



Je hebt lef als je stopt met roken

Waarom stoppen met roken?

Meer dan de helft van de rokers sterft uiteindelijk aan roken. Daarnaast kunnen ook mensen om je heen ziek worden en sterven door passief roken.

De sigaret is de baas

Nicotine is net zo verslavend als cocaïne en heroïne. Het geeft een kort goed gevoel, maar binnen twee uur beginnen de ontwenningsverschijnselen. Daardoor blijf je roken om dat gevoel te behouden. Stoppen met roken is moeilijk en vereist lef, hulp en doorzettingsvermogen. Het kent echter veel voordelen voor zowel jouw gezondheid als die van je naasten, en voor je portemonnee.

Feiten over roken:

- Gezondheidsklachten: Verhoogd risico op kanker (mond, keel, longen, nieren, blaas, alvleesklier), hartfalen en aderverkalking.
- Uiterlijk: Grauwe huid, rimpels, gele vingers, gele tanden, slechte adem.
- Genezing: Tragere wondgenezing.
- Kosten: Drie pakjes shag per week à €24,62 kost €73,86 per week, oftewel €3840,72 per jaar. Daar moeten de meeste mensen heel wat uren voor werken.
- Gezondheidsrisico's voor anderen: Passief meerroken kan leiden tot ernstige ziekten en overlijden.

Voordelen van stoppen met roken:

- Verlaagd risico op hart- en vaatziekten en kanker.
- Gezondere huid, betere doorbloeding, minder rimpels.
- Beter kunnen proeven en ruiken.
- Snellere wondgenezing.
- Besparing van geld.
- Geen gezondheidsrisico meer voor anderen.

Op weg naar een rookvrije generatie:

In 2040 rookt maximaal 5% van de volwassenen en beginnen kinderen niet meer met roken. Roken wordt steeds moeilijker gemaakt: hogere kosten, minder verkooppunten, en meer rookvrije zones. Sinds 1 januari 2022 zijn rookruimtes in bedrijven gesloten. Rookvrij is het nieuwe normaal.

**Wat gebeurt er in je lichaam als je stopt:**

- 8 uur: Nicotine- en koolmonoxideniveaus zijn gehalveerd; je kunt je boos en onrustig voelen.
- 24 uur: Longen beginnen schoon te maken, veel hoesten; alle koolmonoxide is uit je lichaam.
- 48 uur: Alle nicotine is uit je lichaam; beter ruiken en proeven.
- 72 uur: Meer energie, makkelijker ademen.
- 1 week: Last van ontwenningsverschijnselen, maar trek in sigaretten verdwijnt na enkele minuten.
- 2 weken: De zwaarste ontwenningsverschijnselen zijn voorbij, je conditie verbetert.
- 2 maanden: Betere conditie, minder rokershoest. Wennen aan het leven als niet-roker.
- 1 jaar: Gefeliciteerd! Je risico op hart- en vaatziekten is gehalveerd.

Wist je dat?

- Meer dan 50% van de rokers sterft aan door roken veroorzaakte ziekten.
- 19.000 Nederlanders krijgen jaarlijks kanker door roken.
- 82% van de longkankerpatiënten heeft gerookt.
- 30% van alle hartinfarcten en beroertes komt door roken.
- Rokers sterven gemiddeld tien jaar eerder dan niet-rokers. Daarnaast zijn de laatste levensjaren meestal in slechte gezondheid.

(bron: Trimbos en CBS):

Tips om te stoppen:

- Vraag om hulp: de basisverzekering vergoedt hulp bij stoppen met roken volledig.
- Bedenk waarom je wilt stoppen en wat je motivatie is.
- Identificeer moeilijke momenten en plan afleidingen.
- Stop samen met iemand en vertel het aan je omgeving.
- Bepaal een slimme startdatum en gooi rookbenodigdheden weg.
- Weet dat ontwenningsverschijnselen na 48 uur verdwijnen.
- Toch gerookt? Probeer opnieuw.
- Beloon jezelf voor je prestatie!

Handige gratis middelen met tips en adviezen (Appstore of Google Play):

- Quiddy: app van Trimbos
- Stoplijn: 0800-1995. Bellen, mailen of chatten voor hulp
- Stopmail: <https://www.ikstopnu.nl/stopmail/>
- Stopcoach: app met 12 weken advies op maat

**ALLE TOOLBOXEN ZIJN OOK DIGITAAL TE GEBRUIKEN VIA DE VEILIG VAKWERKDIENT.
GA VOOR MEER INFORMATIE NAAR VEILIGVAKWERK.NL**



Tekst: Corina van Zoest-Meester, adviseur arbo

Illustraties: Cumela Communicatie