

Stoppen met roken programma (schil 1: individu)

Elke roker weet dat het een keer moet gebeuren. Waarschijnlijk hebben ze het al meerdere keren geprobeerd, stoppen met roken blijkt voor veel mensen een moeilijke opgave. Ondersteuning hierbij kan dat duwtje in de rug zijn waardoor het nét wel lukt. Er is een stoppen-met-roken-programma dat vanuit de basisverzekering wordt vergoed.

Wat is het stoppen-met-rokenprogramma?



Sinds 2013 wordt het stoppen met roken met dit speciale programma vergoed. Elke roker kan bespreken met de huisarts dat hij/zij van plan is te stoppen met roken en daar ondersteuning bij zoekt. De huisarts kan hier zelf bij helpen, of verwijst iemand naar een specialist of coach. De volgende stap is het (gezamenlijk) opstellen van een stopplan. Hoe ga je stoppen? En hoe voorkom je dat je niet in je oude gedragspatronen terugvalt? De arts of specialist bespreekt of aanvullende middelen of medicatie nodig zal zijn.

Als je stopt met roken, moet het lichaam leren omgaan met het gebrek aan nicotine. Je zult last krijgen van ontwenningverschijnselen. Vooral de eerste week is erg zwaar. De ontwenningverschijnselen worden minder na die eerste week.

Nicotinevervangers tegen ontwenningverschijnselen

Het stoppen met roken gaat gepaard met ontwenningverschijnselen. Er zijn middelen die deze verschijnselen deels weg kunnen nemen. Dit wordt alleen voorgeschreven als je tien of meer sigaretten per dag rook. Enkele nicotinevervangers zijn nicotinepleisters, smelttabletten en nicotinekauwgom. Voor vergoeding moet aan de zorgverzekeraar worden getoond dat je de middelen gebruikt voor het stoppen-met-rokenprogramma. Je kunt hiervoor een formulier aanvragen bij de zorgverzekeraar.

Medicijnen tegen ontwenningverschijnselen

Wanneer het zelfs met nicotinevervangers nog zwaar is bij het stoppen met roken, kun je samen met je huisarts bespreken of er medicijnen kunnen worden gebruikt om de ontwenningverschijnselen deels te bestrijden. Bepaalde medicijnen kunnen de drang naar een sigaret doen afnemen. Medicijnen als Bupropion (Zyban) of Vareniciline (Champix) kunnen worden gebruikt. Hiervoor is altijd een recept nodig en je moet aan de zorgverzekeraar aantonen dat deze medicijnen deel uitmaken van het stoppen-met-rokenprogramma om het vergoed te krijgen.

Heb ik een verwijzing van de huisarts nodig?

Om stoppen met roken vanuit je basisverzekering vergoed te krijgen heb je een verwijzing van de huisarts nodig. Voor vergoeding van nicotinevervangers en medicijnen is ook een recept van de huisarts nodig.

Wordt stoppen met roken vergoed vanuit de basisverzekering?

Sinds 2013 maakt het stoppen met roken-programma weer deel uit van het basispakket van de zorgverzekering. Per jaar kun je gebruik maken van één programma om te stoppen met roken. De nicotinevervangende middelen en de eventuele benodigde medicatie worden vanuit de basisverzekering vergoed. Houd er wel rekening mee dat deze vergoeding eerst uit het eigen risico moet worden betaald.

Valt het stoppen-met-rokenprogramma onder mijn eigen risico?

Omdat stoppen met roken-programma vanuit je basisverzekering wordt vergoed, valt het onder het eigen risico. Je zult dus zelf een deel van de kosten moeten betalen vanuit je eigen risico.



MIJN GOEDE START



[Let op: Soms stellen verzekeraars specifieke stoppen-met-rokenprogramma's vrij van het eigen risico.](#)

Wordt het vergoed vanuit de aanvullende verzekering?

Indien het niet lukt te stoppen met roken bij de eerste poging, of wanneer je een ander programma wil volgen dan wordt dit niet meer vanuit de basisverzekering gedekt. Je kunt je hiervoor wel aanvullend verzekeren. Eventuele voordelen zijn dat je meer dan één kans krijgt om te stoppen en dat je gebruik kunt maken van meerdere soorten cursussen. De zorgverzekeraars hebben dit onderling anders geregeld. Bij sommige zorgverzekeraars krijg je alleen specifieke cursussen vergoed, zoals een training van Allen Carr. Neem contact op met je zorgverzekeraar om na te gaan hoe de vergoeding van deze cursussen is geregeld.

Moet ik een eigen bijdrage betalen?

Volg je een cursus die vanuit je aanvullende verzekering wordt vergoed? Dan is het mogelijk dat er een eigen bijdrage moet worden betaald. Zorgverzekeraars hanteren verschillende voorwaarden voor vergoeding van stoppen met roken vanuit de aanvullende verzekering. Neem bij twijfel contact op met je zorgverzekeraar.



MIJN GOEDE START

