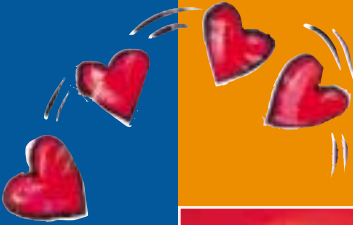




Lively Legs  
Leefstijl bij open been

# Opsteker voor rokers

met een open  
been!



*Er zijn een heleboel redenen om te  
stoppen met roken. Uw 'open  
been' is er één van.*

# *Inhoudsopgave*

Voor wie dit boekje is	3
Waarom stoppen met roken zo moeilijk is	4
Wat heeft roken te maken met een open been?	6
Naar stoppen groei je toe	7
De beloning wordt steeds groter	8
Beste roker	10
Vraag en antwoord Het antwoord op veel gestelde vragen.	11
Meer informatie	12



## Voor wie dit boekje is

Iedereen weet het. Roken is slecht voor de gezondheid. Roken vergroot de kans op hart- en vaatziekten en zorgt voor een slechtere doorbloeding van de huid. Wat veel mensen niet weten is dat roken hierdoor ook bijdraagt aan het krijgen of slecht genezen van een open been. Er zijn in Nederland nog veel mensen die roken en daar bewust voor kiezen. Voor mensen die zich zorgen maken over hun roken is er informatie genoeg. Voor mensen die willen stoppen ook, kijk maar op de laatste pagina. Dit boekje is bestemd voor rokers die nog niet echt aan stoppen denken. U hebt er iets aan. Als het nu niet is, dan later wel.

### **Verder lezen?**

Belangrijk om alvast te weten: dit boekje zal u niet van het roken afhelpen. Want geen enkel boekje is daar toe in staat. De enige die u kan laten stoppen, bent u zelf. Wel vindt u informatie over stoppen, voor het geval u er ooit aan gaat denken.

Lees door als u:

- ✓ geen zin heeft in preken over roken
- ✓ maar gewoon meer over roken wilt weten
- ✓ wel benieuwd bent hoe roken van invloed is op de conditie van uw benen
- ✓ zodat u zelf kunt beslissen wat u doet



## Waarom stoppen met roken zo moeilijk is

*In tabak zit nicotine. Dit is een verslavende stof. Uw lichaam went aan nicotine en protesteert als het niet genoeg krijgt. Dat protest uit zich als een onbehaaglijk gevoel. En het verdwijnt vrijwel onmiddellijk als er nieuwe nicotine wordt toegevoerd.*

### **De trucjes zijn:**

- ✓ een glas water drinken
- ✓ meer fruit eten
- ✓ bewust en diep ademen
- ✓ een praatje maken of andere afleiding zoeken
- ✓ gaan lopen of een eindje fietsen

*na ongeveer anderhalve week begon het probleem van het volhouden. Je lijf is de nicotine dan ontwend, dus dit probleem zat vooral tussen de oren*

Stoppen met roken is zo moeilijk omdat het lichaam aan nicotine verslaafd is. En omdat u aan de handeling van het roken gewend bent. Anders gezegd: roken is zowel lichamelijk als geestelijk verslavend. Het verstand kan dan wel zeggen dat roken onverstandig is, de drempel om te stoppen is hoog. Het is dus niet zo vreemd dat u liever niet met stoppen bezig bent. U gaat er misschien pas aan denken, als de nadelen van het roken groter worden dan de voordelen.

### **'dat was de druppel...'**

*'Ik heb wel eerder geprobeerd om te stoppen met roken maar nu weet ik zeker dat het me gaat lukken. Ik wil alles doen om te voorkomen dat ik opnieuw een open been krijg. Ik wist niet dat roken ook invloed heeft op de genezing van de wond. Ik hoef niet alleen maar af te wachten tot de wond weer dicht gaat. Ik weet nu dat ik er zelf ook iets aan kan doen'*

### **'Hoe het mij lukte'**

*'Juist op momenten dat ik last van mijn been had was stoppen met roken vaak moeilijk. De eerste dagen leefde ik zo'n beetje van uur tot uur. Want dat is de regelmaat waarmee je lijf om een sigaretje vraagt. Maar ik had een paar trucjes, waardoor die trek meestal binnen een paar minuten verdween.'*



## Honderdduizend stoppers

Toch zijn er elk jaar honderdduizend Nederlanders die stoppen. En die het volhouden ook. Dat er zo véél zijn, betekent dat het niet onmogelijk en onmenselijk zwaar is. Van vrijwel iedereen hoor je dat de eerste periode het zwaarst is. Maar dat er allerlei manieren zijn om die door te komen. Bovendien ontbreekt het bepaald niet aan goede raad en concrete hulp: die is gemakkelijk te krijgen.

Het belangrijkste punt is dat de beslissing om te stoppen in volle overtuiging wordt genomen. En dat het stoppen zelf radicaal, in één keer gebeurt.

## Wat een stopper doormaakt

Bij de een is de reactie heftiger dan bij de ander. Maar over het algemeen kan een stopper toch wel rekenen op een griepig gevoel, chagrijnigheid, prikkelbaarheid, onrust, nervositeit, hongergevoel, lusteloosheid of eetbuien. Als de lichamelijke verslaving voorbij is (meestal binnen enkele weken) kan het verlangen naar een rokertje nog een behoorlijke tijd doorzeuren.

### Andere handigheidjes bij stoppen met roken:

- ✓ de situaties 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
- ✓ wat minder koffie en alcohol drinken (dat gaat trouwens vanzelf, want op de een of andere manier krijg je van een sigaret meer zin in een kop koffie of een drankje)
- ✓ elke week het uitgespaarde geld opzij leggen

## Waarom roken mensen?

- ✓ **Om het genoegen:** het inhaleren en uitblazen van tabaksrook geeft een gevoel van bevrediging en welbehagen.
- ✓ **Om de uitstraling:** jonge mensen vinden roken vaak stoer. Roken is een symbool voor vrijheid. Wat je rookt, kan ook zeggen wat en wie je bent. De één zou niet met shag betrapt willen worden, de ander niet met een goedkoop ogend pakje.
- ✓ **Om het moment:** roken deelt de tijd in, het zijn de onderbrekingen in een dag. Ook zijn roken en gezelligheid voor veel mensen onlosmakelijk met elkaar verbonden.
- ✓ **Om het effect:** in tijden van stress kan roken rust geven, even nadenken, even pauze. En wie wakker moet blijven, vindt vaak dat roken daarbij helpt.
- ✓ **Om de verslaving:** natuurlijk roken mensen ook, omdat het een gewoonte en uiteindelijk een verslaving is geworden.

# Wat heeft roken te maken met een open been?

*Roken beschadigt de vaatwanden. Daardoor worden ze ruwer, zodat vetten en cholesterol zich er gemakkelijker op kunnen afzetten en de vaten dichtslibben.*



Een open been wordt veroorzaakt door stoornissen in de bloedvaten. Dit kunnen stoornissen zijn in de bloedaanvoer, de bloedafvoer, de kleine bloedvaatjes of een combinatie hiervan. Bij een open been is het dus van belang om te voorkomen dat de bloedvaten verder beschadigd raken. Daarnaast is bekend dat roken ook onder andere hart en vaatziekten (hartaanval, hartfalen, hersenbloeding) veroorzaakt. Hart- en vaatziekten, en dus ook een open been, worden in de hand gewerkt door verschillende factoren, meestal in combinatie met elkaar: roken, hoog cholesterolgehalte, hoge bloeddruk, overgewicht en onvoldoende lichaamsbeweging. Uit onderzoek blijkt dat roken een zeer belangrijke factor is.

## **De prijs van het roken**

Roken heeft dus een prijs. Die is hoger dan alleen de prijs van een pakje sigaretten of een bultje shag. U wordt gemakkelijker ziek en langzamer weer beter. U krijgt eerder opnieuw een beenwond en een bestaande wond geneest langzamer. Het tast uw conditie aan. Lopen en praten tegelijk wordt lastiger terwijl lopen juist van groot belang is voor de wondgenezing en het voorkomen van nieuwe beenwonden. U hebt eerder last van koude voeten en handen. Uw lijf, haren en kleren ruiken naar rook. De gordijnen moeten vaker naar de stomerij, de muren en plafonds vaker gewit. Het kost heel wat moeite om uw tanden mooi schoon te houden.

## Tabak is tabak

Alle soorten tabak bevatten nicotine. De natuurlijke gehaltes ontlopen elkaar niet veel. Wel zijn fabrikanten in staat om het nicotinegehalte in het eindproduct te verlagen. Maar het lichaam weet daar wel raad op: het vraagt gewoon om extra nicotine en dus om sigaretten.



## Naar stoppen groei je toe

Hoe veranderen overtuigde rokers in ex-rokers? Dat gaat zelden zomaar. Uit onderzoek blijkt, dat vrijwel iedereen dezelfde stappen doormaakt:

- ✓ eerst denk je er niet aan, wil je er niet eens aan denken
- ✓ dan begint de gedachte aan stoppen toch door het hoofd te spelen, maar zeg je tegen jezelf: nu nog niet, over een half jaar of zo
- ✓ vervolgens begin je het stopmoment dichterbij te halen en neem je je voor om het over een maand te doen
- ✓ maar dat moment stel je meestal nog wel een keertje (of twee) uit
- ✓ dan ga je er van balen dat je niet zonder roken kunt
- ✓ je stopt
- ✓ vaak blijkt dat je er toch niet helemaal klaar voor was en val je terug
- ✓ je stopt opnieuw maar je hebt geleerd van de vorige keer
- ✓ ben je het eerste half jaar doorgekomen dan wordt de kans op een terugval steeds kleiner
- ✓ en na een jaar denk je waarschijnlijk bijna helemaal niet meer aan roken

### **'Niet gelukt, wel geleerd'**

'Tien dagen heb ik het volgehouden. Zonder veel problemen eigenlijk. Toen het foutje gemaakt om te denken dat ik er echt af was, dat het me niets meer deed. En dat ik er dus wel eentje mee kon roken toen het gezellig was en iedereen zat te dampen. Die ene werden er twee, drie. En nu kan ik eigenlijk weer van voren af aan beginnen. Die fout zal ik niet meer maken.'

## De beloning wordt steeds groter

### **Minder roken, anders roken, lichter roken**

*Minder roken lukt vrijwel niemand. Af en toe een dagje, dat gaat nog wel. Overstappen op sigaren of pijptabak helpt ook niet, omdat shag- en sigarettenrokers het inhale- ren niet kunnen laten. En overstappen op een 'lichtere soort' werkt evenmin, omdat er dan vaker wordt opgesto- ken of dieper geïnhaleerd.*



Dat elk jaar honderdduizend rokers definitief stop- pen, valt goed te begrijpen. Argumenten genoeg. Maar hoe komen ze die eerste moeilijke tijd door? Dat komt omdat veel positieve effecten snel merkbaar worden. Al in de eerste week nemen de typische rokersklachten af. Ze voelen zich beter. Meer adem en meer conditie, dat ligt voor de hand. Net als het verdwijnen van kleumhanden, onrustige benen en koude voeten. Maar dat de meesten zich fitter voelen en veel

*'Als ik opstond was het eerste wat ik deed een sigaret opsteken zeker wanneer ik een slechte nacht achter de rug had en pijn had aan mijn been. Na een sigaretje en een kop koffie voelde ik me alweer een beetje beter. Ik had het idee dat ik daar wat troost uit putte. Nu weet ik wel beter. Ik voel me beter bij de gedachte dat ik echt iets kan doen aan de conditie van mijn been door niet te roken en voor de pijn neem ik wat vaker een pijnstillertje. Ik sta nu een stuk fitter op. In plaats van een sigaret en een kop koffie neem ik nu een boterham met kaas en een glas melk.'*

meer energie hebben, komt als een aangename verras- sing. Net als het feit dat ze beter ruiken en proeven.





En dat ze zich niet alleen gezonder voelen, maar er ook gezonder uitzien omdat hun huid weer kleur krijgt. Ze hoeven niet meer na te denken of ze ergens wel of niet mogen roken. Problemen met niet-rokers over roken komen niet meer voor. Bovendien bespaart niet-roken hen al gauw zeker honderd euro per maand. Kun je leuke dingen voor doen...

Wat ook helpt, is het goede gevoel dat ex-rokers over zichzelf hebben. De trots dat het gelukt is, is prima voor het zelfrespect. Net als de complimentjes die ze ervoor krijgen. En er valt een last weg: nooit meer vooruit hoeven denken over voldoende voorraad, nooit meer op zoek naar wisselgeld voor een automaat of een snackbar die nog open is.

### ***Van stoppen word je niet dik***

De roker die stopt, ter compensatie gaat snoepen en niets aan lichaamsbeweging doet, heeft een grotere kans om dikker te worden. Maar wie normaal blijft eten en voldoende lichaamsbeweging neemt, wordt niet veel zwaarder. Vraag om een voedingsadvies - bij voorkeur van een diëtist - als voorbereiding op het stoppen met roken.



## Beste roker

Dit boekje heeft de aangename en minder aangename kanten van het roken beschreven. Misschien zitten er meer nadelen aan het roken dan u in eerste instantie had gedacht. Wat u ermee doet, bepaalt u zelf. Vindt u de aangename kanten voorlopig belangrijker dan de onaangename of twijfelt u nog, stop dan niet. Maar gun uzelf de tijd om naar het stopmoment toe te groeien. Onderzoek leert dat dit de kans op succes alleen maar groter maakt.



**Komt het moment dichterbij, dan hebt u vast wel iets aan de volgende adviezen van ervaren ex-rokers:**

- ✓ ga pas stoppen als u er zelf helemaal aan toe bent
- ✓ bereid u voor op wat u te wachten staat
- ✓ stop resoluut en totaal
- ✓ bedenk alvast oplossingen voor moeilijke momenten
- ✓ betrek uw omgeving erbij
- ✓ zoek hulp als u daar behoefte aan hebt
- ✓ stop samen met iemand anders als dat mogelijk is en als u het prettig vindt
- ✓ gebruik hulpmiddelen\* (nicotinepleisters, nicotinekauwgom) als u daar baat bij denkt te hebben
- ✓ lukt 't de eerste keer niet, ga dan na waarom het niet lukte, zodat u de volgende keer weet waar u (extra) op moet letten
- ✓ bedenk voor uzelf een beloning wanneer het u gelukt is om te stoppen met roken

\* Hiervoor altijd eerst overleg met cardioloog/huisarts over het gebruik

# Vraag en antwoord

Op deze pagina vindt u het antwoord op vijf veel gestelde vragen die met het onderwerp roken hebben te maken.

## ✓ *Is roken slecht voor de wondgenezing?*

Het antwoord is ja, roken is slecht voor de wondgenezing. Onderzoek heeft aangetoond dat een wond minder goed en minder snel geneest onder invloed van roken. Het roken van één sigaret vermindert de doorbloeding van de huid voor een periode van 20 minuten. Een goede doorbloeding van de huid stimuleert de wondgenezing en zorgt ervoor dat de huid stevig en gezond blijft. Hierdoor wordt ook de kans kleiner dat er een nieuwe beenwond ontstaat.

## ✓ *Is het waar dat rokers meer vitamine C nodig hebben?*

Zuurstof hebben we nodig om te kunnen leven, maar er zijn ook zuurstofdeeltjes die betrokken zijn bij agressieve reacties in het lichaam die schade aanrichten. Het lichaam heeft veiligheidssystemen ingebouwd om die reacties te stoppen. Vitamine C bijvoorbeeld, beschermt ons daartegen. Rokers hebben meer vitamine C nodig dan niet-rokers. Rokers zouden dus meer groenten en fruit moeten eten. Maar uit onderzoek is bekend dat ze vaak kleinere porties eten.

## ✓ *Als ik stop met roken, loop ik stress op. Dat is toch ook slecht?*

Meer stress door het stoppen met roken is een tijdelijke zaak. Het is belangrijk om een oplossing voor het stoppen met roken te vinden en vervolgens niet in een andere ongezonde leefstijl - zoals veel stress - te vervallen. In ieder geval geldt ook dat roken een zeer ongezonde bestrijder van stress is.

## ✓ *Waarom geven artsen niet altijd een anti-rookadvies als het zo slecht is?*

Elke arts heeft zijn eigen manier van werken. Dat betekent in de praktijk dat niet iedere arts standaard een 'stop-met-roken' advies geeft, ook al weet hij dat roken slecht is voor de gezondheid.

## **Meer informatie**

Stivoro geeft brochures uit over stoppen met roken en ondersteunt stoppers. Het telefoonnummer van de informatielijn voor volwassenen is: 0900 93 90 (0,10 € p/m), voor jongeren: 0900 93 25 (0,10 € p/m). Deze lijnen zijn 24 uur per dag bereikbaar voor het beluisteren van informatie. Voor persoonlijke vragen over en begeleiding bij het stoppen kunt u op werkdagen van 9.00 - 17.00 uur bellen.



Ook uw huisarts zal u over het algemeen graag adviseren bij het stoppen met roken.

Stoppen-met-roken cursussen worden in het hele land georganiseerd door Thuiszorg/Kruiswerk en GGD'en. Veel ziektekostenverzekeraars vergoeden een deel van de cursuskosten.

Stivoro heeft een lijst van organisaties bij u in de buurt die de cursus geven.