

# FACTSHEET CONTINU ONDERZOEK ROOKGEWOONTEN 2014

## KERNPUNTEN

- Iets minder dan een kwart (23%) van de Nederlandse bevolking vanaf 15 jaar rookte in 2014. Dat is een daling vergeleken met 2013 (25%). Ook het percentage dagelijkse rokers nam af, van 19% in 2013 naar 17% in 2014.
- De daling in percentage rokers deed zich vooral voor onder vrouwen (van 25% in 2013 naar 22% in 2014). Onder mannen was de daling net niet significant (26% in 2013 en 24% in 2014).
- Onder hoog opgeleiden is roken het minst prevalent (18% versus 26% voor de middel en 27% voor de laagopgeleiden), dat geldt ook voor dagelijks roken (10% versus 20% en 22%).
- Het percentage rokers is het hoogst onder de 25- t/m 34-jarigen (29%) en het laagst onder de 65- t/m 74-jarigen (16%) en 75-plussers (9%).
- Sigaretten (niet zelf gerold) zijn het meest gebruikte tabaksproduct: 15% van de Nederlandse bevolking vanaf 15 jaar rookt (ook) sigaretten.
- In 2014 gebruikte 4,1% van de Nederlandse bevolking elektronische sigaretten. Dit is een stijging in vergelijking met 2013 (2,5%). Het aandeel e-sigaret gebruikers dat dagelijks gebruikt is gestegen van 29% in 2013 naar 44% in 2014.
- In vergelijking met 2013 is het gemiddeld aantal sigaretten/shagies per dag voor sigarettenrokers stabiel gebleven op 13,1. Een achtste van de sigarettenrokers rookt dagelijks gemiddeld meer dan 22 sigaretten.
- Van de Nederlandse rokers van 15 jaar en ouder heeft 65% ooit een serieuze stoppoging ondernomen. In het afgelopen jaar ondernam 29% van de (ex-) rokers een serieuze stoppoging. Bij hun laatste stoppoging gebruikte 40% een hulpmiddel of hulpmethode; dat is meer dan in 2013 (34%). Deze toename wordt grotendeels verklaard door een toename in het gebruik van e-sigaretten als hulpmiddel.
- Van de huidige rokers is 81% van plan in de toekomst te stoppen.

## DE STUDIE

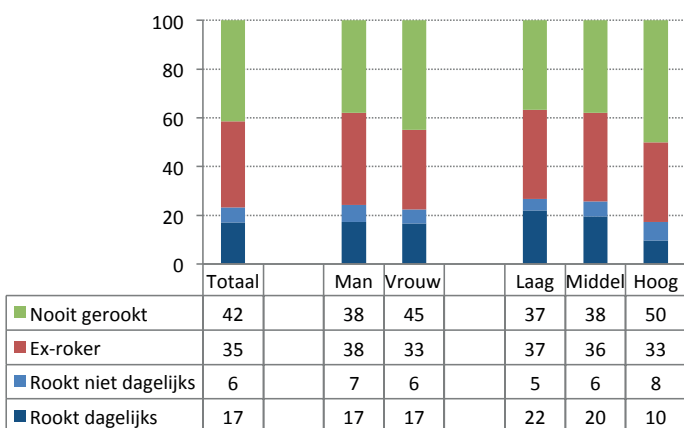
De cijfers in deze factsheet zijn afkomstig uit het Continu Onderzoek Rookgewoonten 2014, uitgevoerd door TNS-NIPO in opdracht van het Trimbos-instituut. De studie vond plaats onder Nederlanders vanaf 15 jaar. Voor de steekproef werd de TNS-NIPO database gebruikt, een panel van 200.000 Nederlanders. Per week werden daarvan netto ongeveer 350 personen ondervraagd via een digitale vragenlijst. De steekproef is representatief voor geslacht, leeftijd, opleiding, huishoudgrootte, provincie, regio-indeling en sociale klasse. Aan het Continu Onderzoek Rookgewoonten 2014 namen 18.264 respondenten deel. Waar mogelijk worden de in 2014 verzamelde cijfers (voor het totaal en voor mannen en vrouwen) vergeleken met cijfers uit het Continu Onderzoek Rookgewoonten van 2013. Deze studie werd eveneens uitgevoerd door TNS-NIPO, in opdracht van het Trimbos-instituut. Verschillen worden alleen beschreven als er ook sprake is van een statistisch significant verschil. Dat betekent dat de kans dat het verschil op toeval berust lager is dan 5%. Voor de historische trendgegevens zijn eventuele verschillen die daarbij worden beschreven niet statistisch getoetst. In de factsheet worden alle mensen die aangeven te roken als rokers beschouwd. Een deel hiervan rookt dagelijks en een deel niet dagelijks. Onder de niet-rokers verstaan we de mensen die nog nooit hebben gerookt en de ex-rokers (ooit gerookt, maar nu gestopt). Door afrondingsverschillen kunnen totalen en subtotalen soms afwijken. Vanwege de integratie van landelijke leefstijlmonitoren is het COR in 2014 voor het laatst uitgevoerd. De jaarlijkse Gezondheidsenquête van het CBS in de bevolking vanaf 12 jaar zal de primaire bron voor rookprevalentiegegevens worden (T.K. 32793-161, 2014. Preventief gezondheidsbeleid; Brief regering; Nieuwe opzet Leefstijlmonitoring. Den Haag: Tweede Kamer der Staten-Generaal).

## PREVALENTIE VAN ROKEN

*Bijna een kwart van de Nederlandse bevolking rookt*  
Bijna een kwart (23%) van de Nederlandse bevolking vanaf

15 jaar rookt en 17% rookt dagelijks. Van de niet-rokers heeft iets meer dan de helft nog nooit gerookt en is iets minder dan de helft een ex-roker (zie figuur 1). Het percentage (dagelijks) rokers verschilt niet tussen mannen en vrouwen; wel hebben relatief meer vrouwen nooit gerookt (45%) dan mannen (38%). Onder hoog opgeleiden is roken het minst prevalent (18%); dat geldt ook voor dagelijks roken (10%). Het percentage ex-rokers is het hoogst onder de laag en middelbaar opgeleiden (resp. 37% en 36%; zie figuur 1).

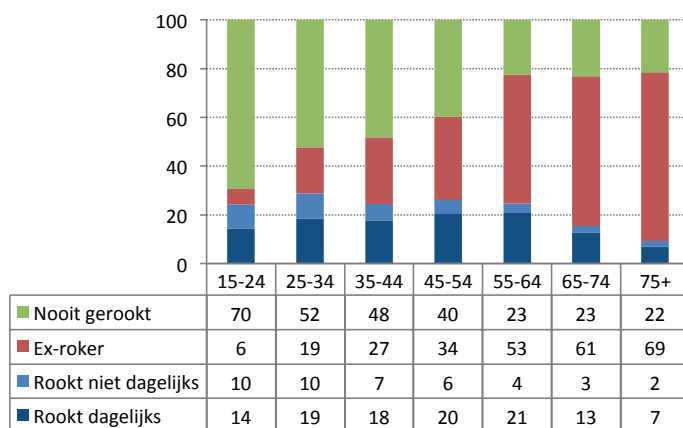
**Figuur 1. Prevalentie van roken, totaal, naar geslacht en naar hoogst genoten opleiding (%). Peiljaar 2014.**



**Prevalentie dagelijks roken het hoogst onder de 25- t/m 64-jarigen**  
 Het percentage rokers (dagelijks en niet-dagelijks) is het hoogst onder de 25- t/m 34-jarigen (29%) en het laagst onder de 65- t/m 74-jarigen (16%) en 75-plussers (9%; zie figuur 2). Het percentage dagelijks rokers is het hoogste onder de 25- t/m 64-jarigen (18-21%). In de jongste leeftijdscategorie, de 15- t/m 24-jarigen, heeft 30% ooit gerookt: 24% rookt nu nog en 6% is gestopt met roken. In de oudste leeftijdscategorie, de 75-plussers, heeft 78% ooit gerookt: 9% rookt nu nog en 69% is gestopt.



**Figuur 2. Prevalentie van roken, naar leeftijd (%). Peiljaar 2014.**



### TRENDS

#### Daling percentage rokers 2014 ten opzichte van 2013

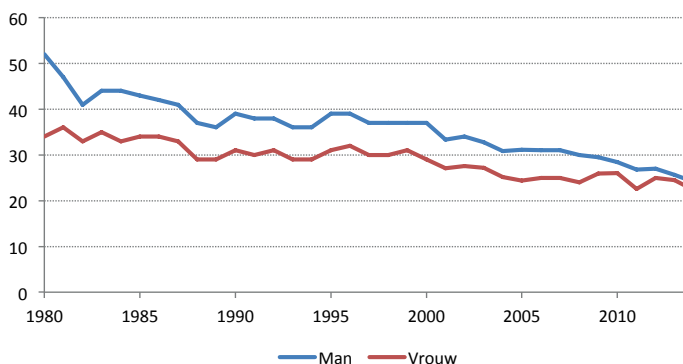
Tussen 2013 en 2014 is het percentage rokers gedaald van 25% naar 23%. Deze daling deed zich vooral voor onder vrouwen (van 25% in 2013 naar 22% in 2014). Onder mannen was de daling net niet significant (26% in 2013 en 24% in 2014)<sup>1</sup>. Een vergelijkbare daling is te zien bij de prevalentie van dagelijks roken (van 19% in 2013 naar 17% in 2014) en ook hier is de daling vooral toe te schrijven aan een vermindering van het aantal dagelijks rokende vrouwen.

Het aantal nooit rokers is gestegen van 40% in 2013 naar 42% in 2014. De percentages niet-dagelijks roken, ex-rokers zijn stabiel gebleven, voor mannen en vrouwen afzonderlijk en voor het totaal.

#### Dalende trend sinds 1980 groter bij mannen

Sinds 1980, het eerste jaar waarover vergelijkbare cijfers beschikbaar zijn, daalt het percentage rokers gestaag. Bij mannen rookte in 1980 nog meer dan de helft (52%), in 2014 was dit percentage gehalveerd tot minder dan een kwart (24%) (zie figuur 3). De daling was bij vrouwen relatief wat minder groot: het percentage vrouwen dat rookte nam met bijna een derde af van 34% in 1980 tot 22% in 2014.

**Figuur 3. Prevalentie van roken, naar kalenderjaar en naar geslacht (%). Periode 1980 t/m 2014.**



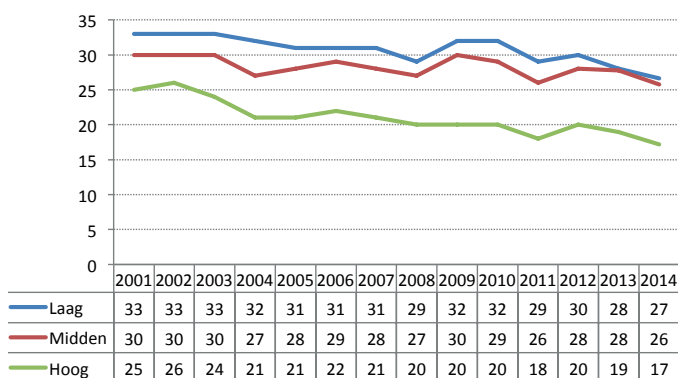
<sup>1</sup> Indien weergegeven op 1 decimaal nauwkeurig is de daling iets groter onder vrouwen dan mannen. Voor vrouwen gaat het om een afname van 24,5% in 2013 naar 22,3% in 2014, en onder mannen van 25,6% in 2013 naar 24,1% in 2014.



### Geringste daling bij middelbaar opgeleiden

Sinds 2001 daalt het percentage rokers in alle opleidingsniveaus (zie figuur 4). De daling tussen 2001 en 2014 is het grootst bij de hoog opgeleiden (8%), gevolgd door de laag opgeleiden (6%). De daling bij de middelbaar opgeleiden is kleiner (4%). Door de grotere daling in de prevalentie van roken onder laag opgeleiden, is vanaf 2013 het oorspronkelijke verschil in percentage rokers tussen laag en middelbaar opgeleiden verdwenen.

**Figuur 4. Prevalentie van roken, naar kalenderjaar en naar hoogst genoten opleiding (%). Periode 2001 t/m 2014.**

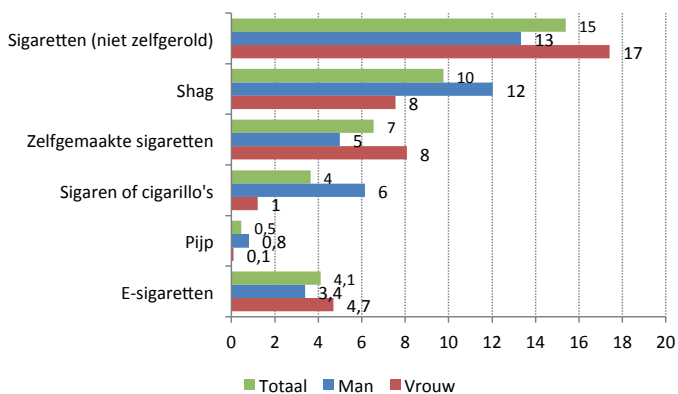


## ROOKWAAR

### Sigaretten het meest gebruikte tabaksproduct

Sigaretten (niet zelfgerold) zijn het meest gebruikte tabaksproduct: 15% van de Nederlandse bevolking vanaf 15 jaar rookt sigaretten (zie figuur 5). Daarna volgen shag (10%), zelfgemaakte sigaretten (met filterhulzen; 7%) en sigaren of cigarillos (4%). Pijptabak wordt het minst gerookt (0,5%). Het gebruik van shag is iets afgenomen (van 11% naar 10%). Voor de overige rookwaar werden geen verschillen gevonden tussen 2013 en 2014. De percentages tellen niet op tot 100 omdat mensen meerdere tabaksproducten kunnen gebruiken. Elektronische sigaretten (e-sigaretten) worden door 4,1% van de Nederlandse bevolking gebruikt (zie ook later). In vergelijking met 2013 is het gebruik van e-sigaretten gestegen van 2,5% naar 4,1%.

**Figuur 5. Prevalentie rookwaar naar geslacht (%). Meer antwoorden per respondent mogelijk. Peiljaar 2014.**



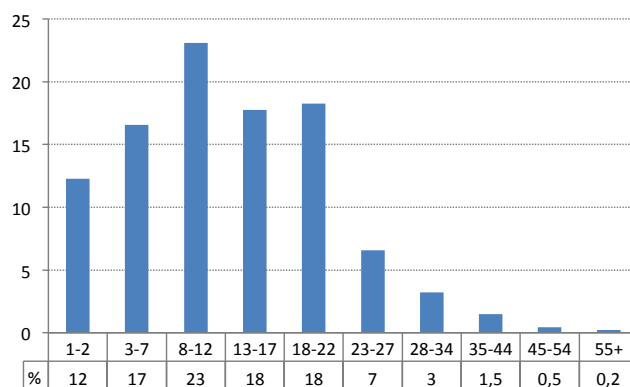
### Mannen roken minder vaak sigaretten dan vrouwen

Ook voor mannen en vrouwen apart geldt dat sigaretten het meest gerookt worden, hoewel meer vrouwen sigaretten roken (17%) dan mannen (13%; zie figuur 5). Mannen roken vaker shag (12%) en sigaren of cigarillo's (6%) dan vrouwen (8% respectievelijk 1%). Vrouwen roken daarentegen vaker zelfgemaakte sigaretten (8%) dan mannen (5%). Het gebruik van e-sigaretten nam zowel bij mannen als bij vrouwen toe in vergelijking met 2013: bij mannen van 2% naar 3,4%, bij vrouwen van 3% naar 4,7%.

### Ruim een achtste van sigarettenrokers rookt dagelijks meer dan 22 sigaretten

Sigarettenrokers (sigaretten<sup>2</sup> en/of shag) roken gemiddeld 13,1 sigaretten/shagjes per dag. Dit is gelijk aan 2013. Mannen roken iets meer sigaretten per dag dan vrouwen (respectievelijk 13,6 en 12,6). Ruim een kwart van de sigarettenrokers (29%) rookt minder dan 8 sigaretten/shagjes per dag, ongeveer een kwart (23%) rookt 8-12 sigaretten/shagjes per dag, ruim een derde (36%) rookt 13-22 sigaretten/shagjes per dag en een achtste (12%) rookt meer dan 22 sigaretten/shagjes per dag (zie figuur 6).

**Figuur 6. Aantal sigaretten/shagjes per dag voor sigarettenrokers (%). Peiljaar 2014.**

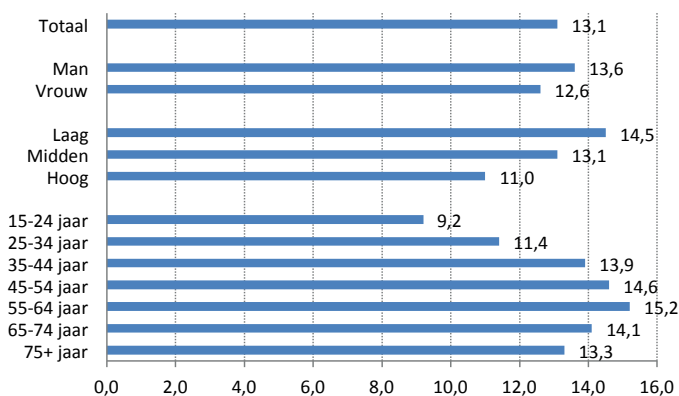


### Dagelijks aantal sigaretten/shagjes hangt samen met opleiding en leeftijd

Mannen roken gemiddeld iets meer sigaretten per dag dan vrouwen (respectievelijk 13,6 en 12,6; zie figuur 7). Het gemiddelde aantal sigaretten per dag verschilt niet ten opzichte van 2013. Laag opgeleide sigarettenrokers steken dagelijks meer sigaretten/shagjes op (14,5) dan middel opgeleiden (13,1). Hoog opgeleide rokers roken het minste aantal sigaretten per dag (11,0). Sigarettenrokers in de leeftijd van 45-64 jaar roken de meeste sigaretten/shagjes, dagelijks gemiddeld 14,6-15,2. De jongste leeftijdsgroep sigarettenrokers rookt met 9,2 sigaretten/shagjes het minst frequent per dag.

2 Exclusief rokers die alleen zelfgemaakte sigaretten (met filterhulzen) roken.

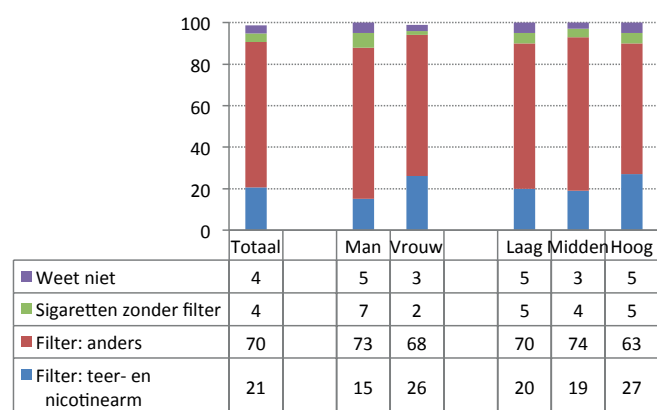
**Figuur 7. Gemiddeld aantal sigaretten/shagjes per dag voor sigarettenrokers, totaal, naar geslacht, naar hoogst genoten opleiding en naar leeftijd. Peiljaar 2014.**



**Filtersigaretten meest populair onder sigarettenrokers**

Filtersigaretten zijn het meest populair onder de sigarettenrokers: 91% rookt meestal filtersigaretten, 21% van alle sigarettenrokers rookt teer- en nicotinearme filtersigaretten (zie figuur 8). Sigaretten rokende vrouwen roken vaker teer- en nicotinearme filtersigaretten (26%) dan mannen (15%). Sigaretten rokende mannen roken vaker sigaretten zonder filter (7%) dan vrouwen (2%). Het gebruik van teer- en nicotinearme sigaretten komt vaker voor onder hoog opgeleiden (27%) dan onder laag en midden opgeleiden (respectievelijk 20% en 19%). In vergelijking met 2013 is het percentage laag opgeleide rokers dat meestal teer- en nicotinearme sigaretten rookt gestegen van 14% naar 20%.

**Figuur 8. Soort sigaretten voor sigarettenrokers (geen shagjes), totaal, naar geslacht en naar hoogst genoten opleiding (%). Peiljaar 2014.**



**E-SIGARET**

**Gebruik van de e-sigaret hangt samen met geslacht, opleidingsniveau en leeftijd**

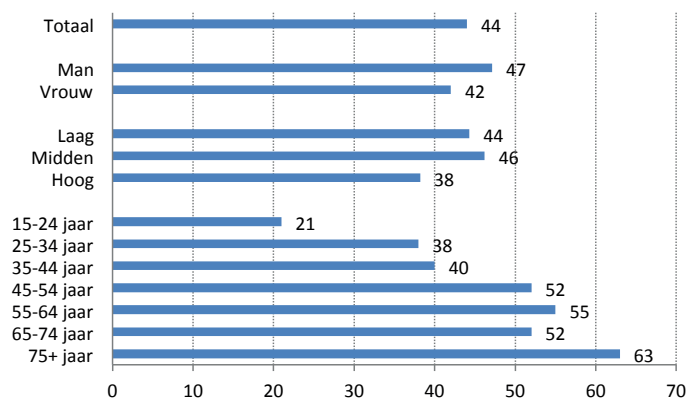
E-sigaretten worden iets vaker door vrouwen (4,7%) dan door mannen (3,4%) gebruikt. Ook zijn er verschillen tussen opleidingsniveaus: onder hoogopgeleiden is het gebruik van de e-sigaret lager (2,3%) dan onder laag (5,0%) en midden

opgeleiden (4,9%). Het percentage e-sigaret gebruikers is in de leeftijdsgroepen van 15 tot en met 64 jaar ongeveer gelijk. Onder de 65 plussers wordt de e-sigaret echter minder gebruikt (65-74 jarigen 2,1% en 75+ 0,9%).



Bijna de helft van de e-sigaret gebruikers, gebruikt deze dagelijks. Ruim twee van de vijf e-sigaret gebruikers (44%) gebruikt deze dagelijks en nog eens 22 procent gebruikt deze wekelijks. Het aandeel e-sigaret gebruikers dat dagelijks gebruikt is gestegen in vergelijking met 2013 (29%). Hierbij zien we geen verschillen tussen mannen en vrouwen of tussen verschillende opleidingsniveaus. Het percentage gebruikers dat dagelijks de e-sigaret gebruikt is het laagst onder de 15-24 jarigen (21%) (zie figuur 9).

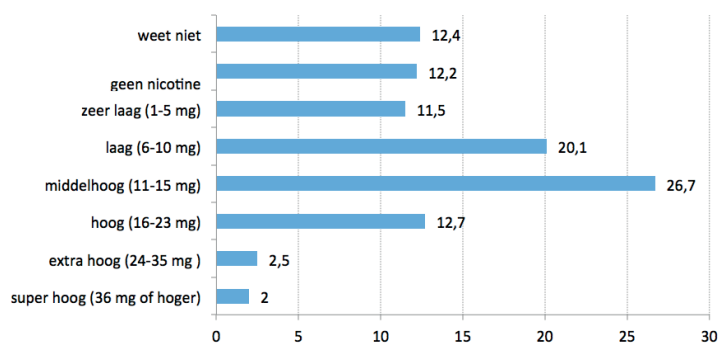
**Figuur 9. Percentage e-sigaret gebruikers dat dagelijks e-sigaretten gebruikt, totaal en naar geslacht, leeftijd en opleidingsniveau (%). Peiljaar 2014.**



### Bijna een op de vijf e-sigaret gebruikers, gebruikt een hoge dosis nicotine

De helft van e-sigaret gebruikers (47%) gebruikt een lage of middelhoge dosis nicotine (zie figuur 10). Bijna een op de vijf (18%) gebruikt een hoge dosis en een kwart (24%) een zeer lage dosis of geen nicotine. Een op de acht e-sigaret gebruikers (12%) neemt e-sigaretten zonder nicotine en een zelfde aandeel (12%) weet niet welke dosis ze gebruiken.

**Figuur 10. Percentage verschillende doseringen van de e-sigaret onder e-sigaret gebruikers (%). Peiljaar 2014.**



## STOPPEN MET ROKEN

### Tweederde van de rokers heeft ooit serieus geprobeerd te stoppen

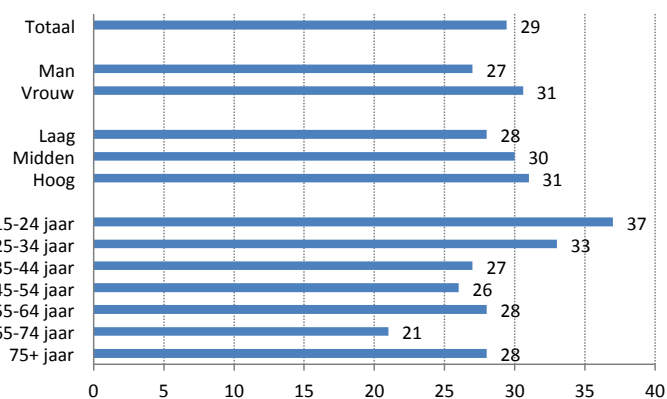
Van de Nederlandse rokers van 15 jaar en ouder in 2014 heeft 65% ooit een serieuze stoppoging ondernomen; dat wil zeggen dat de roker het 24 uur of langer volhield om niet te roken. Dit was gelijk aan 2013. Meer rokende vrouwen dan mannen hebben ooit een serieuze stoppoging ondernomen (68% vs. 61%). Gemiddeld hebben de huidige rokers 2,5 serieuze stoppogingen ondernomen en de ex-rokers 2,3. Dit is vergelijkbaar met 2013.

### Drie van de tien (ex-)rokers deed afgelopen jaar serieuze stoppoging

In het afgelopen jaar ondernam 29%<sup>3</sup> van de (ex-)rokers een serieuze stoppoging (zie figuur 11). Hierin zijn geen significante verschillen tussen de verschillende opleidingsniveaus of met 2013. Vrouwen ondernamen iets vaker een stoppoging (31%) dan mannen (27%). De jongere (ex-)rokers, in de leeftijd van 15-24 en 25-34 jaar, ondernamen het meest vaak een serieuze stoppoging (respectievelijk 37% en 33%); 65-74 jarigen ondernamen het minst vaak een serieuze stoppoging; in deze leeftijdsgroep toch nog steeds een vijfde van de (ex)rokers (21%) (zie figuur 11).

<sup>3</sup> Dit percentage is berekend door de som van het aantal succesvol gestopte rokers in het afgelopen jaar en het aantal rokers met een serieuze stoppoging het afgelopen jaar te delen door de som van het aantal succesvol gestopte rokers in het afgelopen jaar en het aantal huidige rokers.

**Figuur 11. Prevalentie (ex-)rokers dat afgelopen jaar een serieuze stoppoging heeft gedaan, totaal, naar geslacht, naar hoogst genoten opleiding en naar leeftijd (%). Peiljaar 2014.**

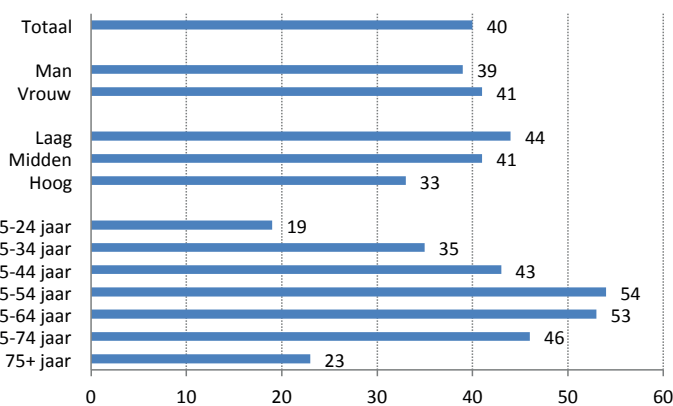


Van de huidige rokers in 2014 is 81% van plan om in de toekomst te stoppen, dit is vergelijkbaar met 2013. Rokende vrouwen zijn vaker van plan in de toekomst te stoppen (85%) dan mannen (77%). Ook zijn meer jongere dan oudere rokers van plan te stoppen (15-24 jarigen 87%; 75+ 68%). Er zijn geen verschillen tussen opleidingsniveaus in stopplannen.

### Bij vier van de tien serieuze stoppogingen zijn hulpmiddelen of hulpmethodes gebruikt

Vier van de tien (40%) (ex-)rokers met een serieuze stoppoging in het laatste jaar gebruikte bij de laatste poging hulpmiddelen of hulpmethodes voor het stoppen met roken (zie figuur 12<sup>4</sup>). Dit is hoger dan in 2013 (34%). Er is hierbij geen significant verschil tussen mannen en vrouwen. Wel zien we een verschil bij opleidingsniveau en leeftijd. Hoog opgeleiden maken minder gebruik van hulpmiddelen bij het stoppen met roken (33%) dan laag of middelbaar opgeleiden (respectievelijk 44 en 41%). Ook leeftijd heeft invloed; het gebruik van hulpmiddelen bij stoppen met roken is het hoogst in de leeftijdsgroepen van 35 tot 74 jaar (43-54%).

**Figuur 12. Prevalentie gebruik van hulpmiddelen of hulpmethode voor (ex-)rokers met serieuze stoppoging in laatste jaar, totaal, naar geslacht, naar leeftijd en naar opleidingsniveau (%). Peiljaar 2014.**



<sup>4</sup> Hier zijn alle hulpmiddelen en -methoden samengenomen, ongeacht hun effectiviteit.

## Nicotinevervangende middelen en geneesmiddelen het meest gebruikt als hulpmiddel

Nicotinevervangende middelen en geneesmiddelen worden het meest gebruikt als hulpmiddel, 22% van de (ex-)rokers gebruikte deze bij hun laatste serieuze stoppoging in het afgelopen jaar (zie tabel 1). In deze categorie is gevraagd naar het gebruik van nicotine Microtab, nicotine kauwgom, nicotinepleisters, nicotinezuigtabletten, Zyban/bupropion, Nortriptyline/nortrilen, Champix/Varenicline en anti-rookpreparaten. In 5% van de laatste serieuze stoppoging was er sprake van advies of begeleiding: van (para-)medici, een gedragstherapeut/psycholoog, op een rookstop-poli en/of een telefonische hulp en informatielijn/telefonische begeleiding/telefonische coaching. Schriftelijke hulpmiddelen (boek Allen Carr, boek Nederland Stopt! Met roken, de stoppen-met-roken brochures 'Willen en Kunnen' en 'Inhaleer het leven') werden eveneens door 5% van de (ex-)rokers bij hun laatste serieuze stoppoging in het afgelopen jaar gebruikt. Bij 19% van de serieuze stoppogingen in het afgelopen jaar werd een ander hulpmiddel of hulpmethode gebruikt. Een groot deel hiervan betreft het gebruik van de e-sigaret bij het stoppen met roken (15%). Dat is een toename vergeleken met 2013 (4%).

Tabel 1. Prevalentie soort hulpmiddelen of hulpmethode bij laatste stoppoging voor (ex-)rokers met serieuze stoppoging in het laatste jaar (%). Peiljaar 2014.

Soort hulpmiddel/hulpmethode	Totaal
Geen hulpmiddel/hulpmethode	60
Nicotinevervangende middelen en/of geneesmiddelen	22
Schriftelijke hulpmiddelen	5
Advies en/of begeleiding	5
Cursus en/of training	0,2
Online hulpmiddelen	1
Overige hulpmiddelen	19

De percentages tellen niet op tot 100, omdat mensen meerdere hulpmiddelen of hulpmethoden kunnen gebruiken.



## Colofon

### Auteurs

Jacqueline Verdurmen  
Karin Monshouwer  
Margriet van Laar

### Ontwerp & productie

Canon Nederland N.V.

### Beeld

[www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)

Deze uitgave is als download beschikbaar of te bestellen via [www.trimbos.n/webwinkel](http://www.trimbos.n/webwinkel) met artikelnummer AF1376.

© 2015, Trimbos-instituut, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.

**ROKEN  
INFOLIJN**  
[www.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl)  
**0900-1995**

€ 0,10/min