



Hartstichting

STOPPEN MET ROKEN



Voor hart en vaten!



Inhoudsopgave

| | |
|--|----|
| Waarover gaat deze folder? | 4 |
| Hart- en vaatziekten door slagaderverkalking | 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 | 15 |
| Niet roken: onderdeel van een gezonde leefstijl | 17 |
| Veelgestelde vragen | 19 |
| Rookvrije generatie | 20 |
| Waar vind je meer informatie? | 21 |
| Meer weten over gezond leven en eten? | 22 |
| Hoe helpt de Hartstichting je? | 23 |
| Iedereen een gezond hart, voor nu én later | 24 |
| Sluit je aan bij Harteraad! | 25 |
| Wij zijn benieuwd naar jouw reactie! | 26 |

Waarover gaat deze folder?

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 heel lang rookt. Maar hoe oud je ook bent en hoe lang je 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.

Maar hoe doe je dat, stoppen met roken? Welke invloed heeft roken op je hart en bloedvaten? In deze folder 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. De basisverzekering vergoedt één stoppen-met-rokenprogramma per jaar met nicotinevervangende middelen of andere ondersteunende medicijnen. Op **ikstopnu.nl** vind je wat er mogelijk is bij jou in de buurt.

Heb je nog vragen naar aanleiding van deze folder? Bel dan met een voorlichter van de Hartstichting via 0900 3000 300. Chatten kan ook: **hartstichting.nl/voorlichting**

Hart- en vaatziekten door slagaderverkalking

In Nederland leven 1,7 miljoen mensen met een hart- of vaatziekte. Bijvoorbeeld pijn op de borst (angina pectoris), etalagebenen of de gevolgen van een hartinfarct of herseninfarct. De meeste van die hart- en vaatziekten ontstaan doordat de slagaders dichtslibben door slagaderverkalking.

Normaal gesproken hebben de slagaders mooie gladde wanden van binnen. Daar kan het bloed moeiteloos doorheen stromen. Door bijvoorbeeld hoge bloeddruk en roken ontstaan aan de binnenkant van de vaatwand beschadigingen en ontstekingen.

Je lichaam probeert die beschadigingen te herstellen. Tijdens dit proces klonteren bloedplaatjes samen op de beschadigde plaats. Op de aangetaste plek gaan ook witte bloedcellen en vetdeeltjes zoals cholesterol vastzitten. Zo'n opeenhoping heet een plaque.

Het ontstaan van een plaque wordt slagaderverkalking 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).

Wil je meer weten over slagaderverkalking? Kijk dan op **hartstichting.nl/slagaderverkalking**

Roken vergroot de kans op veel hart- en vaatziekten

Roken is een belangrijke oorzaak van hart- en vaatziekten. Mensen die roken overlijden gemiddeld tien jaar eerder dan mensen die niet roken.

Mensen die roken hebben een grotere kans op:

- hoge bloeddruk
- beschadiging van de bloedvaten
- hartinfarct
- angina pectoris
- hartfalen
- hartstilstand
- boezemfibrilleren
- vernauwing van de slagaders in de benen (etalagebenen)
- beroerte
- aneurysma in de buikslagader
- aneurysma in de hersenen

Ook mensen die meeroken hebben een grotere kans op 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. 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
- langdurig veel stress hebt of slecht slaapt
- een hogere leeftijd hebt
- familieleden hebt met een hart- en vaatziekte (bij moeder of zus voor het 65^e of bij vader of broer voor het 55^e levensjaar)

Er zijn factoren waar je zelf geen invloed op hebt, zoals leeftijd, geslacht of je familie. 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

hartstichting.nl/slagaderverkalking

Ook kun je op onze website folders downloaden over hoge bloeddruk, hoog cholesterol, overgewicht, bewegen en gezonde voeding: **shop.hartstichting.nl**

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

hartstichting.nl/bmi

Wist je dat...

er jaarlijks in Nederland ruim 20.000 overlijden als gevolg van roken? Elk jaar sterven ongeveer 2300 mensen aan hart- en vaatziekten, doordat ze roken.

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 dalen de bloeddruk en hartslag al.
3. Na 12 uur is het koolmonoxidegehalte in het bloed weer normaal.
4. Na 2 tot 12 weken zijn de longfunctie en de bloedsomloop verbeterd.
5. Na 1 tot 9 maanden verminderen de rokershoest en kortademigheid.
6. Hoe eerder je stopt met roken, hoe kleiner de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten.
7. De kans op ziekte aan de kransslagaders (zoals een hartinfarct) neemt meteen snel af.
8. Na 10 jaar is de verhoogde kans op een hartinfarct, beroerte of boezemfibrilleren met tweederde afgenomen en na 20 jaar voor driekwart.
9. Stoppen met roken na een hartinfarct vermindert de kans op een nieuw hartinfarct met de helft.
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. Stoppen met roken bespaart een hoop geld.



Rob (68):
"Ik stopte op
mijn 60e, na
40 jaar roken."

"Nu ben ik blij dat ik gestopt ben. Ik voel me vrij, ben niet meer afhankelijk van roken. Ik kan in een restaurant zitten zonder naar buiten te hoeven. Op een luchthaven hoef ik niet als eerste op zoek naar de rokersruimte. Maar boven alles heb ik een gezonder lijf gekregen. Ik heb meer energie, ben minder kortademig. En ik heb wel eens gelezen dat na een jaar het verhoogde risico op een hartinfarct gehalveerd is, dat is enorme winst."

Welke voor- en nadelen heeft roken voor jou?

Als roker zie je waarschijnlijk ook voordelen van roken. Je vindt het bijvoorbeeld lekker, je gebruikt het om jezelf te belonen na een klusje of vindt het gezellig om er op feestjes één op te steken. Of je ziet roken als 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.



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."

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.

Is het een goed idee om minder te gaan roken?

Het is beter en makkelijker om helemaal te stoppen. Minder roken is moeilijk vol te houden. Zodra je minder gaat roken, krijgt je lichaam minder nicotine binnen. Je lichaam gaat dan vragen om de hoeveelheid nicotine die het gewend is. Je krijgt dan door de dag heen veel zin om te roken. 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.

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 van tevoren wat je kunt doen op moeilijke momenten. Bijvoorbeeld iemand bellen of afleiding zoeken.
- Op momenten dat je gewend bent om te roken ga je waarschijnlijk trek krijgen in een sigaret. Bijvoorbeeld bij een kop koffie, na het eten of bij bepaalde emoties. Het helpt om op die momenten iets anders te gaan doen. Je kunt bijvoorbeeld een kop thee zetten, fruit of (snack)groente eten, een paar keer diep ademen, een praatje maken of een stuk fietsen. Hevige trek in een sigaret duurt vaak maar een paar minuten. Als je je aandacht op iets anders richt, is de zin in een sigaret vaak zo weer voorbij.
- Zoek een andere uitlaatklep bij spanningen en teleurstellingen of als je iets te vieren hebt. Bijvoorbeeld bewegen, erover praten, of van je af schrijven.
- Het kan helpen om minder koffie en alcohol te drinken, omdat die vaak samen gaan met een sigaret.
- Je kunt last krijgen van ontwenningssverschijnselen zoals onrust, somberheid of slecht slapen. Bedenk dat dit erbij hoort en met de tijd beter wordt.
- Beloon jezelf als het stoppen 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? Stoppen met roken is vaak een proces van vallen en opstaan.
- 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.

Hulpmiddelen die effectief zijn

Je hebt meer kans dat het stoppen lukt als je hulpmiddelen gebruikt waarvan bewezen is dat ze helpen. Het gaat dan om erkende stoppen-met-roken begeleiding eventueel in combinatie met nicotinepleisters of medicijnen. Begeleiding en de combinatie van begeleiding met nicotinepleisters of medicijnen worden vergoed vanuit de basisverzekering zonder dat het van je eigen risico afgaat. Nicotinepleisters 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 **ikstopnu.nl** van het Trimbos-instituut zie je 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. Elektronische sigaretten zijn voor een kleine groep rokers een effectief hulpmiddel bij stoppen met roken van tabak.

De Hartstichting is een van de initiatiefnemers van Stoptober. Stoptober is samen 28 dagen stoppen met roken in oktober. De kracht van Stoptober zit in het samen stoppen. Met een grote community van mede-stoppers en aanmoediging van niet-rokers en ex-rokers pak je samen de rookverslaving aan. Al meer dan 500.000 mensen zijn succesvol gestopt met roken tijdens Stoptober.

Meer weten? Kijk op **stoptober.nl**



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 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 krachtoefeningen, 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, fruit en vezels en weinig verzadigd vet, suiker en zout. Drink minstens 1,5 liter per dag, bij voorkeur water, koffie en thee zonder suiker.

Drink geen alcohol

Het drinken van veel alcohol verhoogt de kans op allerlei aandoeningen. Daarom is het advies om geen alcohol te drinken of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. Het drinken van alcohol verhoogt de kans op hoge bloeddruk en op hart- en vaatziekten. Alcohol is ook een dikmaker.

Zorg voor voldoende ontspanning
Iedereen heeft wel eens spanningen. Misschien vind je het moeilijk hiermee om te gaan. Langdurig veel stress is ongezond en verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. 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 **hartstichting.nl/gezond-leven**
Ook kun je folders over bewegen en gezond eten downloaden:
shop.hartstichting.nl



Veelgestelde vragen

Wat is de invloed van roken op een zwangerschap?

Roken tijdens de zwangerschap wordt sterk afgeraden. Het kan namelijk de bloed- en zuurstoftoevoer naar de placenta beïnvloeden. Dat betekent dat de baby minder zuurstof krijgt. Dat kan ernstige gezondheidsproblemen bij het kind veroorzaken (zoals 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 en hart- en vaatziekten.

Meer informatie over roken tijdens de zwangerschap vind je op de website **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 **wijzijnmind.nl** en **mentaalvitaal.nl**

Of download de VGZ Mindfulness coach app via **vgz.nl/mindfulness-coach-app**

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 meeroken hebben nicotineresten 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. Een groot gedeelte van de stoppers komt wat aan in gewicht. 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 **dietist.org** en **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 in plaats van roken. Wil je meer weten over het omgaan met moeilijke situaties? Kijk dan eens op zelfhulptabak.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).



Rookvrije Generatie

Stoppen met roken is niet makkelijk. Juist daarom wil de Hartstichting voorkomen dat (jonge) mensen ermee beginnen. De Hartstichting is een van de initiatiefnemers van de Rookvrije Generatie. Samen met KWF en Longfonds willen we kinderen de kans geven om helemaal rookvrij (en dus ook vapevrij) op te groeien. Dat doen we door sportclubs, speeltuinen, terrassen,

OV-haltes en nog veel meer plekken rookvrij te maken. Maar ook door in de politiek om maatregelen te vragen. En door de familie, vrienden en collega's van rokers te vragen om stoppende rokers te steunen. Iedereen kan iets doen. Samen zijn we op weg naar een Rookvrije Generatie.

Meer weten over de Rookvrije Generatie? Bezoek de website rookvrijegeneratie.nl

Waar vind je meer informatie?

Voorlichters

Heb je vragen over hart- en vaatziekten of over een gezonde leefstijl? Bel dan met een voorlichter van de Hartstichting via telefoonnummer 0900 3000 300. Chatten kan ook. Kijk voor de openingstijden op de website: hartstichting.nl/voorlichting

Folders

De Hartstichting geeft folders uit over gezonde voeding, meer bewegen, hoog cholesterol, hoge bloeddruk, overgewicht en over diverse hart- en vaatziekten. Download de folders via onze webshop: shop.hartstichting.nl

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

Op zoek naar hulp bij het stoppen met roken? Kijk dan eens op **ikstopnu.nl** of vraag je huisarts om advies. De combinatie van begeleiding en hulpmiddelen (nicotinepleisters of medicijnen op recept) is de meest succesvolle methode om te stoppen. Je kunt begeleiding krijgen bij je eigen huisarts of bij een gespecialiseerde coach. Je zorgverzekeraar vergoedt de kosten voor begeleiding en hulpmiddelen. Dit gaat niet van het eigen risico af. 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: **ikstopnu.nl**

Stoptlijn: 0800 1995 (gratis)

Gezonde voeding

Het Voedingscentrum informeert op verschillende manieren over voeding en gezond eten. Op de website vind je veel informatie en je kunt via de webshop folders bestellen.

Website: **voedingscentrum.nl**

Meer bewegen

- Houd je van wandelen of fietsen in de natuur? Op **ivn.nl** en **natuurmonumenten.nl** vind je natuurwandelingen en -fietstochten in de regio.
- De sportverenigingen en clubs bij jou in de regio vind je op **sport.nl**
- Heb je een hart- of vaataandoening en wil je onder begeleiding bewegen? In de Harteraad kaart met beweeglocaties vind je deskundige beweegorganisaties bij jou in de buurt. Kijk voor het aanbod op **harteraad.nl/locaties**
- Beweeg je liever in je eigen huiskamer? Elke ochtend is op televisie het beweegprogramma 'Nederland in Beweging'. Raadpleeg een omroepgids of de website voor informatie: **omroepmax.nl/nederlandinbeweging**

Hoe helpt de Hartstichting je?

De Hartstichting wil dat iedereen een gezond hart heeft, voor nu én later. Voor een deel kun je daar zelf voor zorgen: door gezond te eten, niet te roken en genoeg te bewegen. Maar of je gezond kunt leven, hangt ook af van je omgeving. Welke producten er in de supermarkt liggen, bijvoorbeeld. Welke regels er gelden voor sigaretten of e-sigaretten. Of welke reclames je te zien krijgt. De meeste mensen hebben daar zelf geen invloed op. Terwijl wat je eet, hoeveel je beweegt en of je rookt wél invloed heeft op je hart. Daarom zetten wij in op maatschappelijke systeemverandering: wij willen dat er wetten komen die het voor iedereen makkelijker en goedkoper maken om gezond te leven. Daarvoor lobbyen wij bij de politiek. Zo kunnen er regels komen voor de hoeveelheid suiker die in frisdrank mag zitten. Of over het aantal plekken waar je tabak of e-sigaretten kunt kopen.

Wij willen:

- dat **gezonde voeding** goedkoper, beter beschikbaar en aantrekkelijker is dan ongezonde voeding
- een Rookvrije Generatie. We willen dat Nederland **rookvrij** wordt. Want kinderen en jongeren moeten beschermd worden tegen de gevaren van roken. Dat geldt ook voor nieuwe vormen van roken, zoals de e-sigaret (vape). Zie **rookvrijgeneratie.nl**

- een omgeving die **bewegen, spelen en sporten** een vanzelfsprekend onderdeel van de dag maakt.

Samenwerking

Onze omgeving gezond maken, dat kunnen we niet alleen. Daarom werken we samen met veel andere organisaties, zoals andere gezondheidsfondsen, NOC*NSF, JOGG en Unicef. Dat doen we onder de naam Gezonde Generatie. We werken met de Gezonde Generatie samen aan dezelfde doelen. Want samen kom je verder dan alleen. Ook jouw support is daarbij onmisbaar.

Op **gezondegeneratie.nl** lees je hoe je kunt helpen om Nederland gezonder te maken.



Iedereen een gezond hart, voor nu én later

Dát is het doel van de Hartstichting. Want alles start met het hart. Er zijn nu 1,7 miljoen mensen met een hart- of vaatandoening. Komen we niet in actie, dan zijn dat er over enkele jaren 1 miljoen méér dan nu. Daarom wil de Hartstichting de hartgezondheid van Nederland duurzaam verbeteren door:

- de omgeving gezonder te maken;
- mensen met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten vroeg op te sporen en hen te stimuleren gezond te leven;
- hartziekten eerder te herkennen en te investeren in onderzoek naar de beste behandeling;
- het stimuleren van snelle hulp in noodsituaties.

Meer informatie? Kijk op hartstichting.nl



Hartstichting



Sluit je aan bij Harteraad!

Harteraad is dé patiëntenorganisatie voor mensen met hart- en vaatandoeningen. Harteraad verbindt, vertegenwoordigt en versterkt deze mensen.

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 is partner van de Hartstichting.



Harteraad
voor mensen
met hart- en
vaatandoeningen

De Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. 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 folders 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: Hartstichting

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

Druk: Opmeer papier pixels projecten, Den Haag

Copyright: Hartstichting

Uitgave: januari 2024 (versie 4.6)

Deze folder 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.

hartstichting.nl

Hartstichting

Postbus 300, 2501 CH Den Haag



Hartstichting