ZODRA U STOPT MET ROKEN, BEGINT UW GEZONDHEID TE VERBETEREN[1]

20 minuten na het stoppen	De hartslag wordt normaal en de bloeddruk daalt.
24 uur na het stoppen	Het koolmonoxidegehalte van het bloed wordt weer normaal.
48 uur na het stoppen	Het lichaam is nu 100% nicotinevrij.
72 uur na het stoppen	Ademen wordt makkelijker en u heeft meer energie.
2-12 weken na het stoppen	De doorbloeding van het hele lichaam is verbeterd. Bewegen wordt makkelijker.
3-9 maanden na het stoppen	De longfunctie is met 5-10% verbeterd. Hoesten en piepende ademhaling nemen geleidelijk af.
1 jaar na het stoppen	Het risico op een coronaire hartziekte is half zo groot vergeleken bij een roker.
5 jaar na het stoppen	Het risico op kanker van de mond, keel en slokdarm is half zo groot vergeleken bij een roker. Het risico op een beroerte is na 5 tot 15 jaar na het stoppen net zo laag als bij een niet-roker.
10 jaar na het stoppen	Het sterftecijfer door longkanker is ongeveer half zo groot vergeleken bij een roker.
15 jaar na het stoppen	Het risico op coronaire hartziekte is weer even laag als het risico van een niet-roker.

Het is nooit te laat om te stoppen

- Mensen die voor hun 35ste levensjaar stoppen met roken, ontlopen 90% van de gezondheidsrisico's die aan tabak toegeschreven worden
- Rokers die vóór hun 50ste verjaardag stoppen met roken, hebben gemiddeld 50% minder kans op overlijden in de volgende 15 jaar vergeleken met mensen die doorgaan met roken
- Rokers die op hun 65ste stoppen met roken, verlengen hun leven met 2 tot 4 jaar vergeleken met diegenen die doorgaan

"Stoppen met roken is de beste manier om uw gezondheid nu en op de lange termijn te verbeteren."

WAT NU?

Het nemen van de eerste stap en besluiten dat u een niet-roker wilt worden is een hele prestatie. Als u besluit dat u eraan toe bent om met roken te stoppen, ligt het voor de hand dat u er alles aan doet om uw kans op succes te vergroten.

Zoek hulp en steun om de verslaving te doorbreken

U heeft meer kans om te stoppen als u hulp krijgt van een zorgprofessional dus bespreek uw rookverslaving met uw huisarts of specialist. Zij kunnen:

- met u samenwerken aan het opstellen van een persoonlijke stopstrategie
- u een stoppen-met-rokenproduct aanraden dat bij u past, zoals nicotinevervangers of een therapie op recept
- eventuele ongerustheden en zorgen met u bespreken, zoals gewichtstoename
- u doorverwijzen naar extra ondersteuning als u dat nodig hebt

Stoppen-met-rokenbehandelingen kunnen de kans van slagen verdubbelen

Slechts 3 tot 5% van de rokers slaagt erin om alleen met wilskracht na een jaar nog gestopt te zijn. Het goede nieuws is dat uw slagingskansen aanzienlijk verbeteren als u een stoppen-met-rokenbehandeling krijgt. Uw dokter weet alles over de mogelijke behandelingen en kan u adviseren welke optie voor u de beste is.

VERGEET NIET:

de meeste mensen doen meerdere stoppogingen voordat ze slagen, dus maak u geen zorgen als u in het verleden geen succes had. U hebt pas gefaald als u uw pogingen staakt.

www.ikkanstoppen.nl

PP-CHM-NLD-0105

1. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress. A Report of the Surgeon General. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, January 2014.



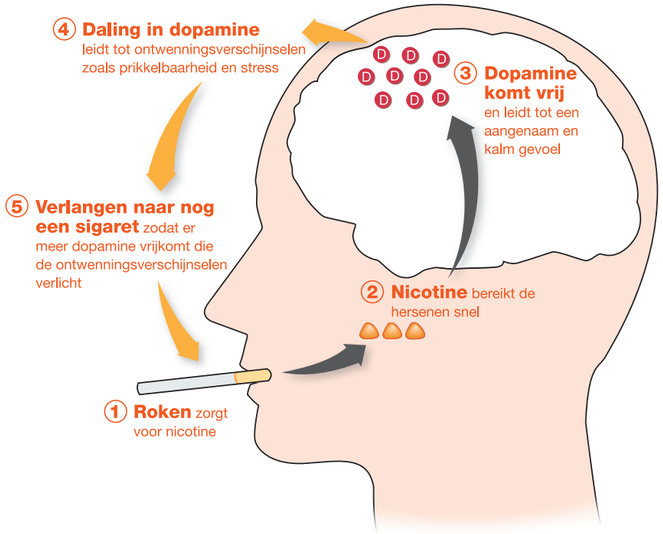
DENKT U AAN STOPPEN MET ROKEN?

WAT U MOET WETEN

ROKEN EN NICOTINEVERSLAVING: DE HARDE FEITEN

- Wereldwijd leidt het gebruik van tabak tot meer dan 5 miljoen sterfgevallen per jaar en de huidige trends wijzen erop dat dit in 2030 opgelopen zal zijn tot meer dan 8 miljoen.
- Rokers overlijden gemiddeld 13 tot 14 jaar vroeger dan niet-rokers.
- Voor iedere persoon die overlijdt aan een ziekte als gevolg van roken, zijn er 20 mensen die minimaal één ernstige ziekte door roken hebben.
- Sigarettenrook bevat meer dan 7.000 chemische stoffen. Honderden daarvan zijn giftig en ongeveer 70 veroorzaken kanker.
- De meeste rokers zijn afhankelijk van nicotine. Onderzoek wijst uit dat nicotine net zo verslavend is als heroïne, cocaïne of alcohol.

Het ontstaan van nicotineafhankelijkheid



ROKEN KAN UW GEZONDHEID ERNSTIG SCHADEN

Er is sterk medisch bewijs dat roken verband houdt met meer dan 24 ziekten en aandoeningen en vrijwel elk orgaan in het lichaam negatief beïnvloedt.

Ziekten die het gevolg zijn van roken



Longkanker
Roken is de belangrijkste veroorzaker van longkanker. Veranderingen in de cellen van de longen leiden tot het ontstaan van longkanker.



Andere soorten kanker
Roken verhoogt het risico op kanker in de mond of keel. Ook is er een verband met het ontstaan van leukemie en blaas-, maag-, nier- en alvleesklierkanker. Vrouwelijke rokers hebben een verhoogd risico op baarmoederhalskanker.



Luchtwegaandoeningen
Als u rookt, loopt u meer risico op ademhalingsklachten zoals hoesten, meer slijmproductie en een piepende, moeilijke of zware ademhaling.



Hart- en vaatziekten
Van roken is bekend dat het hart- en vaatziekten veroorzaakt, zoals hartaanvallen, angina pectoris (pijn op de borst), hartziekten, bloedstolses in de benen en beroertes.



Impotentie
De kans op impotentie is bijna tweemaal zo groot bij rokers als bij niet-rokers.

50% van de huidige rokers zal door roken overlijden als ze niet stoppen

HET DOORBREKEN VAN EEN ROOKGEWOONTE IS EEN GEWELDIGE UITDAGING!

Een rookverslaving is soms moeilijk te overwinnen, want niet alleen de verslaving aan nicotine speelt een rol maar ook de handeling zelf; de vaste gewoontes en rituelen. Om met succes te stoppen, moet u deze beide kanten van uw rookgedrag te boven komen.

Een hart onder de riem

Op de achterkant van deze pagina staan de vele gezondheidsvoordelen van stoppen met roken vermeld. Maar hebt u er ooit bij stilgestaan hoe roken uw leven op andere gebieden beïnvloedt, bijvoorbeeld op financieel gebied? In de onderstaande tabel kunt u zien hoeveel geld u uitgeeft aan sigaretten. Denk vervolgens eens aan de kosten die u in uw hele leven kunt besparen als u stopt... en wat u met dat geld kunt doen!

De financiële schade door roken*

Tijd	Aantal gerookte sigaretten per dag					
	5	10	15	20	30	40
1 maand	€49,68	€99,36	€149,09	€198,73	€298,09	€397,45
3 maanden	€194,35	€298,69	€447,13	€596,18	€894,27	€1192,36
1 jaar	€584,96	€1169,92	€1754,88	€2339,84	€3509,76	€4679,68
5 jaar	€2924,80	€5849,61	€8774,41	€11.699,21	€17.548,82	€23.398,42
10 jaar	€5849,61	€11.699,22	€17.548,82	€23.398,42	€35.097,64	€46.796,84

*De aantallen vormen een schatting en zijn afhankelijk van de kosten van uw pakje sigaretten.