

Stoppen met roken



De Hartstichting

De Hartstichting wil dat minder mensen vroegtijdig hart- en vaatziekten krijgen of eraan overlijden. Ook het ongemak en leed dat patiënten en hun naasten ervaren, willen we verminderen.

Daar zet de Hartstichting zich elke dag voor in.

Dat doen we door patiëntenzorg te verbeteren, te bevorderen dat de jeugd gezonder gaat leven en door baanbrekend onderzoek naar hart- en vaatziekten te laten doen. Hoe meer mensen ons helpen in de strijd tegen hart- en vaatziekten, hoe meer we kunnen bereiken.

Hoe u ons kunt helpen, leest u achterin deze brochure.



Inhoudsopgave

In deze brochure	4
Wat is de invloed van roken op uw hart en bloedvaten?	5
Welke stoffen zitten er in sigaretten en wat doen ze in uw lichaam?	7
Twintig redenen om direct te stoppen met roken	9
Welke voor-en nadelen heeft roken voor u?	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 vindt u meer informatie?	22
Meer weten over gezond leven en eten?	23
Helpt u ons mee?	24
Welkom bij De Hart&Vaatgroep!	25

In deze brochure

Natuurlijk weet u dat roken niet goed is voor uw gezondheid. Daarom overweegt u om te stoppen. Misschien heeft u dat al geprobeerd. Stoppen met roken kan moeilijk zijn, zeker als u al van jongs af aan rookt. Maar hoe oud u ook bent en hoe lang u ook al rookt, stoppen is altijd de moeite waard. Want stoppen met roken heeft direct een positieve invloed op uw gezondheid. Het maakt het risico op een hart- of vaatziekte veel kleiner. Een jaar na het stoppen met roken is de kans op coronaire hartziekten (als gevolg van slagaderverkalking, zoals een hartinfarct of angina pectoris) gehalveerd.

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

Wilt u stoppen met roken? U kunt hierbij begeleiding krijgen; dat vergroot uw kans om definitief te stoppen. In de meeste gevallen wordt deze begeleiding vergoed door uw zorgverzekeraar. Op www.ikstopnu.nl kunt u zoeken naar begeleiding bij u in de buurt.

Heeft u nog vragen naar aanleiding van deze brochure? Bel of mail dan met onze Infolijn Hart en Vaten: 0900 3000 300, e-mail: infolijn@hartstichting.nl

Wat is de invloed van roken op uw 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 ontwikkelt zich bij vrouwen vaak anders dan bij mannen. Wilt u meer weten over de verschillen tussen mannen en vrouwen?

Kijk dan op onze website:

www.hartstichting.nl/vrouwen

Hart- en vaatziekten: rokers versus niet-rokers

Rokers:

- hebben een grotere kans op een hartinfarct dan niet-rokers;
- worden veel vaker getroffen door een beroerte dan niet-rokers;
- hebben vaker last van etalagebenen dan niet-rokers. Dit is een vernauwing van de slagaders in de benen, waarbij na een eindje lopen een stekende pijn (een soort kramp) in het been ontstaat;
- hebben meer kans op een aneurysma van de grote lichaamsslagader (de aorta) dan niet-rokers. Een aneurysma is een verwijding of uitstulping van een bloedvat. Dit komt doordat de vaatwand is verzwakt.

Welke stoffen zitten er in sigaretten en wat doen ze in uw lichaam?

Sigaretten bevatten tabak. 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 uw hart en bloedvaten?

Nicotine

Nicotine is het stofje in sigaretten dat ervoor zorgt dat u er afhankelijk van wordt. Fabrikanten versterken dit verslavende effect door er suiker en ammoniak aan toe te voegen.

Nicotine:

- prikkelt het zenuwstelsel, waardoor uw hartslag omhooggaat.
- beschadigt, net als andere stoffen in tabaksrook, de binnenkant van uw bloedvaten, waardoor onder andere vetdeeltjes zich makkelijker vastzetten en uw bloedvaten vernauwen.
- verhoogt uw bloeddruk.

Koolmonoxide

Bloed vervoert zuurstof door het lichaam. Koolmonoxide uit de tabaksrook hecht beter aan bloed dan zuurstof en neemt de plaats in van de zuurstof in uw bloed. Er wordt minder zuurstof opgenomen waardoor het zuurstofgehalte in uw bloed afneemt. Dat zorgt ervoor dat uw hart harder moet werken om voldoende zuurstof door uw lichaam te verspreiden.

Teer

Teer is de stof die terecht komt in uw longen. Deze stof laat daar een roetlaagje achter, waardoor een rokershoest kan ontstaan.

Overige schadelijke effecten voor het hart en de bloedvaten

Tabaksrook zorgt ervoor dat het bloed sneller stolt. Ook heeft tabaksrook een slechte invloed op het cholesterolgehalte in uw bloed. Dit alles verhoogt uw 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 u:

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

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

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

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

www.hartstichting.nl/slagaderverkalking

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

Wilt u weten of u genoeg beweegt en gezond eet? Kijk op

www.persoonlijkegezondheidscheck.nl

Wilt u weten of uw gewicht gezond is? Raadpleeg de BMI-meter op

www.hartstichting.nl/bmi

Wist u dat...

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

Twintig redenen om direct te stoppen met roken

Stoppen met roken heeft u gelukkig zelf in de hand. En daarmee ook het verkleinen van de kans op gezondheidsproblemen. Bent u nog niet overtuigd? Deze twintig redenen kunnen u misschien het duwtje in de rug geven.

1. Als u stopt met roken, krijgen uw hart en bloedvaten het vrijwel meteen makkelijker.
2. 20 minuten nadat u gestopt bent, is het acute effect van nicotine op uw hartslag en uw 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 uw bloedsomloop 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 heeft u dezelfde kans op een hartinfarct als iemand die nog nooit heeft gerookt.
9. Mocht u ooit een hartinfarct krijgen, dan heeft u een beter vooruitzicht op herstel.
10. Als u etalagebenen heeft en stopt met roken, is de kans groter dat u weer grotere afstanden kunt lopen.
11. Al na een paar weken voelt u zich fitter en heeft u meer energie.
12. U krijgt een betere conditie en kunt makkelijker ademhalen.
13. U hoest minder.
14. U ruikt en proeft beter.
15. Uw huid krijgt meer kleur, waardoor u er gezonder uitziet.
16. Uw kleren ruiken langer fris.
17. Uw omgeving heeft geen last meer van de rook.
18. Ook voor meerokers levert het gezondheidswinst op als u stopt met roken.
19. U hoeft geen discussies te voeren met niet-rokers over roken.
20. U bespaart al gauw € 100,00 per maand.

Wist u 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 u?

Als roker is de kans groot dat u veel voordelen ziet van roken. U vindt het bijvoorbeeld gezellig om er op feestjes één of meer op te steken. Of roken is voor u een uitlaatklep als u stress heeft. Als u wilt stoppen met roken, kan het handig zijn die situaties te herkennen en er een alternatief voor te zoeken. Of om de nadelen ertegenover te zetten. Schrijf daarom de voor- en nadelen hieronder op. Zo kunt u 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 ademhalen;*
- 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. U 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 u minder gaat roken, krijgt uw lichaam minder nicotine binnen. Uw lichaam vraagt dan om meer nicotine, de hoeveelheid die het gewend is. U 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. U kunt in die twee weken ontdekken wat u moeilijk vindt en welke dingen u 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 vrolijker."



Tips voor het stoppen met roken

- Bedenk van tevoren goed waarom u wilt stoppen met roken.
- Kies een duidelijke stopdag (bijvoorbeeld 1 januari) en vertel uw omgeving over deze dag.
- Bedenk dingen die u kunt doen op momenten dat u het moeilijk heeft. Onthoud ook wat u goed is gelukt, dan kunt u hier tijdens moeilijke momenten op terugvallen.
- Wees voorbereid op situaties waarin u in de verleiding komt en bedenk wat u in zulke gevallen kunt doen.
- Beloon uzelf als het goed gaat. Ga van het geld dat u 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 kunt u het de volgende keer beter anders aanpakken?
- Denk positief. Zeg tegen uzelf: "ik kan stoppen met roken" en "ik kan zonder". Vindt u dat in het begin lastig? Accepteer dat u het moeilijk vindt. Misschien heeft u meer tijd nodig, maar probeer vol te houden!
- Maak gebruik van hulpmiddelen die bewezen effectief zijn bij het stoppen met roken.

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

Deze kunt u bestellen of downloaden via:
www.trimbos.nl/webwinkel

Hulpmiddelen die effectief zijn

U heeft meer kans op succes met stoppen als u hulpmiddelen gebruikt die bewezen effectief zijn. Het gaat dan om begeleiding (telefonische ondersteuning, persoonlijke coaching of groepstraining) in combinatie met medicijnen. Deze combinatie wordt meestal vergoed vanuit de basisverzekering. Hetzelfde geldt als u nicotinevervangende middelen (kauwgom, pleisters of zuigtabletten)

gebruikt in combinatie met begeleiding. Als u kort geleden een hartinfarct, beroerte, instabiele angina pectoris of ernstige hartritmestoornissen heeft gehad, overleg dan eerst met uw arts of u deze nicotinevervangers mag gebruiken. Op de website van het Trimbos-instituut **www.ikstopnu.nl** vindt u een sociale kaart, waar u uw woonplaats kunt invullen. U ziet dan welke begeleiding bij u in de buurt mogelijk is. Ook leest u daar bij 'Vergoedingen' welke begeleiding door de verschillende zorgverzekeraars wordt vergoed. Toch is het verstandig om uw zorgverzekeraar eerst te vragen welke kosten precies worden vergoed.

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 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 in het ontwikkelen van een gezonde leefstijl en het verminderen van de kans op hart- en vaatziekten.

Daarbij geldt: kies de aanpak die bij u past. Probeer gezonde keuzes te maken die u makkelijk uitvoert en die ervoor zorgen dat u zich goed voelt. Daarmee wordt het een stuk makkelijker om de gezonde manier van leven vol te houden. Wat kunt u verder doen om uw leefstijl te verbeteren?

Gezonde leefstijl

Als u gezond leeft, is dat goed voor uw bloeddruk. U 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 u uw leefstijl kunt verbeteren.

- *Beweeg minimaal een halfuur per dag*
Voldoende beweging houdt uw hart en vaten in conditie, leidt af van niet meer roken en maakt het makkelijk uw gewicht op peil te houden. ‘Voldoende’ wil zeggen: op tenminste vijf dagen van de week, het liefst op alle dagen van de week, minstens een half uur bewegen. Buiten adem raken is daarbij niet nodig, maar een paar zweetdruppels en een hogere hartslag horen daar wel bij.

Bewegen is niet hetzelfde als sporten. Elke dag sporten is niet nodig; elke dag bewegen wel. Meer beweging betekent bijvoorbeeld ook boodschappen doen op de fiets en in de tuin werken. U hoeft ook niet een halfuur aan één stuk te bewegen. Opknippen in drie keer tien minuten kan ook.

- *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. Drinkt u geen alcohol? Hou dit dan zo. Te veel alcohol kan uw bloeddruk verhogen. Bovendien zitten er veel calorieën in alcohol.

- *Zorg voor voldoende ontspanning*

Iedereen heeft wel eens spanningen. Misschien vindt u het moeilijk hiermee om te gaan. Dat kan schadelijk zijn voor uw gezondheid. Probeer daarom regelmatig te ontspannen. Plan bijvoorbeeld genoeg momenten in waarop u niets hoeft, zodat u bijvoorbeeld lekker kunt lezen of naar een film kijken. Of zoek afleiding in een hobby of sport.

Op onze website vindt u informatie over gezond leven. Hier leest u bijvoorbeeld waarom het zo goed is om dertig minuten per dag te bewegen en hoe u die beweging krijgt. Kijk op

www.hartstichting.nl/gezond-leven

Ook kunt u 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 vindt u in de brochure *Wat je moet weten over alcohol en roken vóór, tijdens en na de zwangerschap* van het Trimbos-instituut. Deze kunt u bestellen via:

www.trimbos.nl/webwinkel

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

Meer stress door stoppen met roken is tijdelijk. Rookt u in stresssituaties? Denk dan na over andere manieren van ontspannen, voordat u stopt. Ga bijvoorbeeld wandelen of fietsen of kies een hobby die u leuk vindt. Ook ontspanningsoefeningen, lezen of luisteren naar muziek kunnen uitkomst bieden. Bedenk goed wat u kan helpen. Ontspanningsoefeningen vindt u op de website van het Fonds Psychische Gezondheid:

www.psychischegezondheid.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 u vaak beter smaakt als u stopt met roken en doordat de spijsvertering bij rokers sneller gaat. Maar eigenlijk is dat kunstmatig en niet normaal. Als u stopt met roken, wordt uw spijsvertering weer normaal. Door gezond te eten en voldoende te bewegen, wordt u niet veel zwaarder. Probeer niet naar snoep te grijpen als alternatief voor het roken. U kunt bijvoorbeeld ter voorbereiding op het stoppen hulp vragen aan een diëtist. U vindt een diëtist in uw regio via de website van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten: **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 om definitief te stoppen. Als u twee jaar niet gerookt heeft, betekent dit dat u het kunt. Ga na hoe u het twee jaar lang zo goed heeft kunnen volhouden en houd daaraan vast. Maar bedenk ook

hoe het kwam dat u weer bent begonnen. Wees op uw hoede als zich vergelijkbare situaties voordoen en bedenk wat u in die gevallen kunt doen als alternatief voor het grijpen naar een sigaret. Wilt u meer weten over het omgaan met moeilijke situaties? Kijk dan eens op **www.destopsite.nl** U kunt zich daar aanmelden voor de digitale stoppen-met-rokencursus en ervaringen met anderen uitwisselen.

Steuntje in de rug

Heeft u een steuntje in de rug nodig bij het stoppen met roken? Of heeft u vragen? Dan kunt u 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 doet u niet alleen voor uzelf, maar ook voor de mensen om u heen.

Waar vindt u meer informatie?

Infolijn Hart en Vaten

Bij de Infolijn Hart en Vaten kunt u terecht met vragen over een gezonde leefstijl, risicofactoren, maar ook over hart- en vaatziekten. Het telefoonnummer is: 0900 3000 300. Onze voorlichters zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur. E-mailen kan ook: infolijn@hartstichting.nl

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

Bel ons met uw vragen over een gezonde leefstijl of risicofactoren

www.hartstichting.nl

Op uw 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 vindt u informatie over hart- en vaatziekten, factoren die het krijgen van hart- en vaatziekten beïnvloeden, gezond leven en natuurlijk over de Hartstichting zelf.



Meer weten over gezond leven en eten?

Stoppen met roken

Wilt u stoppen met roken en kunt u daarbij hulp gebruiken? Of heeft u vragen? Bij het Trimbos-instituut krijgt u informatie en advies. U kunt bijvoorbeeld begeleiding krijgen bij het stoppen met roken. Dat kan met telefonische ondersteuning, persoonlijke coaching of in een groepstraining. Op de website van het Trimbos-instituut vindt u een sociale kaart, waar u uw woonplaats kunt invullen. U ziet dan welke begeleiding bij u in de buurt mogelijk is. Ook leest u daar onder ‘Vergoedingen’ welke begeleiding door de verschillende zorgverzekeraars wordt vergoed. Toch is het verstandig om uw zorgverzekeraar eerst te vragen welke kosten precies worden vergoed.

Trimbos-instituut

Website: www.ikstopnu.nl

Stoptlijn: 0800 - 1995 (gratis)

Gezonde voeding

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

Website: www.voedingscentrum.nl

Meer bewegen

- Wilt u informatie over sportverenigingen bij u in de buurt? Kijk dan in uw gemeentegids.
- Alle sportverenigingen bij u in de regio vindt u op www.sportwijzer.nl
- Houd ook de huis-aan-huisbladen in de gaten. Daarin worden regelmatig activiteiten aangekondigd, zoals wandelingen, fietstochten en activiteiten via wijk- of buurtverenigingen.
- Op de site van de Atletiekunie vindt u adressen bij u in de regio waar u zich kunt aanmelden voor de trainingen Sportief Wandelen of Nordic Walking: www.atletiekunie.nl
- Houdt u van wandelen of fietsen in de natuur? Op www.ivn.nl vindt u natuurwandelingen en -fietstochten in uw regio. U kunt ook kijken op www.natuurmonumenten.nl
- Vindt u het leuk om samen met iemand een beweegactiviteit te starten? Zoek dan een maatje bij u in de buurt op www.jouwbewegmaatje.nl
- Beweegt u liever in uw huiskamer? Elke ochtend is op televisie het beweegprogramma ‘Nederland in Beweging’. Raadpleeg uw omroepgids of de website www.omroepmax.nl voor de uitzendtijden.
- Allerlei informatie over sport en gezondheid, bewegen met een chronische aandoening, sportblessures of sportmedische onderzoeken, vindt u op www.sportzorg.nl

Helpt u ons mee?

De Hartstichting zorgt ervoor dat er belangrijk wetenschappelijk onderzoek naar hart- en vaatziekten wordt gedaan. We geven voorlichting en steun aan patiënten en hun naasten en doen er alles aan om de jeugd van nu een hartgezonde toekomst te geven. Overal in Nederland organiseren we reanimatiecursussen en we zorgen dat op zoveel mogelijk plaatsen een AED hangt. Zo proberen we te voorkomen dat een hartstilstand buiten het ziekenhuis het einde van een mensenleven betekent.

Dit doen we samen met vrijwilligers, donateurs, patiënten, bedrijven, professionele zorgverleners, wetenschappers, beleidsmakers en leerkrachten. Doet u mee?

Dat kan op allerlei manieren en op ieder moment:

- Meld u aan als vrijwilliger of collectant.
- Doneer eenmalig of met een maandelijks bedrag.
- Steun de Hartstichting met een schenking.
- Organiseer een sponsor actie.
- 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 uw 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/doe-mee



Welkom bij De Hart&Vaatgroep!

Leef je leven met een hart- of vaataandoening

De Hart&Vaatgroep is dé patiëntenvereniging voor mensen met een hart- of vaataandoening en hun naasten. We organiseren landelijk en regionaal informatiebijeenkomsten, kookworkshops, stressmanagementcursussen, vakanties met begeleiding en onderling patiëntencontact.

Ervaring delen

Via ons kunt u in contact komen met andere hart- en vaatpatiënten. Dat kan door één op één contact, in een groep (bijvoorbeeld met mensen die dezelfde aandoening hebben) of door ervaringen uit te wisselen tijdens bijeenkomsten.

Kwaliteit van zorg

De Hart&Vaatgroep behartigt de belangen van alle hart- en vaatpatiënten. Door onder andere samenwerking met patiënten en professionals in het zorgveld, werken we voortdurend aan de verbetering van de kwaliteit van zorg.

De brug tussen wetenschap en patiënt

Met behulp van het College van Ervarensdeskundigen betrekken we patiënten bij wetenschappelijk onderzoek. In het college zitten mensen die ervaring hebben met hart- en vaatziekten. Zij denken en praten mee over onderzoek.

Laat uw stem horen

Wilt u, net als wij, meer bekendheid en begrip voor hart- en vaataandoeningen? Doe dan mee met ons Hart&Vaatpanel! Meld u aan op www.hartenvaatpanel.nl

Kijk voor informatie op www.hartenvaatgroep.nl of bel 088-11 11 600.

De Hart&Vaatgroep en de Hartstichting behartigen samen de belangen van hart- en vaatpatiënten.



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 uw eigen situatie, dient u dus altijd te overleggen met uw arts of een andere professionele hulpverlener.

Wij zijn benieuwd naar uw reactie!

Wij vinden het belangrijk dat onze brochures duidelijk voor u zijn en uitnodigen om te lezen. Daarom zijn wij benieuwd naar uw reactie op deze uitgave. U kunt uw e-mail sturen 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 bv, Den Haag

Copyright: Hartstichting

Uitgave: januari 2017 (versie 3.3)

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

151701 PV18 | Deze brochure is vervaardigd uit chloor- en zuurvrij papier

