



STOPTOBER

(ASSISTENT)DROGISTEN

INHOUD

- **Cijfers** roken
- Hoe adviseer je iemand een **stop poging** te doen?
- Wat is **Stoptober**?
- **Hoe doe je mee** met Stoptober?
- **Hulp vergoed** door zorgverzekering

CIJFERS **ROKEN**

- In Nederland roken nog steeds veel mensen: ruim **2,5 miljoen** volwassenen. Bijna **1 op de 5** volwassenen rookt .
- Roken is de **nummer 1 te voorkomen oorzaak van ziekte en sterfte** in Nederland.
- Jaarlijks overlijden ongeveer **20.000** mensen aan de gevolgen van (mee)roken. Dit is veel meer dan het aantal mensen dat overlijdt door alcohol, drugs en verkeersongevallen bij elkaar.

CIJFERS **ROKEN**

- **Elk half uur** sterft iemand in Nederland aan de gevolgen van roken.
- **Ruim de helft** van de mensen die blijft roken, sterft aan de gevolgen hiervan. **1 op de 4** zware rokers haalt zijn pensioen niet.
- Nederland telt **672.000** mensen met minstens 1 chronische ziekte door roken.

CIJFERS **ROKEN**

- De **meerderheid** van de rokers wil stoppen. In 2024 heeft 35,3% van de mensen die roken een serieuze stoppoging ondernomen (langer dan 24 uur).
- Gemiddeld heeft een roker **6 pogingen** nodig om te stoppen. Met (professionele) hulp bij het stoppen is de kans groter dat het lukt. Uit onderzoek blijkt dat **steun en begrip** voor rokers de slagingskans om blijvend te stoppen vergroot.

➤ ***Bekijk meer cijfers.***

HOE ADVISEER JE IEMAND EEN STOPPOGING TE DOEN?

- Stoppen met roken bespreken met klanten kan best lastig zijn. Weet dat een **stoppen-met-rokenadvies** van een (assistent)drogist het laatste zetje kan zijn dat een roker over de streep helpt om daadwerkelijk een stoppoging te doen.
- Zoek je tips over hoe je een **adviesgesprek** moet voeren? Op **deze website** vind je hoe je een gesprek over stoppen met roken start, een stoppen-met-rokenadvies geeft en op welke manier je het beste kunt doorverwijzen naar een begeleider.

WAT IS **STOPTOBER**?

- Stoptober is een landelijke campagne waarin tienduizenden rokers vanaf 1 oktober samen **28 dagen stoppen met roken**.
- Uit onderzoek blijkt dat 28 dagen lang genoeg is om te ervaren wat de **positieve effecten** zijn van stoppen met roken. De meeste ontwenningssverschijnselen zijn dan achter de rug.

WAT IS **STOPTOBER**?

- Ook zijn 4 weken goed te overzien. Lukt het om 28 dagen niet te roken? Dan hebben rokers maar liefst **vijf keer meer kans** om het blijvend vol te houden.
- Stoptober is **bewezen effectief**: onderzoek van de Universiteit Maastricht toont aan dat tot 52% van alle Stoptober-deelnemers het volhoudt. De helft van de deelnemers is drie maanden later nog steeds gestopt. En een derde is na een jaar nog steeds helemaal rookvrij.
- *Ter vergelijking zijn ongeveer 3-5% van de mensen die zonder hulp stoppen met roken na 6 tot 12 maanden nog gestopt.*

HOE DOE JE MEE MET **STOPTOBER**?

Een handige manier om mee te doen is het downloaden van de **Stoptober-app**.

Deze app helpt stoppers gemotiveerd te blijven door:

- Dagelijkse begeleiding en support
- Badges voor mijlpalen
- Bijhouden wat je financieel uitspaart
- De app is het hele jaar lang door te gebruiken
- Inzicht in gezondheidswinst
- 24/7 hulp en ondersteuning

Verder vinden stoppers tips en handvatten op www.stoptober.nl en de social kanalen van Stoptober.

HULP VERGOED DOOR ZORGVERZEKERING

- Stoppen-met-rokenprogramma's worden vanuit **het basispakket van de zorgverzekering vergoed**. De meeste zorgverzekeraars vergoeden één keer per jaar begeleiding bij het stoppen met roken. Dit is vrijgesteld van eigen risico. Vanaf 2026 worden zelfs 3 stoppogingen vanuit het basispakket vergoed.
- Je kunt klanten die interesse hebben in begeleiding bij stoppen met roken adviseren een afspraak te maken met hun huisarts of doorverwijzen naar **[ikstopnu.nl](https://www.ikstopnu.nl)**.

A close-up portrait of a woman with dark, curly hair, looking upwards and to the left with a slight smile. The background is blurred. The text 'DANKJEWEL!' is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font.

DANKJEWEL!