

Stoppen met roken



De Hartstichting

De Hartstichting wil dat iedereen uit het leven kan halen wat erin zit. Daarom werken we dag in dag uit aan oplossingen om ieders hart zo gezond mogelijk te houden of weer sterk te maken.

Elke dag overlijden ruim 100 mensen aan een hart- of vaatziekte, vaak abrupt, zonder signaal vooraf. De Hartstichting wil dat hart- en vaatziekten eerder opgespoord en opgelost worden. Daarom investeren wij in wetenschappelijk onderzoek, geven voorlichting en stimuleren preventie en verbeteringen in de gezondheidszorg.

Maar dit kunnen wij niet alleen. Dit doen wij samen met patiënten, vrijwilligers, donateurs, zorgprofessionals, wetenschappers en zakelijke partners. Door samen te werken staan we sterker, kunnen we meer doen en dus meer bereiken. Hoe jij kunt helpen lees je achterin deze brochure.



Inhoudsopgave

Waarover gaat deze brochure?	4
Wat is de invloed van roken op je hart en bloedvaten?	5
Welke stoffen zitten er in tabak en wat doen ze in je lichaam?	7
Twintig voordelen van stoppen met roken	9
Welke voor-en nadelen heeft roken voor jou?	11
Stoppen in stappen	13
Tips voor het stoppen met roken	16
Niet roken: onderdeel van een gezonde leefstijl	18
Veelgestelde vragen	20
Rookvrije generatie	21
Waar vind je meer informatie?	22
Meer weten over gezond leven en eten?	23
Help je mee?	24
Welkom bij Harteraad	25
Wij zijn benieuwd naar jouw reactie!	26

Waarover gaat deze brochure?

Natuurlijk weet je dat roken niet goed is voor je gezondheid. Daarom overweeg je om te stoppen. Misschien heb je dat al geprobeerd. Stoppen met roken kan moeilijk zijn, zeker als je al van jongs af aan rookt. Maar hoe oud je ook bent en hoe lang je ook al rookt, stoppen is altijd de moeite waard. Want stoppen met roken heeft direct een positieve invloed op je gezondheid. Het maakt het risico op het krijgen van hart- en vaatziekten veel kleiner. Een jaar na het stoppen met roken is de kans op bijvoorbeeld een hartinfarct of angina pectoris gehalveerd.

Maar hoe doe je dat, stoppen met roken? Welke invloed heeft roken op je hart en bloedvaten? In deze brochure staan tips hoe je kunt stoppen met roken en ervaringen van rokers die gestopt zijn. Je leest meer over de positieve effecten van niet-roken op hart en bloedvaten.

Wil je stoppen met roken? Je kunt hierbij begeleiding krijgen; dat vergroot de kans dat het lukt om te stoppen én gestopt te blijven. In de meeste gevallen wordt deze begeleiding vergoed door de zorgverzekeraar. Op www.ikstopnu.nl vind je wat er mogelijk is bij jou in de buurt.

Heb je nog vragen naar aanleiding van deze brochure? Bel of mail dan met de Infolijn Hart en Vaten: 0900 3000 300, e-mail: infolijn@hartstichting.nl
Chatten kan ook: www.hartstichting.nl/infolijn

Wat is de invloed van roken op je hart en bloedvaten?

In Nederland leven meer dan een miljoen mensen met een hart- of vaatziekte, zoals pijn op de borst (angina pectoris), de gevolgen van een hart- of herseninfarct of etalagebenen. De meeste van die hart- en vaatziekten ontstaan doordat de slagaders dichtslibben.

Normaal gesproken hebben de slagaders mooie gladde wanden van binnen. Daardoor kan het bloed er moeiteloos doorheen stromen. Door roken (en door hoge bloeddruk) kunnen aan de binnenkant van de vaatwand beschadigingen ontstaan, waardoor ontstekingsprocessen optreden. Het afweersysteem probeert die beschadigingen te herstellen. Tijdens dit proces klonteren bloedplaatjes samen op de beschadigde plaats. Op de aangetaste plek gaan ook witte bloedcellen en vetachtige stoffen (waaronder cholesteroldeeltjes) vastzitten. Zo'n opeenhoping heet een plaque. Het ontstaan van een plaque wordt slagaderverkalking (atherosclerose) genoemd; de slagaders slibben van binnen langzaam dicht. Langs een plaque kan minder bloed stromen. Bovendien kunnen op de plaque bloedstolsels ontstaan. Zo'n bloedstolsel kan losschieten, door de bloedstroom meegevoerd worden en vervolgens ergens anders

in het bloedvat blijven steken. Daardoor wordt de bloedtoevoer afgesloten en krijgt het achterliggende gebied geen zuurstof meer. Als dit in de kransslagaders van het hart gebeurt, is er sprake van een hartinfarct. Als dit in de slagaders van de hersenen gebeurt, spreken we van een herseninfarct (beroerte).

Slagaderverkalking is een ingewikkeld proces. Het is nog steeds niet helemaal duidelijk hoe het ontstaat en waarom het zich bij de ene persoon anders ontwikkelt dan bij de ander.

Slagaderverkalking komt voor bij mannen en bij vrouwen. Maar er kunnen wel verschillen zijn tussen mannen en vrouwen. Wil je daar meer over weten?

www.hartstichting.nl/vrouwen

Hart- en vaatziekten: rokers vergeleken met niet-rokers

Rokers krijgen vaker:

- coronaire hartziekten, zoals hartinfarct en pijn op de borst
- beroertes
- hartfalen
- vaatproblemen in de armen, benen of voeten (perifeer vaatlijden), zoals etalagebenen
- een verwijding of uitstulping van de slagaders (aneurysma)

Roken is de belangrijkste vermijdbare risicofactor voor hart- en vaatziekten.

Welke stoffen zitten er in tabak en wat doen ze in je lichaam?

Tabak wordt meestal gerookt in een sigaret, shaggie of sigaar. In tabaksrook zitten ongeveer 6000 chemische stoffen, waarvan ongeveer 70 kankerverwekkend zijn. De bekendste stoffen zijn nicotine, koolmonoxide en teer. Wat is de invloed van die stoffen op jouw hart en bloedvaten?

Nicotine

Nicotine verhoogt de hartslag en bloeddruk. Nicotine is lichamelijk en geestelijk erg verslavend. Deze stof zorgt ervoor dat je steeds opnieuw zin krijgt in een sigaret. Tabaksfabrikanten versterken dit verslavende effect door er suiker en ammoniak aan toe te voegen.

Koolmonoxide

Bloed vervoert zuurstof door het lichaam. Koolmonoxide uit de tabaksrook verdringt de zuurstof in het bloed. Er wordt minder zuurstof opgenomen waardoor het zuurstofgehalte in je bloed afneemt. Dat zorgt ervoor dat je hart harder moet werken om voldoende zuurstof door je lichaam te verspreiden.

Teer

Bij de verbranding van tabak ontstaat teer, wat als een zwart laagje in de longen blijft plakken. Vaak ontstaat een rokershoest. Teer bevat vele schadelijke en kankerverwekkende stoffen.

Andere schadelijke effecten voor hart en bloedvaten

Roken veroorzaakt kleine beschadigingen in de wanden van de bloedvaten. De bloedvaten worden ruwer waardoor vetachtige stoffen (zoals cholesterol) zich gemakkelijk kunnen vastzetten en de bloedvaten dichtslibben. Dit proces heet slagaderverkalking (of atherosclerose). Tabaksrook heeft ook een slechte invloed op het cholesterolgehalte in je bloed en zorgt er voor dat het bloed sneller stolt. Dit alles verhoogt je risico op hart- en vaatziekten.

Overige risicofactoren voor slagaderverkalking en hart- en vaatziekten (zoals angina pectoris, een hartinfarct en een beroerte):

Roken (en ook meerroken) is een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten. Er zijn ook andere risicofactoren. De kans op hart- en vaatziekten wordt namelijk groter als je:

- een hoog cholesterol hebt
- een hoge bloeddruk hebt
- diabetes mellitus (suikerziekte) hebt
- te zwaar bent
- weinig beweegt
- ongezond eet
- familieleden hebt (vader, moeder, broer of zus) die hart- en vaatziekten hebben voor hun 65^e levensjaar

Leeftijd en geslacht spelen ook mee. Ook stress kan het risico op hart- en vaatziekten verhogen.

Er zijn factoren waar je zelf geen invloed op hebt, zoals leeftijd, geslacht of erfelijkheid. Op sommige factoren heb je wel invloed. Je kunt kiezen voor: niet roken, gezond eten, genoeg bewegen en voldoende ontspanning.

Wil je meer lezen over slagaderverkalking? En vooral wat je kunt doen om de kans op hart- en vaatziekten te verkleinen? Kijk dan eens op

www.hartstichting.nl/slagaderverkalking

Ook kun je op onze website brochures bestellen over hoge bloeddruk, hoog cholesterol, overgewicht, bewegen en gezonde voeding: **www.hartstichting.nl/brochures**

Wil je weten of je genoeg beweegt en gezond eet? Kijk op

www.persoonlijkegezondheidscheck.nl

Wil je weten of je gewicht gezond is? Raadpleeg de BMI-meter op

www.hartstichting.nl/bmi

Wist je dat...

er jaarlijks in Nederland 20.000 mensen overlijden als gevolg van roken en enkele duizenden door meerroken?

Twintig voordelen van stoppen met roken

Stoppen met roken heb je gelukkig zelf in de hand. En daarmee ook het verkleinen van de kans op gezondheidsproblemen.

Ben je nog niet overtuigd? Kijk dan eens naar de voordelen die stoppen met roken voor je zou kunnen hebben. We hebben er alvast twintig op rij gezet.

1. Als je stopt met roken, krijgen je hart en bloedvaten het vrijwel meteen makkelijker.
2. 20 minuten nadat je gestopt bent, is het acute effect van nicotine op je hartslag en bloeddruk verdwenen.
3. Stoppen met roken voor de leeftijd van 50 jaar halveert het risico om te overlijden aan de gevolgen van roken.
4. Na 12 uur is het koolmonoxidegehalte in het bloed weer normaal.
5. Na 2 tot 12 weken zijn de longfunctie en de bloedcirculatie verbeterd.
6. Na een jaar is het verhoogde risico op coronaire hartziekten (o.a. een hartinfarct of angina pectoris) gehalveerd.
7. Na 5 tot 15 jaar is het risico op een beroerte gelijk aan dat van een niet-roker.
8. Na 15 jaar heb je dezelfde kans op een hartinfarct als iemand die nog nooit heeft gerookt.
9. Als je ooit een hartinfarct krijgt, heb je een beter vooruitzicht op herstel.
10. Heb je etalagebenen en stop je met roken, dan is de kans groter dat je weer grotere afstanden kunt lopen.
11. Al na een paar weken voel je je fitter en heb je meer energie.
12. Je krijgt een betere conditie en kunt makkelijker ademen.
13. Je hoest minder.
14. Je ruikt en proeft beter.
15. Je huid krijgt meer kleur, waardoor je er gezonder uitziet.
16. Je kleding, haren, handen en adem ruiken frisser.
17. Jouw omgeving heeft geen last meer van de rook.
18. Ook voor meerokers levert het gezondheidswinst op als je stopt met roken.
19. Je hoeft geen discussies te voeren met niet-rokers over roken.
20. Je bespaart al gauw € 100,00 per maand.

Wist je dat...

Nederlanders elk jaar ongeveer 3,6 miljard euro uitgeven aan tabak?



Al die problemen heb ik nu niet meer.

“Op mijn werk stond ik buiten op de stoep een sigaretje te roken. Ook bij vrienden werd mij verzocht om maar even de tuin in te gaan. En bij de bushalte keken ze me beschuldigend aan als ze toevallig in mijn rook stonden. Wat voor mij de deur dicht deed was de reactie van mijn huisarts. Die wilde wel wat aan mijn klacht doen, maar vond het eigenlijk water naar de zee dragen zolang ik rookte. Het was het duwtje dat ik nodig had en al die problemen heb ik nu niet meer.”

Welke voor- en nadelen heeft roken voor jou?

Als roker is de kans groot dat je veel voordelen ziet van roken. Je vindt het bijvoorbeeld gezellig om er op feestjes één of meer op te steken. Of roken is een uitlaatklep als je stress hebt. Als je wilt stoppen met roken, kan het handig zijn die situaties te herkennen en er een alternatief voor te zoeken. En om de nadelen ertegenover te zetten. Schrijf daarom de voor- en nadelen hieronder op. Zo kun je ze tegen elkaar wegstrepen.

Voordelen

1.

2.

3.

4.

5.

Nadelen

1.

2.

3.

4.

5.



Hoe het mij lukte om te stoppen.

"De eerste dagen nadat ik gestopt was, leefde ik zo'n beetje van uur tot uur. Want dat was de regelmaat waarmee mijn lijf om een sigaret vroeg. Maar ik had een paar trucjes waarmee die trek meestal binnen een paar minuten verdween:

- een glas water drinken*
- meer fruit eten*
- bewust en diep ademen*
- je op iets storten wat je volledige concentratie nodig heeft*
- een praatje maken of andere afleiding zoeken*
- een stuk lopen of fietsen*

Na drie weken kreeg ik het moeilijk. Hoewel je lijf dan is afgekickt van de nicotine, vond ik het lastig om vol te houden. Dat zat dus vooral tussen mijn oren. Ook had ik last van slapeloosheid en kon ik me niet goed concentreren. Om toch vol te houden, heb ik de volgende handigheidjes toegepast:

- situaties leren herkennen waarin de verleiding om te roken heel groot is*
- een andere uitlaatklep zoeken bij spanningen en teleurstellingen of als je iets te vieren hebt*
- minder koffie en alcohol drinken, al gaat dat vrijwel vanzelf omdat je van een sigaret meer zin krijgt in een bak koffie of een drankje*
- elke week het geld dat je uitspaart opzij leggen*

Uiteindelijk is het me hiermee gelukt om definitief te stoppen. En daar ben ik heel blij om."

Stoppen in stappen

Hoe veranderen rokers in ex-rokers? Dat gaat niet zomaar. Je zult ongetwijfeld de nodige hobbels tegenkomen. Uit onderzoek blijkt dat vrijwel iedereen dezelfde stappen doorloopt:

- Eerst denk je niet aan stoppen met roken en wil je er ook niet aan denken.
- Op een gegeven moment komt het moment dat je denkt: "ik wil wel stoppen, maar nu nog niet, over een halfjaar of zo".
- Als dat half jaar voorbij is, neem je jezelf voor om over een maand te stoppen.
- Na die maand kan het zomaar zijn dat je het moment nog een paar keer uitstelt.
- Vervolgens ben je vastbesloten en stop je.
- Na niet al te lange tijd ga je toch weer roken.
- Je stopt opnieuw.
- Minimaal een halfjaar is het spannend of je het wel of niet volhoudt.
- Als je het halfjaar bent doorgekomen, wordt de kans dat je weer begint steeds kleiner.
- Na een jaar denk je waarschijnlijk helemaal niet meer aan roken.

Een beetje stoppen. Waarom kan dat niet?

Zodra je minder gaat roken, krijgt je lichaam minder nicotine binnen. Je lichaam vraagt dan om meer nicotine, de hoeveelheid die het gewend is. Je krijgt dan zin in roken en daarom is minder roken moeilijk vol te houden. Het is beter en makkelijker om helemaal te stoppen. Minder gaan roken kan wel een stap zijn naar helemaal niet roken. Maar doe het niet langer dan twee weken. Je kunt in die twee weken ontdekken wat je moeilijk vindt en welke dingen jou helpen om niet te roken.



Die fout zal ik niet meer maken.

"Tien dagen heb ik het volgehouden. Zonder veel problemen eigenlijk. Maar toen maakte ik de fout om te denken dat ik er al was. Dat het me niets meer deed. En dat ik dus wel een paar hijsjes kon nemen toen het gezellig was en iedereen er eentje opstak. Die ene sigaret werden er twee, drie en ga maar door. Nu kan ik dus weer van voor af aan beginnen. Die fout zal ik niet meer maken."

Ik wist niet dat ik zoveel energie had.

"Het eerste sigaretje van de dag was mij het dierbaarst. Meteen na het opstaan, nog voor het ontbijt. Ik dacht dat het me oppepte en energie gaf. Nu ik gestopt ben, weet ik dat het omgekeerde het geval was. Ik sta nu fitter op en heb veel meer zin in de dag die voor me ligt. Ik heb het gevoel dat ik de hele wereld aankan. En dat is ook wel een beetje zo. Ik ben minder snel moe en voel me lekkerder."



Tips voor het stoppen met roken

- Bedenk waarom je wilt stoppen met roken.
- Kies een stopdatum binnen nu en vier weken en vertel je omgeving over deze dag.
- Zoek steun. Bijvoorbeeld door samen met anderen te stoppen of met ondersteuning van de huisarts of van een stoppen-met-roken coach.
- Bedenk dingen die je kunt doen op momenten dat het moeilijk is. Onthoud ook wat wel goed is gelukt, dan kun je hier tijdens moeilijke momenten op terugvallen.
- Wees voorbereid op situaties waarin je in de verleiding komt en bedenk wat je in zulke gevallen kunt doen.
- Beloon jezelf als het goed gaat. Ga van het geld dat je bespaart bijvoorbeeld lekker uit eten of winkelen.
- Is het niet meteen de eerste keer gelukt? Bedenk dan wat er mis ging. Lag het aan het moment? Of kun je het de volgende keer beter anders aanpakken?
- Denk positief. Zeg tegen jezelf: "ik kan stoppen met roken" en "ik kan zonder".
- Maak gebruik van hulpmiddelen die bewezen effectief zijn bij het stoppen met roken.

Meer informatie vind je in de brochure *Wat je zou moeten weten over stoppen met roken* van het Trimbos-instituut.

Deze kun je bestellen of downloaden via:
www.trimbos.nl/webwinkel

Hulpmiddelen die effectief zijn

Je hebt meer kans op succes met stoppen als je hulpmiddelen gebruikt waarvan bewezen is dat ze helpen. Het gaat dan om begeleiding (persoonlijke begeleiding, telefonische coaching of groepstraining) eventueel gecombineerd met nicotinevervangende middelen (zoals kauwgom, pleisters of zuigtabletten) of met medicijnen. Begeleiding en de combinatie van begeleiding met nicotinevervangers of medicijnen

worden meestal vergoed vanuit de basisverzekering. Nicotinevervangende middelen of medicijnen zonder begeleiding worden niet vergoed. Als je kort geleden een hartinfarct, beroerte, instabiele angina pectoris of ernstige hartritmestoornissen heeft gehad, overleg dan eerst met je arts of je wel nicotinevervangers mag gebruiken.

Op de website **www.ikstopnu.nl** van het Trimbos-instituut kun je zien welke begeleiding er bij jou in de buurt mogelijk is. Ook lees je daar bij 'Vergoedingen' wat er door de verschillende zorgverzekeraars wordt vergoed. Neem contact op met jouw zorgverzekeraar als je meer wilt weten over wat je precies vergoed kunt krijgen.

Hulpmiddelen die niet bewezen effectief zijn

Er bestaan ook hulpmiddelen om te stoppen met roken waarvan niet bewezen is dat ze werken. Voorbeelden hiervan zijn lasertherapie en acupunctuur. Sommige zorgverzekeraars vergoeden de kosten

van dit soort therapieën (deels) in de aanvullende verzekering. Er zijn ook elektronische sigaretten op de markt, waarvan wordt gezegd dat ze kunnen helpen bij het stoppen met roken. Daar is echter nog te weinig wetenschappelijk bewijs voor.

De Hartstichting is mede initiatiefnemer van Stoptober. Stoptober is oktober, maar dan zonder sigaret. In heel Nederland helpen rokers elkaar om 28 dagen lang te stoppen met roken, daarbij uiteraard aangemoedigd door niet-rokers. Het succes van Stoptober heeft alles te maken met de positieve aanpak. Elk stapje op weg naar stoppen met roken wordt aangemoedigd door Stoptober. Een periode van 28 dagen is overzichtelijk en maakt het aantrekkelijk om mee te doen.

Nieuwsgierig naar Stoptober? Kijk op www.stoptober.nl
(van september tot november is de website actief)



Niet roken: onderdeel van een gezonde leefstijl

Stoppen met roken is een van de belangrijkste stappen die je kunt zetten naar een gezondere leefstijl en het verminderen van de kans op hart- en vaatziekten. Wat kun je verder doen om je leefstijl te verbeteren?

Gezonde leefstijl

Als je gezond leeft, is dat goed voor je bloeddruk. Het verkleint ook de kans op andere risicofactoren voor hart- en vaatziekten, zoals overgewicht, een hoog cholesterol en diabetes. We zetten een aantal tips op een rij waarmee je je leefstijl kunt verbeteren.

- *Blijf in beweging*

Voldoende beweging houdt je hart en vaten in conditie, leidt af van niet meer roken en maakt het makkelijk je gewicht op peil te houden. ‘Voldoende’ wil zeggen: doe -verspreid over meerdere dagen- minstens 150 minuten (2,5 uur) per week aan matig intensieve beweging. Dit is beweging die je hartslag en ademhaling verhoogt maar waarbij je nog wel kunt praten. Voorbeelden zijn wandelen en fietsen. Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten. Denk hierbij aan kracht oefeningen, traplopen, (hard) lopen of dansen. Voor ouderen is het advies om er ook balansoefeningen bij te doen. Deze richtlijnen geven een

minimum aan. Wil je meer gezondheidsvoordelen? Beweeg dan langer, vaker of intensiever. Probeer verder om zo min mogelijk stil te zitten. Veel zitten is ongezond.

Meer bewegen kan heel eenvoudig zijn. Ga bijvoorbeeld tuinieren, neem vaker de trap in plaats van de lift of doe de boodschappen op de fiets of lopend.

- *Eet en drink gezond*

Kies voor gezonde voeding, met veel groente en fruit en zo min mogelijk verzadigde vetten en zout. Drink minstens 1,5 liter per dag, bij voorkeur (mineraal)water, koffie en thee zonder suiker.

- *Drink maximaal één glas alcohol*

Het risico op hart- en vaatziekten is lager bij matig alcoholgebruik. Voor andere ziekten - zoals kanker - is alcohol juist risicoverhogend. Daarom is het advies van de Gezondheidsraad maximaal één glas alcohol per dag te drinken. Drink je geen alcohol? Hou dit dan zo. Te veel

alcohol kan je bloeddruk verhogen. Bovendien zitten er veel calorieën in alcohol.

- *Zorg voor voldoende ontspanning*

Iedereen heeft wel eens spanningen. Misschien vind je het moeilijk hiermee om te gaan. Dat kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Probeer daarom regelmatig te ontspannen. Plan bijvoorbeeld genoeg momenten in waarop je niets hoeft, zodat je bijvoorbeeld lekker

kunt lezen of naar een film kunt kijken. Of zoek afleiding in een hobby of sport.

Op onze website vind je informatie over gezond leven. Hier lees je bijvoorbeeld waarom het zo goed is om voldoende te bewegen en hoe je die beweging krijgt. Kijk op

www.hartstichting.nl/gezond-leven

Ook kun je brochures over bewegen en gezond eten aanvragen:

www.hartstichting.nl/brochures



Veelgestelde vragen

Wat is de invloed van roken op een zwangerschap?

Roken tijdens de zwangerschap wordt sterk afgeraden. Tabaksrook kan namelijk de bloed- en zuurstoftoevoer naar de placenta beïnvloeden. Dat betekent dat de baby minder zuurstof krijgt. Dat is ongunstig, omdat het ernstige gezondheidsproblemen bij het kind kan veroorzaken (bijvoorbeeld een laag geboortegewicht, vroeggeboorte en wiegendood) en complicaties bij de moeder. Ook heeft de baby daardoor later een grotere kans op een hoge bloeddruk, diabetes mellitus (suikerziekte) en hart- en vaatziekten. Meer informatie over roken tijdens de zwangerschap vind je op de website www.rokeninfo.nl van het Trimbos-instituut.

Als ik stop met roken, zorgt dat voor stress. Dat is toch ook slecht?

Meer stress door stoppen met roken is tijdelijk. Rook je in stresssituaties? Denk dan voordat je stopt na over andere manieren om te ontspannen. Ga bijvoorbeeld wandelen of fietsen of kies een hobby die je leuk vindt. Ook ontspanningsoefeningen, lezen of luisteren naar muziek kunnen uitkomst bieden. Bedenk goed wat jou kan helpen. Ontspanningsoefeningen vind je op de websites www.wijzijnmind.nl en www.mentaalvitaal.nl

Is sigarettenrook in de kamer schadelijker voor kinderen dan voor volwassenen?

Ja, want baby's en kinderen zijn extra kwetsbaar voor tabaksrook. Hun longen zijn namelijk nog in ontwikkeling. Daardoor hebben ze vaker last van ontstekingen in de luchtwegen en oren. Kinderen die aanleg hebben voor astma, krijgen daar eerder last van als hun ouders roken. Vooral teer en koolmonoxide zijn schadelijk. Kinderen die meerooken hebben nicotine-resten in hun haren, nagels en bloed.

Ik ben al eens gestopt, maar kwam toen flink aan. Is blijven roken dan niet beter?

Nee, want stoppen met roken levert zo veel gezondheidswinst op dat het opweegt tegen enkele kilo's extra. Iemand die stopt met roken, komt gemiddeld 2,5 tot 6 kilogram aan. Dat komt onder andere doordat het eten vaak beter smaakt als je stopt met roken en doordat de spijsvertering bij rokers sneller gaat. Maar eigenlijk is dat kunstmatig en niet normaal. Als je stopt met roken, wordt je spijsvertering weer normaal. Door gezond te eten en voldoende te bewegen, word je niet veel zwaarder. Probeer niet naar snoep te grijpen als alternatief voor het roken. Je kunt bijvoorbeeld ter voorbereiding op het stoppen hulp vragen aan een diëtist. Je vindt een diëtist in jouw regio via de websites dcn-dietist.nl en www.nvdietist.nl

Ik heb twee jaar niet gerookt, maar ben toch weer begonnen. Hoe motiveer ik mezelf weer om te stoppen?

De meeste mensen hebben meerdere pogingen nodig voordat het lukt om definitief te stoppen. Als je twee jaar niet gerookt hebt, betekent dit dat je het kunt. Ga na hoe je het twee jaar lang zo goed hebt kunnen volhouden en houd daaraan vast. Maar bedenk ook hoe het kwam dat je

weer bent begonnen. Wees op je hoede als zich vergelijkbare situaties voordoen en bedenk wat je in die gevallen kunt doen als alternatief voor het grijpen naar een sigaret. Wil je meer weten over het omgaan met moeilijke situaties? Kijk dan eens op **www.destopsite.nl**

Je kunt je daar aanmelden voor de digitale stoppen-met-rokencursus en ervaringen met anderen uitwisselen.

Steuntje in de rug

Heb je een steuntje in de rug nodig bij het stoppen met roken? Of heb je vragen? Dan kun je bellen met de Stoplijn van het Trimbos-instituut: 0800 1995 (gratis).



Meer weten over de Rookvrije generatie?

Bezoek de website

www.rookvrijegeneratie.nl

Rookvrije generatie

Stoppen met roken valt niet mee. Juist daarom wil de Hartstichting voorkomen dat kinderen ermee beginnen. De Hartstichting is mede initiatiefnemer van de Rookvrije generatie. Samen met het KWF en het Longfonds willen we kinderen in elke fase van het opgroeien, beschermen tegen tabaksrook en de verleiding om te gaan roken.

Zo hebben kinderen de vrijheid om op te groeien als een generatie die zélf kiest voor een gezonde, rookvrije toekomst. Voor kinderen geldt heel sterk: zien roken, doet roken. Dus iedere roker die stopt, draagt bij aan de rookvrije generatie. Stoppen met roken doe je niet alleen voor jezelf, maar ook voor de mensen om je heen.

Waar vind je meer informatie?

Infolijn Hart en Vaten

Heb je vragen over hart- en vaatziekten of over een gezonde leefstijl? Bel dan maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur met de Infolijn Hart en Vaten: 0900 3000 300. Of stel je vraag per e-mail: infolijn@hartstichting.nl. Chatten kan ook: www.hartstichting.nl/infolijn

Brochures

De Hartstichting geeft brochures uit over gezonde voeding, meer bewegen, hoog cholesterol, hoge bloeddruk, overgewicht en over diverse hart- en vaatziekten. Download of bestel de brochures via onze website:

www.hartstichting.nl/brochures

www.hartstichting.nl

Op je gemak een filmpje bekijken over de werking van het hart? En betrouwbare informatie lezen over hart en vaten? Of inspiratie opdoen voor gezond leven? Ga dan eens naar onze website. Hier vind je informatie over hart- en vaatziekten, factoren die het krijgen van hart- en vaatziekten beïnvloeden, gezond leven en natuurlijk over de Hartstichting zelf.

Bel ons met jouw vragen over een gezonde leefstijl of risicofactoren



Meer weten over gezond leven en eten?

Stoppen met roken

Wil je stoppen met roken en kun je daarbij wel wat hulp gebruiken? De huisarts kan adviseren, bijvoorbeeld over het gebruik van hulpmiddelen. Ook zijn er diverse vormen van begeleiding mogelijk, die de kans dat het stoppen lukt aanzienlijk vergroten. Je kunt kiezen voor individuele begeleiding, telefonisch coaching of meedoen aan een groepstraining. Je kunt hiervoor onder andere terecht bij de eigen huisartsenpraktijk, bij (de stoppoli van) het ziekenhuis of bij een stoppen-met-roken coach. Begeleiding wordt meestal vergoed vanuit de basisverzekering. Informeer bij je zorgverzekeraar naar de precieze voorwaarden.

Voor meer informatie en advies over stoppen met roken, begeleiding of vergoedingen kun je terecht bij het Trimbos-instituut:

Website: www.ikstopnu.nl

Stoplijn: 0800 1995 (gratis)

Gezonde voeding

Het Voedingscentrum informeert op verschillende manieren over voeding en gezond eten. Zo hebben ze bijvoorbeeld de uitvouwfolder *Eten met de schijf van vijf*. Op de website vind je veel informatie en je kunt via de webshop brochures bestellen.

Website: www.voedingscentrum.nl

Meer bewegen

- Sportclubs en -verenigingen bij jou in de regio vind je op www.sportwijzer.nl en op www.sport.nl
- Houd ook de huis-aan-huisbladen in de gaten. Daarin worden regelmatig activiteiten aangekondigd, zoals wandelingen, fietstochten en activiteiten via wijk- of buurtverenigingen.
- Je kunt je aanmelden voor Sportief Wandelen of Nordic Walking. Kijk op www.atletiekunie.nl of www.kwbn.nl voor loopverenigingen in de regio.
- Houd je van wandelen of fietsen in de natuur? Op www.ivn.nl vind je natuurwandelingen en -fietstochten in je regio. Of kijk op www.natuurmonumenten.nl
- Vind je het leuker om samen te bewegen? Vraag eens rond in je kennissenkring of er iemand met je mee wil bewegen.
- Beweeg je liever in de huiskamer? Elke ochtend is op televisie het beweegprogramma 'Nederland in Beweging'. Raadpleeg een omroepgids of de website www.omroepmax.nl voor de uitzendtijden.
- Allerlei informatie over sport en gezondheid, bewegen met een chronische aandoening, sportblessures of sportmedisch onderzoek vind je op www.sportzorg.nl

Help je mee?

Om te zorgen dat iedereen uit het leven kan halen wat erin zit, investeren wij in wetenschappelijk onderzoek, geven voorlichting en stimuleren preventie en verbeteringen in de gezondheidszorg. Dit doen wij samen met patiënten, vrijwilligers, donateurs, zorgprofessionals, wetenschappers en zakelijke partners. Door samen te werken staan we sterker, kunnen we meer doen en dus meer bereiken.

Er zijn verschillende manieren waarop ook jij kunt helpen:

- Meld je aan als vrijwilliger of collectant.
- Doneer, eenmalig of maandelijks
- Steun de Hartstichting met een schenking.
- Organiseer een sponsoractie en haal geld op.
- Volg een reanimatiecursus, leer een AED bedienen en meld u aan als burgerhulpverlener.

Een bijzondere manier om ons te steunen is door de Hartstichting op te nemen in jouw testament. Een op de drie onderzoeken wordt mogelijk gemaakt door giften via testament.

Want alleen samen kunnen wij hart- en vaatziekten verslaan.

Kijk voor meer informatie op www.hartstichting.nl/help-mee



Welkom bij Harteraad!

Harteraad is per 1 januari 2018 de nieuwe naam van De Hart&Vaatgroep.

Harteraad is er voor iedereen met hart- en vaatandoeningen

Er zijn heel veel mensen zoals jij. Met een aandoening aan hun hart of vaten. Patiënt ben je dan. In ieder geval in de ogen van anderen. Maar je bent vooral wie je bent. Ook al moet je wat aanpassen in je leven. En dat moeten de mensen die dichtbij je staan vaak ook. Harteraad begrijpt dat. Alles wat wij doen komt voort uit wat mensen met hart- en vaatandoeningen en hun omgeving ons vertellen. Waar ze last van hebben én wat hen helpt. Harteraad zorgt voor veel onderlinge ontmoetingen. Zodat we samen sterker staan.

We ontdekken samen wat beter kan in de behandeling en zorg voor mensen met hart- en vaatandoeningen.

Daarmee werkt Harteraad aan richtlijnen voor goede zorg. We dringen aan bij verzekeraars en overheid op zorgpakketten die passen bij mensen met hart- en vaatandoeningen. En Harteraad heeft keurmerken, waardoor mensen weten waar de zorg goed is. Door te delen wat je weet én ervaart, help je anderen. We roepen je dan ook op om je bij ons aan te sluiten. Op een manier die bij jou past. Want jij weet het beste wat beter kan.

Sluit je aan, Harteraad

Meer informatie, ervaringen of zelf je ervaring delen?

www.harteraad.nl

088-111 16 00

info@harteraad.nl



Harteraad
voor mensen
met hart- en
vaatandoeningen

Harteraad is partner van de Hartstichting.

De Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, met medewerking van het Trimbos-instituut. Het gaat om algemene informatie, waaraan niet zonder meer medische conclusies voor een individuele situatie kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van je eigen situatie, moet je dus altijd overleggen met je arts of een andere professionele hulpverlener.

Wij zijn benieuwd naar jouw reactie!

De Hartstichting vindt het belangrijk dat onze brochures duidelijk zijn en prettig leesbaar. Daarom zijn we benieuwd naar je reactie op beide punten. Stuur een e-mail naar brochures@hartstichting.nl

Colofon

Oorspronkelijke tekst: Anneke Geerts

Hertaalde tekst: Tekstschrijvers.nl, Rotterdam, Nijmegen, Amsterdam in samenwerking met de Hartstichting

Vormgeving: Studio 66

Foto's: Dorien van der Meer Fotografie, Amsterdam
Shutterstock

Druk: Opmeer papier pixels projecten, Den Haag

Copyright: Hartstichting

Uitgave: december 2018 (versie 4.1)

Deze brochure is CO₂ neutraal vervaardigd op chloor- en zuurvrij papier.



Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.hartstichting.nl

Hartstichting

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

