



Waarom zou u wachten?
Stop nu!



**NU IS HET JUISTE
MOMENT OM TE
STOPPEN MET ROKEN**

Stop met roken vóór
uw ziekenhuisopname

Roken is bij uitstek de beste voorkomende oorzaak van ziekte en voortijdig overlijden¹.

Stoppen met roken is één van de belangrijkste dingen die u kunt doen om uw gezondheid te verbeteren vóór uw ziekenhuisopname en voor de toekomst^{2,3}.

Stoppen met roken 6–8 weken voordat u in het ziekenhuis wordt opgenomen, kan²:

- het verblijf in het ziekenhuis verkorten.
- het risico op complicaties tijdens en na de operatie verkleinen.
- het genezingsproces van botten en wonden versnellen.



Roken in het ziekenhuis is niet toegestaan.

We geven advies en ondersteuning om blijvend te stoppen met roken, inclusief:



inzicht in zowel de verslaving als de gewoonte.



het opstellen van een stopplan met een stopdatum.



praktische tips voor het stoppen met roken.



behandelopties die u echt kunnen helpen met de gewoonte te breken.

De dienstverlening om te stoppen met roken kan u helpen met roken te stoppen voordat u in het ziekenhuis wordt opgenomen en na uw ziekenhuisverblijf.



U heeft vier keer meer kans om met succes te stoppen wanneer u daar hulp bij krijgt dan wanneer u het alleen probeert⁴.

¹ 1 ASH Fact Sheet on Smoking Statistics – Illness and death. November 2014.
² ASH Fact Sheet on Smoking and surgery. Juli 2013.
³ <http://smokefree.nhs.uk/why-quit/timeline/> – Department of Health, 2015.
⁴ <http://www.ncsct.co.uk/> – NHS Stop Smoking services – Service and monitoring guidance 2010/11.

Gezondheidsvoordelen van stoppen met roken³:

Na...

20 minuten worden de bloeddruk en hartslag weer normaal.

8 uur zijn de nicotine- en koolmonoxideconcentratie in het bloed gehalveerd.

24 uur is er geen koolmonoxide meer in het lichaam aanwezig en beginnen de longen slijm en ander rookafval uit te stoten.

48 uur is er geen nicotine meer aanwezig in het lichaam. Het reuk- en smaakvermogen zijn sterk verbeterd.

72 uur gaat ademen makkelijker.

2–12 weken verbetert de bloedsomloop.

3–9 maanden verbetering hoesten, piepende ademhaling en ademhalingsproblemen.

5 jaar daalt het risico op een hartaanval met ongeveer de helft, vergeleken met iemand die nog steeds rookt.

10 jaar is het risico op longkanker de helft van het risico van een roker. Het risico op een hartaanval daalt tot hetzelfde niveau als van iemand die nooit heeft gerookt.