



# Stoppen met roken rondom uw operatie

Het is algemeen bekend dat roken ongezond is en verschillende gezondheidsproblemen tot gevolg kan hebben. Voor u is het belangrijk te weten welke gevolgen roken kan hebben op de operatie en uw herstel erna. In deze folder vindt u hierover informatie.

## Complicaties

Door roken is de kans op complicaties tijdens en na de operatie veel groter. Dit groter risico komt door de nicotine en koolstofmonoxide uit de tabaksrook. Deze stoffen verminderen de afweer, de bloedstolling, de doorbloeding en het zuurstofgehalte in het bloed. Daardoor geneest de wond en het bot minder goed.

Een van de meest voorkomende complicaties hierbij is een wondinfectie. Dit is een ontsteking van de wond die vaak in de eerste dertig dagen na de operatie ontstaat. Een wondinfectie kan ervoor zorgen dat u erg ziek wordt en kan er zelfs toe leiden dat een prothese of chirurgisch materiaal (plaatjes, schroeven) los gaat zitten en weer verwijderd moet worden. Dit leidt tot meerdere operaties en een slechter resultaat van een operatie.

Andere complicaties die vaak gezien worden zijn wondlekkage, trombose, longproblemen of problemen met het hart.

## Wat kan ik doen om de kans op complicaties te verminderen?

U kunt de kans op een complicatie met de helft verminderen door vóór de operatie te stoppen met roken. Als u rookt adviseren wij u minstens 4 weken vóór de operatie te stoppen met roken. Dit doet u voor uzelf, om de kans op schade aan uw gezondheid te beperken en het resultaat van de operatie te verbeteren.

De kans op een complicatie is met vijftig procent te verminderen door voor de operatie te stoppen met roken. Uit onderzoek blijkt dat hoe langer u vooraf aan de operatie stopt met roken, hoe beter het resultaat is.

Indien het u niet lukt om 4 weken voor de operatie te stoppen met roken, adviseren wij u om 12 uur voor de operatie niet te roken.

## Doorzetten na de operatie

Niet roken na de operatie is zeer nuttig. U stopt het best tot de littekens gevormd zijn (3 weken na de ingreep) en idealiter tot uw (eventuele) botschade hersteld is (3 maanden na de ingreep).

## Ontwenningverschijnselen

Zodra u stopt met roken is de kans op ontwenningverschijnselen aanwezig. Dit is een goed teken want uw lichaam maakt zich vrij van nicotine. De meest voorkomende ontwenningverschijnselen zijn: frequenter hoesten (longen maken zich schoon), hoofdpijn, duizeligheid (uw bloed wordt zuurstofrijker, dit is uw lichaam niet gewend) en een tragere stoelgang (opruimen reststoffen).

Deze lichamelijke ontwenningverschijnselen kunnen tijdens de eerste 2 tot 3 weken na het stoppen met roken optreden.

### Hulp bij stoppen helpt

Wij begrijpen dat stoppen met roken misschien een grote stap voor u is, maar u hoeft dit niet alleen te doen. Met deskundige hulp heeft u vier keer meer kans op succes dan wanneer u het alleen probeert!

Uw huisarts kan hierbij hulp bieden, dit is kosteloos.

U kunt ook bijvoorbeeld op [www.ikkanstoppen.nl](http://www.ikkanstoppen.nl) een stoppen met rokenplan volgen. Er zijn ook professionele programma's voor het stoppen met roken.

Of deelname aan het stoppen met rokenprogramma wordt vergoed, is afhankelijk van uw zorgverzekeraar. Een volledig overzicht van de vergoedingen per zorgverzekeraar kunt u vinden op [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl).