



Uitdrukkelijk voor rokers

Inhoudsopgave	Pagina
Inleiding	3
Roken en hart- en vaatziekten	3
Andere risicofactoren	4
Dit doet tabaksrook in uw lichaam	4
Daarom stoppen met roken	4
Voor- en nadelen	6
Naar stoppen groei je toe	7
Kies een duidelijke stopdag	8
Een advies met een persoonlijke coach	8
Dit bereikt u met een gezonde leefstijl	8
Veelgestelde vragen	9
Meer informatie	11

Inleiding

Stoppen met roken?

Misschien speelt u al een poosje met de gedachte om niet meer te roken.

Toch schuift u het moment om te stoppen steeds weer voor u uit. Dat is niet zo gek.

De meeste rokers zijn begonnen toen ze jong waren. Misschien geldt dat ook voor u. Als u nu nadenkt over stoppen, dan rookt u al heel veel jaren. Roken is met uw leven verweven. Maar een goede voorbereiding helpt! Door voor- en nadelen van roken en stoppen met roken op een rij te zetten, bepaalt u zélf of u toe bent aan stoppen.

Voor uw hart en bloedvaten

Het goede nieuws is dat u door te stoppen met roken de kans op gezondheidsproblemen kleiner maakt. Het risico op hart- en vaatziekten bijvoorbeeld wordt veel kleiner.

Stoppen met roken is altijd de moeite waard. Hoe oud of jong u ook bent, hoe lang of kort u rookt, door te stoppen met roken krijgen hart en bloedvaten het gemakkelijker. Na een half jaar hebt u al bereikt dat de kans op hart- en vaatziekten kleiner is!

Roken en hart- en vaatziekten

Veel Nederlanders krijgen te maken met hart- en vaatziekten.

De meeste hart- en vaatziekten - zoals pijn op de borst (angina pectoris), hartinfarct, beroerte (herseninfarct) en vernauwing van de slagaders in de benen (etalagebenen) - ontstaan door het dichtslibben van slagaders.

Door roken raakt de binnenwand van de slagaders beschadigd. Hierdoor kunnen vetachtige stoffen in de vaatwand dringen die een brijachtige massa (plaque) vormen waarop bloedstolsels ontstaan. De plaque groeit naar binnen aan en neemt steeds meer plaats in. De slagader vernauwt en er kan minder bloed doorheen. Dit proces heet *slagaderverkalking*. De bloedstolsels kunnen losschieten en door de bloedstroom meegevoerd worden. Ze kunnen ergens in het bloedvat blijven steken en de bloedtoevoer afsluiten. Dan is er sprake van een infarct.

- Rokers hebben twee keer zoveel kans op een hartinfarct dan niet-rokers.
- Rokers worden veel vaker getroffen door een beroerte dan niet-rokers.
- Rokers hebben vaker last van vernauwing van de slagaders in de benen (etalagebenen) dan niet-rokers. Dan heeft men pijn in de benen bij een klein stukje lopen.



Andere risicofactoren

Roken is de belangrijkste risicofactor voor hart- en vaatziekten. Maar er zijn ook nog andere risico's.

De kans op hart- en vaatziekten wordt groter als iemand:

- een verhoogd cholesterolgehalte heeft;
- een hoge bloeddruk heeft;
- diabetes mellitus (suikerziekte) heeft;
- te zwaar is;
- weinig beweegt;
- ongezond eet.



Ook stress kan ongezond zijn. De een kan beter met stress omgaan dan de ander.

Wilt u weten of u genoeg beweegt en gezond eet? Kijk op www.gezondlevencheck.nl

Wilt u zien of u een gezond gewicht hebt? Raadpleeg de digitale BMI (Body Mass Index)-meter op www.hartstichting.nl

Dit doet tabaksrook in uw lichaam:

In tabaksrook zitten ongeveer 4000 chemische stoffen, 40 zijn kankerverwekkend.

De bekendste zijn nicotine, koolmonoxide en teer:

- Nicotine prikkelt het zenuwstelsel, waardoor de hartslag omhoog gaat.
- Nicotine zorgt voor vernauwing van de bloedvaten, waardoor de bloeddruk stijgt.
- Nicotine beschadigt de binnenkant van de bloedvaten, waardoor vetten zich gemakkelijk op de vaatwand kunnen afzetten. Slagaderverkalking gaat hierdoor sneller en op den duur slibben de bloedvaten dicht.
- Uw lichaam is verslaafd aan de nicotine. Fabrikanten voegen suiker en ammoniak toe om tabak nog meer verslavend te maken.
- Koolmonoxide verdringt de zuurstof in het bloed. Daardoor moet het hart harder werken om voldoende zuurstof binnen te krijgen om door het lichaam te kunnen verspreiden.
- Teer komt in de longen terecht en vormt daar een roetlaagje. Dat veroorzaakt de rokershoest.

Tabaksrook zorgt er ook voor dat het bloed sneller stolt.

Tabaksrook heeft een slechte slechte invloed op het cholesterolgehalte in het bloed.

Daarom stoppen met roken

U maakt zélf de kans op gezondheidsproblemen kleiner als u stopt met roken.

- Uw hart- en bloedvaten krijgen het zonder tabaksrook vrijwel meteen gemakkelijker;
- zo minuten na het stoppen zijn uw hartslag en bloeddruk weer normaal;

- Na 8 uur is de helft van de nicotine en het koolmonoxide uit uw lichaam verdwenen;
- Na 24 uur is het koolmonoxide helemaal uit uw lichaam verdwenen;
- Na 48 uur is de nicotine uit uw lichaam verdwenen;
- In de periode 2 tot 12 weken na het stoppen met roken wordt de bloedcirculatie veel beter.

Het hart herstelt zich

- 24 uur na het stoppen met roken daalt de kans op een hartinfarct;
- Na 1 jaar is er 50% minder kans op een hartinfarct;
- Na 15 jaar is het risico op een hartinfarct van de ex-roker vergelijkbaar met dat van iemand die nooit heeft gerookt;
- Iemand die wordt getroffen door een hartinfarct heeft een beter vooruitzicht op herstel als hij stopt met roken.

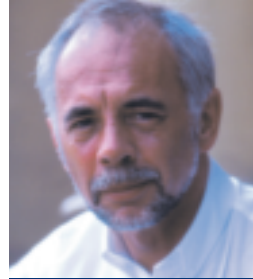
Elk jaar lukt het 100.000 mensen om te stoppen!

Waarom zou het ú niet lukken?

- Al na een paar weken voelt u zich fitter en hebt u veel meer energie;
- U hebt meer adem en meer conditie;
- U hoest minder.

Maar óók:

- U ruikt en proeft beter;
- U ziet er gezonder uit, omdat uw huid weer kleur krijgt;
- Uw kleren ruiken niet meer vies;
- In uw omgeving hebben andere mensen (bijvoorbeeld uw kinderen) geen last meer van de rook;
- Problemen met niet-rokers over roken komen niet meer voor;
- En het niet-roken bespaart u al gauw honderd euro per maand, daar kunt u andere dingen voor doen.



‘Al dat soort problemen heb ik nu niet meer’

‘Op het werk moest ik er voor naar buiten, op de stoep een sigaretje roken. Ook bij steeds meer vrienden werd ik verzocht om maar even de tuin in te gaan. En zelfs bij de bushalte begonnen ze me beschuldigend aan te kijken als ze toevallig in mijn rook stonden. Wie voor mij de deur dichtdeed, was m’n huisarts. Die wilde wel wat aan m’n klacht doen, maar had iets van: zolang je blijft roken, is ‘t water naar de zee dragen. ‘t Was het duwtje dat ik nodig had, al dat soort problemen heb ik nu niet meer.’



'Hoe het mij lukte'

'De eerste dagen leefde ik zo'n beetje van uur tot

uur. Want dat is de regelmaat waarmee je lijf om een sigaretje vraagt. Maar ik had een paar trucjes, waardoor die trek meestal binnen een paar minuten verdween. Deze trucjes zijn:

- een glas water drinken;
- meer fruit eten;
- bewust en diep ademhalen;
- me op iets storten wat mijn volledige concentratie nodig heeft;
- een praatje maken of andere afleiding zoeken;
- gaan lopen of een eindje fietsen.

Na ongeveer anderhalve week begon het probleem van het volhouden. Je lijf is de nicotine dan ontwend, dus dit probleem zat vooral tussen de oren.

Andere handigheidjes bij stoppen met roken:

- de situaties herkennen waarin de verleiding om te roken heel groot is;
- een andere uitlaatklep zoeken bij spanningen en teleurstellingen of als je iets te vieren hebt;
- wat minder koffie en alcohol drinken (dat gaat trouwens vanzelf, want op de een of andere manier krijg je van een sigaret meer zin in een kop koffie of een drankje);
- elke week het uitgespaarde geld opzij leggen.'

Ook gezondheidswinst voor meerokers!

De giftige stoffen in tabaksrook zijn niet alleen slecht voor rokers maar ook voor niet-rokers. Elk jaar overlijden duizenden mensen door het meeroken. Als meeroker heb je 20-30% meer kans op een hartaandoening. Stoppen met roken zorgt dus voor gezondheidswinst voor de roker zelf én voor de mensen in zijn naaste omgeving.

Als stoppen (nog) niet lukt, dan beschermt u niet-rokers door buiten te gaan roken.

Voor- en nadelen

Elke roker vindt dat roken voordelen heeft. Misschien hebt u de gewoonte om 's avonds na het eten altijd een sigaret op te steken. Of bent u iemand die meer rookt op feestjes of in het café. Het kan ook zijn dat u juist rookt als u stress hebt of blij bent. Vul in wat u prettig en niet prettig vindt aan roken. Zo zet u op een rijtje wat u wilt.

Voordelen van roken

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Nadelen van roken

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Naar stoppen groei je toe

Hoe veranderen overtuigde rokers in ex-rokers? Dat gaat niet zomaar.

Uit onderzoek blijkt, dat vrijwel iedereen dezelfde stappen doormaakt:

- Eerst denk je er niet aan en wil je ook niet denken aan stoppen met roken;
- Dan vind je: 'misschien toch wel, maar nu nog niet, over een half jaar of zo';
- Vervolgens neem je jezelf voor om over een maand te stoppen;
- Maar de kans is groot dat je dat moment nog een paar keer uitstelt;
- Dan ben je vastbesloten en stop je;
- Maar het duurt niet lang en je gaat toch weer roken;
- Je hebt geleerd van de vorige keer en stopt opnieuw;
- Zeker een half jaar is het spannend of je het wel of toch niet volhoudt;
- Na het eerste half jaar wordt de kans dat je weer begint met roken steeds kleiner;
- Na een jaar denk je waarschijnlijk bijna helemaal niet meer aan roken.

Minder roken lukt vrijwel niemand

Stoppen met roken is voor de meeste mensen heel moeilijk. Sommige mensen denken dat minder roken een oplossing is. Maar dat lukt vrijwel niemand. Je denkt dan veel meer aan roken, dan wanneer je helemaal stopt. Dan maar een sigaar of pijp in plaats van een sigaret? Dat werkt niet omdat sigarettenrokers blijven inhaleren. En een 'lichtere' sigaret helpt ook al niet, omdat ze dan vaak meer trekjes nemen of dieper inhaleren.



'Niet gelukt, wel geleerd'

'Tien dagen heb ik het volgehouden. Zonder veel problemen eigenlijk. Toen het foutje gemaakt om te denken dat ik er echt af was, dat het me niets meer deed. En dat ik er dus wel eentje mee kon roken toen het gezellig was en iedereen zat te dampen. Die ene werden er twee, drie. En nu kan ik eigenlijk weer van voren af aan beginnen. Die fout zal ik niet meer maken.'



'Ik wist niet dat ik zoveel energie had'

'Het eerste sigaretje van de dag was mij het dierbaarst. Meteen na het opstaan, nog voor het ontbijt. Ik dacht dat het me wakker maakte en pep gaf. Nu ik gestopt ben, weet ik dat het omgekeerde het geval is. Ik sta fitter op, heb veel meer zin in de dag die voor me ligt. 't Gevoel de hele wereld aan te kunnen. In werkelijkheid is dat ook wel een beetje zo. Ik word minder snel moe, zit minder snel bij de pakken neer.'

Kies een duidelijke stopdag

- Bedenk van tevoren goed wat stoppen met roken voor u betekent;
- Kies een duidelijke stopdag en vertel dat ook aan uw omgeving;
- Maak een plannetje om andere dingen te doen als u het moeilijk hebt;
- Wees voorbereid op situaties waarin u in de verleiding komt en bedenk alvast wat u dan kan doen;
- Beloon uzelf als het goed gaat;
- Niet gelukt de eerste keer? Bedenk: Waarom niet? Was het moment ongeschikt? Moet ik het anders aanpakken?

Kijk op www.stivoro.nl en kies daar de ingang ‘voor volwassenen’. U vindt er tips van STIVORO (het expertisecentrum voor tabakspreventie) en ook tips van ex-rokers.

Steuntje in de rug

Hebt u behoefte aan een steuntje in de rug als u wilt stoppen met roken? Of zijn er vragen?

U kunt bellen met de informatielijn van STIVORO: 0900 93 90 (10 eurocent per minuut).

Van maandag t/m vrijdag kunt u tijdens kantooruren persoonlijke vragen stellen.

Een advies met een persoonlijke coach

Via www.stivoro.nl kunt u een persoonlijk stoppen-met-roken-advies krijgen. Voor zo’n ‘**advies op maat**’ vult u op de website een vragenlijst in. De informatie uit die lijst geeft inzicht in uw rookgedrag en vormt de basis van het ‘advies op maat’.

Via STIVORO kunt u worden begeleid door een telefonische coach. De coach gebruikt daarbij het ‘advies op maat’. In een kennismakingsgesprek komen uw motief om te stoppen en de moeilijke momenten aan bod. Samen maakt u afspraken over de stopdag en de weken die volgen. Gedurende 1 tot 2 maanden wordt u op deze manier in ongeveer 7 telefonische gesprekken begeleid. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Dit bereikt u met een gezonde leefstijl

Als u stopt met roken, werkt u aan een gezonde leefstijl. Het is belangrijk dat u de aanpak kiest waarbij u zich prettig voelt. Probeer gezonde keuzes te maken die u gemakkelijk uitvoert. Dan is de kans groot dat u zich goed voelt en zo’n gezonde manier van leven volhoudt.

Wist u dat

- meer bewegen afleidt van niet meer roken en het gemakkelijker maakt om een gezond gewicht te behouden?
- meer bewegen zorgt voor verbetering van de bloeddruk en de vetgehalten in het bloed?
- de ‘Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen’ voor volwassenen in ieder geval een half uur matig intensief bewegen per dag is?

Tips voor meer bewegen vindt u in de gratis brochure ‘Bewegen doet wonderen’ van de Nederlandse Hartstichting. Hoe u deze brochure kunt aanvragen, leest u op pagina 11.

Wist u dat

- ‘Eet gevarieerd’ een belangrijke spelregel is?
- het nodig is om van voedingsmiddelen met veel verzadigd vet (zoals margarinesoorten in pakjes, volvette kaas, volle zuivelproducten en snacks) zo weinig mogelijk te eten?
- het gunstig is voor hart en vaten om elke dag 2 ons groente, 2 stuks fruit en 2 keer per week vis te eten, waarvan tenminste 1 keer vette vis?

Informatie over gezonde voeding vindt u in de gratis brochure ‘Eten naar hartenlust’ van de Nederlandse Hartstichting. Hoe u deze brochure kunt aanvragen, leest u op pagina 11.

Wist u dat

- er per 1 juli 2008 niet meer gerookt mag worden in restaurants, cafés, hotels en discotheken?

Veelgestelde vragen

Op de volgende twee pagina's vindt u het antwoord op vijf veelgestelde vragen die met het onderwerp roken te maken hebben.

■ Is roken slecht als je zwanger bent?

Roken tijdens de zwangerschap zorgt voor beschadigingen in de placenta. Die beschadigingen zijn een speciale vorm van slagaderverkalking die tijdens de zwangerschap voorkomt. De bloedvoorziening van de placenta verandert, zodat er minder zuurstof naar de baby gaat. De baby heeft dan een lager geboortegewicht. Dat is ongunstig. Een laag geboortegewicht maakt later de kans op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en diabetes mellitus (suikerziekte) groter.

■ **Als ik stop met roken, loop ik stress op. Dat is toch ook slecht?**

Meer stress door het stoppen met roken is een tijdelijke zaak. Rookte u in stresssituaties? Zorg er voor dat u voordat u stopt, nadenkt over andere manieren van ontspannen. Voor sommige mensen helpt het om een stukje te wandelen of een hobby op te pakken. Voor anderen helpt een ontspanningsoefening of het luisteren naar muziek. Bedenk wat u zou kunnen helpen.

■ **Is tabaksrook in de kamer schadelijker voor kinderen dan voor volwassenen?**

Ja, baby's en jonge kinderen zijn extra kwetsbaar voor tabaksrook, omdat hun longen nog in ontwikkeling zijn. Daardoor hebben ze vaker last van ontstekingen van de luchtwegen en oorstekingen. Kinderen met aanleg voor astma krijgen daar eerder last van als hun ouders roken. En kinderen die meeroken, hebben resten van nicotine in hun haren, nagels en bloed! Vooral teer en koolmonoxide veroorzaken bij kinderen ziekte.

■ **Ik ben al eens gestopt met roken, maar ben toen veel zwaarder geworden!**

Het lichaam verandert door het niet-roken. De spijsvertering gaat sneller bij rokers, maar dat is eigenlijk kunstmatig. Door stoppen met roken wordt het niveau van de spijsvertering weer normaal. Gemiddeld wordt iemand die stopt 2,5 tot 6 kg zwaarder. Iemand die stopt met roken en als compensatie gaat snoepen en tegelijkertijd weinig of niets aan lichaamsbeweging doet, loopt een grote kans zwaarder te worden. Veel mensen eten grotere porties (het eten smaakt beter!) en snoepen meer.

De voordelen van stoppen met roken zijn groter dan de nadelen van een paar kilo extra. Wie er voor kiest om gezond te eten en voldoende te bewegen, wordt niet veel zwaarder. Vraag als voorbereiding op het stoppen met roken om een voedingsadvies, bijvoorbeeld van een diëtist. Of kijk op www.voedingscentrum.nl hoe u dat het beste kunt aanpakken.

■ **Ik was al twee jaar gestopt met roken maar ben nu toch weer begonnen. Hoe motiveer ik mezelf weer?**

De meeste mensen hebben meerdere stoppogingen nodig om definitief te stoppen. Twee jaar zonder roken betekent dat u het kan. Ga voor uzelf na hoe u het twee jaar lang zo goed hebt kunnen volhouden. Dat zijn uw sterke kanten. Kijk ook waardoor u toen weer bent begonnen. Wees op uw hoede als zich vergelijkbare situaties voordoen. Bedenk dan: 'Ik ben gestopt met roken en ik heb geen zin om weer te beginnen'. Raadpleeg ook www.stopeffectief.nl voor het omgaan met moeilijke situaties.

Meer informatie

Voor meer informatie over hulp bij stoppen met roken, de training ‘**Pakje Kans**’ en voor een steuntje in de rug:

STIVORO voor een rookvrije toekomst

Postbus 16070

2500 BB Den Haag

Informatielijn: 0900 93 90 (10 eurocent per minuut).

Website: www.stivoro.nl

Gezonde voeding

Het Voedingscentrum geeft brochures uit over gezonde voeding en diëten, waaronder de brochures

Voedingsadviezen bij natriumbeperving en *Dieetadviezen bij*

een verhoogd cholesterolgehalte. Met alle vragen over

voeding kunt u bellen met het Voedingscentrum. Op de website vindt u veel informatie.

Voedingscentrum

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

telefoon: 070 306 88 88

(van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur)

Website: www.voedingscentrum.nl



Colofon

Tekst Anneke Geerts i.s.m. de Nederlandse
Hartstichting en STIVORO

Opmaak/druk Mouthaan Grafisch Bedrijf, Papendrecht

Copyright Nederlandse Hartstichting

Brochures

De Nederlandse Hartstichting geeft brochures uit over gezonde voeding, meer bewegen, te hoog cholesterol, hoge bloeddruk, overgewicht, diabetes mellitus en over diverse hart- en vaatziekten en geneesmiddelen. Deze brochures kunt u bestellen of downloaden via de website: www.hartstichting.nl.

Informatielijn

Met vragen over een gezonde leefstijl, risicofactoren en hart- en vaatziekten kunt u terecht bij de Informatielijn van de Nederlandse Hartstichting: 0900 3000 300 (lokaal tarief) van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur.

Stoppen met roken

Uw huisarts zal u graag adviseren bij het stoppen met roken. De GGD, Thuiszorg en Instellingen voor Verslavingszorg geven door heel Nederland de stoppen-met-roken-training: ‘**Pakje Kans**’. Veel zorgverzekeraars vergoeden een deel van de kosten.

Informatielijn

0900 3000 300 (lokaal tarief)

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

www.hartstichting.nl

Giro 300

301103 PV18 (versie 2.4) Deze brochure is vervaardigd uit chloor- en zuurvrij papier.