zijn dan roken. Roken vond ik ook fijner, dus gestopt."*

*"Was een leuke poging maar merkte dat het slechter was dan gewoon roken."*

9% van de deelnemers geeft aan de e-sigaret/vape nog wel te gebruiken. Deelnemers hebben de e-sigaret/vape nog nodig om van de sigaretten/shag of andere rookwaar af te blijven.

*"Ben door de e-sigaret helemaal van het roken af gekomen, geen enkele behoefte meer aan. Helaas de laatste stap om ook met e-sigaretten te stoppen lukt nog niet. Maar zonder de e-sigaret had ik zeker weten nog steeds gerookt."*

Tot slot is de deelnemers die gestopt zijn met e-sigaret/vape of hiertoe een poging hebben gedaan gevraagd of ze hierbij ondersteuning hebben gebruikt. Driekwart (74%) van de deelnemers hebben hier geen ondersteuning bij gebruikt.

## 4. Conclusies

In totaal hebben 445 mensen deelgenomen aan dit onderzoek. Driekwart van de deelnemers heeft in de afgelopen 3 jaar wel eens sigaretten, shag, pijp of cigarillo's gerookt. 86% van deze deelnemers is in die periode gestopt of heeft een stoppoging gedaan. Deze 285 deelnemers vormen de doelgroep van dit onderzoek.

### Achtergronden bij stoppoging(en)

49% van de deelnemers heeft 1 stoppoging gedaan en 51% heeft meerdere keren geprobeerd om te stoppen met roken. 46% heeft minder dan een jaar geleden nog een stoppoging gedaan. Voor de overige deelnemers was dit langer geleden. Daarbij rookte 35% van de deelnemers gemiddeld 11 tot 20 sigaretten/shag per dag voorafgaand aan de stoppoging.

60% wilde cold turkey stoppen, 25% wilde dit afbouwen en 15% geeft aan dat dit wisselde per stoppoging. Hierbij is te zien dat deelnemers die cold turkey stoppen, relatief vaker 1 in plaats van meerdere stoppogingen doen.

59% probeerde eerst zelf te stoppen en heeft (nog) geen professionele hulp gezocht. Zij geven voornamelijk aan dat zij die hulp niet nodig vinden en dat ze zelf de wilskracht moeten vinden om te stoppen, of inmiddels al hebben gevonden.

Gezondheid en financiën zijn voor de meeste deelnemers de belangrijkste redenen om een stoppoging te doen.

### Stopadvies

55% van de deelnemers heeft 1 of meerdere keren stopadvies gekregen in de afgelopen 3 jaar. 26% heeft geen stopadvies gekregen terwijl ze wel bij een zorgverlener zijn geweest. De meeste deelnemers hebben het stopadvies van hun huisarts (62%) en/of medisch specialist (60%) gekregen. Het stopadvies heeft bij 34% voor een stoppoging gezorgd. Bij 40% van de deelnemers werkte het stopadvies de ene keer wel en de andere keer niet bij een stoppoging, tegenover 26% waarbij het stopadvies nooit werkte bij een stoppoging. Er wordt vooral aangegeven dat de drang om te roken sterker is dan de wil om te stoppen. Over het algemeen weten mensen wel dat het slecht is, maar vinden ze het lastig de wilskracht te vinden om te stoppen.

19% van de deelnemers die wel naar een zorgverlener is geweest maar geen stopadvies heeft gekregen, had hier behoefte aan. 86% van die groep heeft voorkeur voor stopadvies van de huisarts.

### Informatie over stoppen met roken

60% heeft wel eens naar informatie te hebben gezocht over stoppen met roken.

Deelnemers die cold turkey wilden stoppen met roken zochten minder vaak naar informatie over stoppen met roken (50%) vergeleken met deelnemers die roken wilden afbouwen (71%). Ook deelnemers die 1 stoppoging deden, zochten minder vaak naar informatie (48%) vergeleken met deelnemers die meerdere stoppogingen deden (71%).

In totaal zocht 81% online naar informatie, vooral via google (59%) of op Ikstopnu.nl (37%).

Informatie levert vaak wel een positieve bijdrage bij een stoppoging, maar is vaak niet voldoende om een stoppoging te doen slagen.

20% gaf aan informatie te missen over stoppen met roken. Uit de toelichtingen blijkt dat mensen bang zijn voor moeilijke momenten tijdens en negatieve effecten van het stoppen met roken. Tips en begeleiding hierbij zijn dan gewenst.

Met de keuzehulp 'stoppen met roken' op [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl) is 39% bekend, en 11% binnen die groep heeft het ook gebruikt. Bij 54% heeft dit (enigszins) goed geholpen bij het stoppen met roken. 51% kent de keuzehulp via online bronnen (met name via [Ikstopnu.nl](http://Ikstopnu.nl)) en 23% via een zorgverlener (met name via de huisarts).

Met de keuzetabel 'stoppen met roken' op thuisarts.nl is 18% bekend, en 6% binnen die groep heeft ook gebruikt. Bij 65% heeft dit (enigszins) goed geholpen bij het stoppen met roken. 42% kent de keuzehulp via online bronnen (met name via Google/Internet) en 28% via een zorgverlener (met name via de huisarts).

#### Ondersteuning(en) bij het stoppen met roken

65% heeft wel eens een ondersteuning gebruikt bij het stoppen met roken. Deelnemers die cold turkey wilden stoppen met roken gebruiken minder vaak ondersteuning (57%) vergeleken met deelnemers die roken wilden afbouwen (77%). Ook deelnemers die 1 stoppoging deden, gebruikten minder vaak ondersteuning (53%) vergeleken met deelnemers die meerdere stoppogingen deden (78%).

De meest genoemde gebruikte vormen van ondersteuning zijn nicotine vervangende middelen (36%), medicijnen of tabletten (23%) en/of gesprekken met een praktijkondersteuner (20%).

29% heeft meerdere vormen van ondersteuning tijdens 1 stoppoging gebruikt. Het gaat hierbij vaak om een gesprek met een zorgverlener (meestal POH, stopcoach of huisarts) in combinatie met medicatie of nicotine vervangende middelen.

Vaak is het persoonlijk of een bepaalde vorm van ondersteuning werkt of niet. Bij de een helpt het wel, bij de ander niet. Vaak lukt het mensen wel tijdelijk te stoppen met roken, maar beginnen ze weer zodra gestopt wordt met de ondersteuning. Intrinsieke motivatie is nodig om de ondersteuning een blijvend positief effect te geven.

#### Resultaat stoppoging(en)

50% van de deelnemers is gestopt met roken. Daarnaast rookt 29% nog steeds, maar wel minder door de stoppoging. Deelnemers die 1 stoppoging deden of cold turkey stopten, zijn relatief vaker gestopt met roken.

#### Gebruik e-sigaret/vape

Een derde van de bruto steekproef (n=116) heeft wel eens een e-sigaret/vape gebruikt. 26% binnen die groep heeft dit gebruikt om te minderen of te stoppen met roken.

77% van de deelnemers heeft geprobeerd te stoppen met het gebruik van een e-sigaret/vape en 68% binnen deze groep gebruikt de e-sigaret/vape nu niet meer. Deelnemers geven aan vooral vanwege gezondheidsredenen te zijn gestopt met de e-sigaret/vape. Wanneer deelnemers de e-sigaret/vape gebruiken om te stoppen met roken, lukt het ze vaker om ook te stoppen met de e-sigaret of vape zelf. Deelnemers die gestopt zijn met e-sigaret/vape of hiertoe een poging hebben gedaan, hebben hierbij vaak geen ondersteuning bij gebruikt (74%).