

Stoppen met roken

Voorbeeldpresentatie (behorend bij Toolbox
Aanpak Roken SBCM)



Cijfers over roken

- Uit de Kerncijfers 2017:

2017	Roken	Dagelijks roken
Laag opgeleid	25,7	22,8
Middelbaar opgeleid	26,7	20,6
Hoog opgeleid	16,8	8,7

Sterfte door roken (gerelateerde aandoeningen)

- Jaarlijks ongeveer 20.000 overlijdens door roken
- Vergelijking:
 - door alcohol 1900 overlijdens (2016)
 - door verkeer 630 (2016)

% sterfte door roken

- 86% van de sterfte aan longkanker
- 85% van de sterfte aan strottenhoofdkanker
- 80% van de sterfte aan COPD
- 61% van de sterfte aan mondholtekanker
- 54% van de sterfte aan slokdarmkanker
- 30% van de sterfte aan blaaskanker
- 19% van de sterfte aan nierkanker
- 16% van de sterfte aan coronaire hartziekten
- 17% van de sterfte aan alvleesklierkanker
- 12% van de sterfte aan hartfalen
- 7% van de sterfte aan een beroerte (CVA)

Sociaal economische gezondheidsverschillen

- Risico overlijden aan longkanker 3x groter voor iemand met als hoogste opleiding lagere school, vergeleken met iemand met HBO of WO.
- Oorzaken verschil:
- Meer roken onder mensen met lage SES
- Tabaksontmoedigende maatregelen minder effectief geweest

Kosten roken werkgever

- Rokers verzuimen 1,5 x zoveel werkdagen als niet-rokers.
- Bij een gemiddeld verzuim van 16,4 dagen verzuimen rokers gemiddeld ongeveer 23 dagen.
- Gem. verzuim% werknemers NL **4%** in 2007:

zware rokers	5,8%,
matige rokers	3,8%,
ex-rokers	3,4%
nooit-rokers op	2,4%.

Kosten roken werkgever

- Rookpauzes
- Fulltime werken vier x p.d. 10 minuten=
ca. 150 uur per jaar (45 werkweken).

Bij 150 uur aan rookpauzes en ongeveer 50 euro per uur kost, levert dat een verlies op van 7500 euro per jaar.

Meeroken

- Schadelijker dan wordt gedacht
- Ook tertiaire rook is schadelijk. Dit is de rook die zich hecht aan meubels, kleding en haren.
- Er is geen risicovrij niveau
- Vergroot kans bij volwassenen en kinderen:
 - Meer en ernstiger astma aanvallen
 - Infecties aan luchtwegen
 - Oorontstekingen
 - SID (Sudden Infant Death syndroom)
 - Coronaire hartaandoeningen, CVA, longkanker

Meeroken

- Heeft onmiddellijk effect op bloed en bloedvaten, waardoor vergroot risico op hartaanval.
- Zelfs korte exposure kan cellen beschadigen, waardoor proces van kanker gestart wordt

- Niet-rokers die op werk blootgesteld worden aan SHS:
 - 25-30% meer kans op hartaandoening
 - 20-30% meer kans op CVA
 - 20-30% meer kans op longkanker

Stoppen met roken heeft altijd zin, het effect begint direct.

- Stoppen met roken heeft altijd zin, ook voor een korte tijd. Al na 20 minuten zijn er effecten merkbaar in je lichaam.
- *Na 20 minuten:* De bloeddruk en hartslag daalt.
- *Na 24 uur:* Je longen beginnen aan de grote schoonmaak. Je hoest waarschijnlijk slijm op. Alle koolmonoxide is al uit je lichaam
- *Na 48 uur:* Alle nicotine is uit je lichaam. Je ruikt en proeft al wat beter.
- *Na 72 uur:* Je hebt meer energie. Ademen gaat makkelijker.
- *Na 2-12 weken:* De longfunctie en bloedsomloop is verbeterd.
- *Na 1 maand:* Je conditie is beter geworden en je beweegt gemakkelijker. Als je een rokershoestje had verdwijnt dit.
- *Na 1 jaar:* Je risico op hart- en vaatziekten is inmiddels gehalveerd. Je risico op allerlei andere ziekten neemt de komende jaren steeds verder af.
- *Na 5-15 jaar:* Het risico op een beroerte is gelijk aan dat van een niet-roker.
- *Na 10 jaar:* Het verhoogde risico op longkanker is gehalveerd en het risico op andere kankersoorten verminderd.
- *Na 15 jaar:* Het risico op hart- en vaatziekten is gelijk aan dat van een niet-roker.

Stoppen met roken

- Jaarlijks doen 900.000 rokers een serieuze stoppoging
- Ongeveer 40% gebruikt iets van een hulpmiddel
- Ongeveer 20% gebruikt medicatie die stoppen ondersteunt
- Gebruik van begeleiding en/of medicatie vergroot de stopkans met een factor 2-4

Stopinterventies

- Advies: biedt bewezen effectieve interventies aan. Deze vindt u op www.ikstopnu.nl onder 'Hulp dichtbij'.
- Laat u niet misleiden door zeer hoge slagingspercentages, deze zijn vaak onjuist.

Contactgegevens voor advies

- Diana Lettink, d.lettink@caop.nl
- Monique Croes, mcroes@trimbos.nl