

## VERKLEIN HET RISICO OP COMPLICATIES BIJ UW OPERATIE

U wordt binnenkort geopereerd. Stoppen met roken voor en na uw operatie is erg belangrijk. U kunt het risico op een complicatie met de helft (!) verkleinen door vóór de operatie te stoppen met roken. Hoe langer u van tevoren stopt, hoe kleiner het risico. Wij raden u aan (indien mogelijk) minstens 4 weken vóór de operatie en tot minstens 4 weken ná de operatie te stoppen met roken.

### VOORKOM INFECTIES

Stoppen met roken zorgt voor een goede zuurstoftoevoer. Dit is belangrijk voor een goede genezing van de wond en het voorkomen van infecties. Wist u dat rokers vanwege infecties en slechte wond- en/of botgenezing gemiddeld 2 dagen later uit het ziekenhuis worden ontslagen na hun operatie dan niet-rokers?

### HOUD UW LUCHTWEGEN VRIJ

Stoppen met roken voorkomt slijmvorming en zorgt voor vrije luchtwegen. Dit is belangrijk omdat u tijdens de operatie via een buisje in de luchtpijp wordt beademd. U voorkomt extra

prikkeling van de luchtwegen waardoor u na de operatie minder benauwd en kortademig zult zijn.

### VOORKOM ANDERE COMPLICATIES

Stoppen met roken voorkomt andere complicaties bij een operatie zoals last van brandend maagzuur, wondlekkage, urineweginfectie, acute verwardheid (delier), problemen met het hart en organen in de buik.

## NOG MEER VOORDELEN

Behalve minder kans op complicaties na uw operatie levert stoppen met roken nog andere voordelen op. De vele voordelen voor uw gezondheid zijn natuurlijk vooral belangrijk. Maar stoppen met roken levert u ook financieel flink wat op. U bespaart maar liefst zo'n 2.500 euro als u een pakje sigaretten per dag rookt. Bovendien heeft stoppen met roken meerdere positieve gevolgen voor uw dagelijks leven. Zo bent u weer zelf de baas over uw eigen leven en niet meer afhankelijk van een sigaret. U en uw omgeving ruiken frisser én uw naasten hebben geen last meer van meeroken. Stoppen met roken is de beste beslissing die u voor uzelf kunt nemen.

“ Het geeft me een gerust gevoel dat ik minder risico op complicaties heb bij mijn operatie door te stoppen met roken. Het is al spannend genoeg. ”



Misschien bent u al eerder gestopt, maar bleek het lastig vol te houden. Met ZoHealthy staat u er niet alleen voor. Wij ondersteunen u graag om voor en na de operatie rookvrij te worden en blijven.

## STOP SAMEN MET ZOHEALTHY

ZoHealthy is specialist op het gebied van leefstijl en preventie en levert daarmee een belangrijke bijdrage aan een gezonde samenleving.

- ✓ Hoog slagingspercentage
- ✓ Effectief programma
- ✓ Team van ervaren professionals
- ✓ Volledige vergoeding door zorgverzekeraars

## PEROONLIJKE BEGELEIDING

Na uw aanmelding voor persoonlijke begeleiding bij stoppen met roken wordt u zo spoedig mogelijk ingepland. De begeleiding duurt in totaal drie maanden en bestaat uit vijf gesprekken. De gesprekken vinden plaats op diverse locaties in Nederland. Het eerste gesprek duurt 45 minuten. De vervolgesprekken duren 30 minuten. Tussen de gesprekken door zijn er ook telefonische contactmomenten. Bovendien

“ Met begeleiding is het me gelukt rookvrij te worden voor mijn operatie. Nu de operatie achter de rug is wil ik dit graag zo volhouden. ”

volgt er na een half jaar én na een jaar nog telefonisch contact.

### UITGEBREIDE ONDERSTEUNING

De stoppen-met-rokenbegeleiding wordt uitgebreid ondersteund:

- Informatiebrochure
- Werkboekje
- Ondersteunende middelen (nicotine vervangende middelen of medicijnen), in overleg met uw huisarts
- App “Nu stoppen met roken”, verkrijgbaar in de Apple App Store of Android Play Store

## MEER INFO EN AANMELDEN

Wellicht heeft de specialist of de verpleegkundige u al aangemeld voor de stoppen-met-rokenbegeleiding. Wij nemen dan spoedig contact met u op.

U kunt zich ook rechtstreeks aanmelden via het aanmeldformulier op onze website: [www.zohealthylife.nl](http://www.zohealthylife.nl).



# STOPPEN MET ROKEN

## VOOR EN NA UW OPERATIE



De stoppen-met-rokenbegeleiding  
wordt u aangeboden door

**Zohealthy**  
LEEFSTIJL & PREVENTIE

ZoHealthy - Pasteurlaan 9b - 4901 DH Oosterhout  
Tel. (0162) 24 77 77 - E-mail [stoppenmetroken@zohealthy.nl](mailto:stoppenmetroken@zohealthy.nl)

**Zohealthy**  
LEEFSTIJL & PREVENTIE