



Tekst: Corina van Zoest-Meester, beleidsmedewerker arbo
Foto's: Cumela Communicatie en Gezondheidsfondsen voor Rookvrij

Stoppen met roken

TIPS EN VUISTREGELS VOOR
DE TOOLBOXMEETING

Vroeger werd aan belangrijke visite een sigaar aangeboden. Tegenwoordig is dat geen aardig gebaar meer, want iedereen weet dat roken niet goed voor je is. Rokers weten dat ook en toch blijven ze roken. Stoppen met roken is moeilijk, doorgaan met roken een stuk gemakkelijker. De toekomst is immers nog ver weg. Stoppen met roken lukt alleen als je het echt wilt.



BLIJVEN ROKEN

Grotere kans op kanker in mond, keel, longen, nieren, blaas en alvleesklier. Ook is de kans op hartfalen en aderverkalking groter.

Grauwe, gerimpelde huid en gele vingers.

Gele tanden en slechte adem.

Trage genezing bij operatie of wond.

Drie pakjes à € 8,- per week is € 24,- ofwel € 1248, per jaar. Deze kosten blijven stijgen.
Gemiddeld betaal je voor één sigaret € 0,33

Overlast voor anderen, met name kinderen in ontwikkeling. Overlijden van anderen door jouw rookgedrag.

STOPPEN MET ROKEN

Het risico op hart- en vaatziekten en kanker daalt meteen nadat je bent gestopt.

De doorbloeding van de huid wordt beter, waardoor de rimpelvorming vertraagt.

Beter proeven en ruiken.

Algehele verbetering van de gezondheid en conditie.

Je houdt geld over voor andere dingen.

Anderen roken niet mee, je voorkomt ziekte en ellende. Jij en je huis ruiken

ALLE TOOLBOXEN ZIJN OOK DIGITAAL TE GEBRUIKEN VIA DE VEILIG VAKWERK-DIENST.
GA VOOR MEER INFORMATIE NAAR VEILIGVAKWERK.NL

WAT KUN JE VERWACHTEN ALS JE STOPT:

8 UUR	Nicotine- en koolmonoxideniveaus zijn gehalveerd. Je bent boos en onrustig en hebt zin om te roken.
24 UUR	Grote schoonmaak longen, veel hoesten. Alle koolmonoxide is uit je lichaam.
48 UUR	Alle nicotine is uit je lichaam, pak nu het gewoontegedrag aan. Ruiken en proeven zijn verbeterd.
72 UUR	Je hebt meer energie. Ademen gaat gemakkelijker.
1 WEEK	Moeilijke fase, je hebt last van ontwenningsverschijnselen. Trek in een sigaret duurt enkele minuten en verdwijnt weer. Hou vol!
2 WEKEN	De zwaarste ontwenningsverschijnselen zijn voorbij! Je lichaam herstelt. Je conditie wordt beter.
2 MAANDEN	Je conditie is nog beter geworden, je rokershoest wordt steeds minder. Nu is het wennen aan het leven als niet-roker. Je hebt geen last meer van ontwenningsverschijnselen.
1 JAAR	Gefeliciteerd! Je bent blijvend gestopt. Je risico op harten vaatziekten is gehalveerd! De kansen op andere ziekten nemen steeds meer af.

TABAK

Tabak valt onder de genotmiddelen. Het heeft stimulerende en kalmerende eigenschappen. De nare kant is dat het ook verslavende en maar liefst zeventig kankerverwekkend stoffen, waaronder teer. Teer is de veroorzaker van longziekten. Van de mensen met longkanker heeft 86 procent gerookt. Dertig procent van de hartinfarcten komt door roken.

FEITEN & CIJFERS

- In 2021 ondernam 30 procent van de rokers een serieuze poging (langer dan 24 uur).
- 86 procent van alle longkankergevallen komt door roken.
- 30 procent van alle hartinfarcten en beroertes komt door roken.
- Rokers sterven gemiddeld tien jaar eerder dan niet-rokers.

Bron: Trimbos en CBS

IN DE GREEP VAN DE TABAKSINDUSTRIE

De nicotine in een sigaret is net zo verslavend als cocaïne en heroïne. Nicotine geeft je ongeveer twintig minuten een goed gevoel. Na twee uur zonder nicotine beginnen de ontwenningsverschijnselen, zoals gespannenheid, een minder goede concentratie en chagrijnigheid. Na een nieuwe sigaret voel je je weer goed. Hierdoor blijf je rookwaar kopen, ondanks dat het in de toekomst steeds duurder en eigenlijk onbetaalbaar wordt. De overheid werkt toe naar een rookvrije generatie en maakt roken steeds moeilijker.

VAN EEN MOEIZAAM LEVEN NAAR LUCHT

Ongeveer tachtig procent van de rokers wil stoppen met roken. Dat is niet voor niets. Eén op de twee rokers overlijdt aan roken! Verder overlijden rokers tien jaar eerder en zijn de laatste tien jaar van hun leven moeizaam door ziekten. Roken kost veel geld en als je ziek bent verdienen je minder. Grote kans dat dat gaat knellen. Naast de verslavende stoffen die in een sigaret zitten is roken een gewoonte. Die combinatie is precies waarom stoppen zo moeilijk is. Toch zijn er heel veel mensen die gestopt zijn. Een goede voorbereiding helpt je bij het slagen.

JII STOPT TOCH OOK?

- Beslis of je hulp vraagt. De basisverzekering vergoedt 100 procent voor hulp bij stoppen met roken. Het gaat om methoden die bewezen hebben te werken. Het kost geen eigen risico.
- Bedenk waarom je wilt stoppen? Dit kun je straks gebruiken als het moeilijk wordt.
- Bedenk wat de moeilijke momenten worden en wat je dan kan helpen. Na vijf minuten verdwijnt je trek, dus je hebt even afleiding nodig.
- Probeer samen met te stoppen en vertel het anderen. Zo krijg je begrip van je omgeving.
- Bepaal een slimme startdatum.
- Gooi asbakken, aanstekers en dergelijke weg.
- Weet dat het begin het moeilijkst is. Verslavingsverschijnselen houden na 48 uur op.
- Toch gerookt? Opstaan en weer doorgaan.
- Beloon jezelf! Stoppen met roken is een topprestatie!

OP WEG NAAR EEN
ROOKVRIJE GENERATIE

De overheid werkt aan een rookvrije generatie. Dit betekent dat in 2040 maximaal vijf procent van de volwassenen rookt. Kinderen beginnen helemaal niet met roken, omdat ze geen rokers zien. Roken wordt steeds moeilijker gemaakt. Het kost steeds meer geld en het is moeilijker om aan shag of sigaretten te komen. Je mag op steeds minder plaatsen roken. En sinds 1 januari 2022 moeten de rookruimtes in bedrijven dicht zijn. Rookvrij is normaal.