

Stoppen met roken



CECF

Centrum voor Esthetische
Chirurgie Friesland



Inhoudsopgave

Inleiding	3
Met of zonder hulp?	3
Gevolgen van roken	4
Schadelijke stoffen in sigaretten	5
Meeroken	5
Voordelen van stoppen	6
Kostenbesparing	6
Verwijzingen	7

Inleiding

Je bent op het spreekuur geweest bij de plastisch chirurg en wilt of moet stoppen met roken. Of je wel of niet rookt is eigenlijk helemaal niet aan ons. Op het moment dat we je gaan opereren willen wij je behoeden voor problemen en dan wordt het wel een gezamenlijk probleem.

Wij zullen je te allen tijde adviseren te stoppen met roken bij elke ingreep. Er zijn echter ook ingrepen die we niet uitvoeren als je rookt. Dit is niet om dwars te liggen, maar omdat wetenschappelijk bewezen is (1) dat de kans op complicaties groter is bij mensen die roken en wij je hiervoor willen behoeden. Voor alle duidelijkheid: het is niet zo dat als je niet rookt je geen complicaties kunt krijgen of als je wel rookt je altijd een complicatie krijgt. Roken vergroot de kans op een complicatie. Plastische ingrepen zijn vaak goed in te plannen en patiënten zijn dus te optimaliseren voor een operatie.

Een van de belangrijkste dingen die je kunt doen om jezelf in een zo goed mogelijke conditie te krijgen voor een operatie is stoppen met roken. Wij hopen je middels deze folder hierbij te kunnen helpen door enkele verwijzingen te geven naar betrouwbare en informatieve websites.



Met of zonder hulp?

Er zijn mensen die zonder enige hulp kunnen stoppen met roken en vervolgens nooit meer een sigaret aanraken. Meestal lukt dit echter niet en is de kans van slagen om daadwerkelijk te stoppen met roken vele malen groter door ondersteuning en/of begeleiding.

Goed om te weten is dat ook je zorgverzekeraar je kan helpen! Begeleiding bij stoppen met roken wordt namelijk vergoed vanuit de basisverzekering.

Let op: Begeleiding bij stoppen met roken valt vaak wel onder het eigen risico.

Het is daarom verstandig om van tevoren je polisvoorwaarden hierop na te lezen, aangezien deze per jaar en per verzekering kunnen verschillen.



1 op de 2 rokers
overlijdt aan
roken

Gevolgen van roken

Roken heeft een negatief effect op je gezondheid en je conditie. In Nederland is roken de belangrijkste oorzaak van voortijdig overlijden. Met elke sigaret krijg je gevaarlijke stoffen binnen.

Roken vergroot de kans op:

- een beroerte
- gele tanden, slechte adem kanker in mond en keel
- een grauwe, gerimpelde huid
- kanker in de slokdarm
- longkanker ontsteking en afsterven van de longen
- hartfalen
- kanker in maag, nieren, blaas, alvleesklier
- risico's voor een ongeboren kind
- trage genezing bij operatie of wond aderverkalking



Schadelijke stoffen in sigaretten

- Teer: het zwarte laagje dat na roken achterblijft in de longen. Teer is kankerverwekkend en veroorzaakt ernstige longziekten.
- Nicotine: net zo verslavend als heroïne en cocaïne.
- Koolmonoxide: een gevaarlijk gas, dat in het bloed de plaats inneemt van zuurstof.
- Chemicaliën (10% van tabak): om de rookwaar lekkerder en verslavender te maken.
- Bij verbranding zijn deze stoffen vaak giftig.



Meerroken

Als je rookt, ademen ook de mensen in je omgeving deze rook in ('meerroken'). Meerroken veroorzaakt dezelfde ziektes en klachten als roken. Wereldwijd is 1 op de 100 sterfgevallen het directe gevolg van meerroken. Tweederde van deze sterfgevallen zijn kinderen.



Voordelen van stoppen

Vanaf het moment dat je stopt met roken, herstelt je lichaam zich. Al na 24 uur is de koolmonoxide uit je lichaam verdwenen. Na 48 uur is ook de nicotine weg. Je conditie verbetert en je hebt meer adem en energie. De kans op allerlei ziekten neemt af.

Stoppen met roken is ook gezonder voor de mensen om je heen. Zelfs de rook die anderen opsnuiven uit je kleren en je haar is schadelijk voor hen. Dat geldt vooral voor jonge kinderen of mensen met minder weerstand.

Dit zijn voordelen als je stopt:

- je conditie verbetert
- je ruikt frisser
- je huid en haarziener mooier uit
- je proeft en ruikt beter
- je hoest verdwijnt
- je hebt geen sigaretten of shag meer nodig
- je huis ruikt frisser
- je bespaart veel geld



Kostenbesparing

Wanneer je drie pakjes sigaretten per week rookt, levert stoppen je per maand € 65 op. Per jaar is dat € 780! Rook je één pakje per dag? Dan is het zelfs € 1.800.



Verwijzingen

Hieronder volgen enkele verwijzingen die wij geselecteerd hebben om je te helpen om te stoppen met roken.

De brochure Stoppen met roken van het Trimbos Instituut

De brochure 'Stoppen met roken' van het Trimbos Instituut is erg volledig. De brochure voorziet in de bewustwording om te stoppen, geeft tips, hulpmiddelen en verwijzingen. Bezoek: www.assets.trimbos.nl/docs/985650fo-a51d-48c3-97eb-a495432c0433.pdf.

De website van het Trimbos Instituut

Ook de website van het Trimbos Instituut is aan te bevelen, omdat deze informatiebron altijd de meest actuele informatie. Bezoek: www.rokeninfo.nl.

Ik stop nu

Op de website van IkStopNu.nl worden je verschillende keuzemogelijkheden aangeboden om zo voor jou een passende aanpak te vinden om te stoppen met roken. Bezoek: www.ikstopnu.nl

Longartsen Nederland

Een initiatief van een aantal longartsen heeft geresulteerd in een zeer volledige website. Naast alles wat er beschikbaar is kan het helpen om de adviezen vanuit de longartsen in alle rust thuis te bekijken. Bezoek: www.nederlandstopt.nu.

Longartsen Friesland

Voor de Friezen onder ons is er ook een apart platform beschikbaar:
www.frieselongartsen.nl/patienteninformatie/stoppen-met-roken.html.

Pakje Kans

De training Pakje Kans is een variant waarbij men in groepsverband stopt met roken. Volgens de website behoort deze aanpak tot een van de meest effectieve ondersteuningsmethoden om te stoppen met roken en maakt de kans op succes vele malen groter dan stoppen met roken op eigen houtje. Bezoek:
www.steunpuntstoppenmetroken.nl/aanbod/pakje-kans.

Wij hopen je op deze manier een beetje te helpen met het stoppen met roken en wensen je veel succes!

Referenties en verwijzingen

1. Plastic Surgery and Smoking: A Prospective Analysis of Incidence, Compliance, and Complications; Coon et al; Plastic and Reconstructive Surgery. 131(2):385–391, FEB 2013 <https://insights.ovid.com/pubmed?pmid=23358000>



CECF

**Centrum voor Esthetische
Chirurgie Friesland**

Henri Dunantweg 2
8934 AD Leeuwarden
(058) 286 69 66
info@cecf.nl