

## Preoperatief stoppen met roken

Amphia biedt in samenwerking met Zorggroep Regio Oosterhout & Omstreken (Zorroo) stoppen-met-rokenbegeleiding aan. Deze begeleiding vindt plaats op een van de locaties van het Amphia. U kunt kiezen voor individuele begeleiding of groepsbegeleiding.

### In het kort

U moet binnenkort een operatie ondergaan. Zoals met u besproken, is stoppen met roken erg belangrijk voor een operatie.

### Complicaties

#### Voorkomen van infecties

Voor goede genezing van de wond is het belangrijk dat een infectie wordt voorkomen. Een goede zuurstoftoevoer is daarvoor van belang. Roken vermindert deze zuurstoftoevoer en vergroot de kans op infecties, als ook slechte wond- en of botgenezing na de operatie.

Deze complicaties kunnen ervoor zorgen dat uw ziekenhuisopname met een aantal dagen of zelfs een aantal weken (bij een infectie) wordt verlengd. Rokers worden gemiddeld 2 dagen later uit het ziekenhuis ontslagen dan niet-rokers.

Door de gevolgen van een infectie kan het ook voorkomen dat er meerdere operaties nodig zijn. Bijvoorbeeld omdat een prothese, plaatjes, pinnen of schroeven losser zijn geraakt en verwijderd of vervangen moeten worden. Met als gevolg een minder resultaat van de oorspronkelijke operatie.

#### Vrijhouden van de luchtwegen

Als u onder narcose bent tijdens de operatie wordt u via een buisje in de luchtpijp beademd. Het is belangrijk dat uw luchtwegen dan vrij zijn. Slijmvorming door roken prikkelt de luchtwegen, waardoor het buisje tijdens de beademing verstopt kan raken met loszittend slijm.

Indien dit slijm wordt weggezorgd tijdens de operatie worden de luchtwegen nogmaals geprikkeld. Met als mogelijk gevolg een vervelend gevoel en meer hoesten na de operatie.

#### Spiere rond de luchtpijp vrijhouden

De beademing tijdens de operatie verergert de prikkeling van de luchtwegen. De verkramping door roken kan als gevolg hebben dat de luchtpijp wordt dichtgeknepen. Tijdens de narcose merkt u hier niets van, maar na de operatie kunt u benauwd en kortademig zijn.

#### Verminderen van maagzuur

De kans is aanwezig dat er tijdens de operatie aspiratie ('inademen' van maaginhoud) plaatsvindt, wat misselijkheid en braken na de operatie kan veroorzaken. Roken vergroot de kans hierop, omdat dit de aanmaak van maagzuur vergroot. Hierdoor wordt eten minder goed en sneller verteerd. Complicaties die verder vaak voorkomen bij rokers zijn:

- wondlekkage
- urineweginfectie
- acute verwardheid na een operatie (delier)
- problemen met het hart
- problemen met de organen in de buik

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

U kunt de kans op een complicatie met de helft verminderen door vóór de operatie te stoppen met roken. Hoe langer u voor de operatie stopt, hoe minder kans op complicaties.

Als u rookt raden wij u aan (indien mogelijk) minstens 4 weken vóór de operatie en tot minstens 4 weken ná de operatie te stoppen met roken. Zo is de kans op complicaties een stuk kleiner.

### Stoppen met roken

Behalve minder kans op complicaties na uw operatie levert stoppen met roken nog andere voordelen op:

- Na 20 minuten is uw bloeddruk en hartritme normaal
- Na 8 uur is uw zuurstofgehalte normaal
- Na 1 dag is de koolmonoxide uit uw lichaam en beginnen uw longen het slijm en andere afvalstoffen van sigarettenrook te verwijderen
- Na 2 dagen heeft u meer smaak en ruikt u beter
- Na 3 dagen ademt u gemakkelijker. U krijgt meer energie.
- Na 2 - 12 weken is de doorbloeding verbeterd. Hierdoor kunt u zich gemakkelijker bewegen.
- Na 3 - 9 maanden hoesten u minder en heeft u minder ademhalingsproblemen.
- Als u 15 sigaretten per dag rookt, bespaart u € 1.500 per jaar

### Hoe kunt u stoppen?

Het is niet makkelijk om te stoppen met roken. Heeft u al eerder een poging ondernomen en is het toen niet gelukt? Nicotine is zeer verslavend, hoewel het moeilijk is, is het zeker mogelijk! Het belangrijkste is dat u zelf de keuze maakt om te stoppen.

U kunt gewoon stoppen door geen sigaret mee op te steken, maar voor veel mensen is het niet zo makkelijk. U hoeft het ook niet alleen te doen. Er bestaan meerdere hulpmiddelen om u te helpen te stoppen. Onze stopcoaches helpen u graag om te stoppen met roken. Omdat u binnenkort geopereerd wordt maken we snel plaats om de begeleiding te starten zodat u voor de operatie rookvrij kan zijn.

Ook na de operatie zult u nog een aantal begeleidingsmomenten hebben zodat u het niet-roken goed kunt volhouden.

### Vergoeding

De stoppen-met-rokenbegeleiding, met gebruik van eventuele hulpmiddelen, valt onder de verzekerde zorg. De vergoeding valt onder het eigen risico. Hulpmiddelen worden alleen vergoed indien u een stoppen met roken programma volgt. Uw stopcoach kan u hier over informeren.

### Aanmelden

Als het goed is heeft de specialist of de verpleegkundige u al aangemeld voor een stoppen-met-rokenbegeleiding bij ons. Wij nemen dan spoedig contact met u op. Indien de aanmelding nog niet heeft plaatsgevonden, dan kunt u zichzelf aanmelden via de via het aanmeldformulier op onze website [www.zorroo.nl](http://www.zorroo.nl). Vermeld in dit geval altijd dat het gaat om preoperatief stoppen met roken.

Voor meer informatie over het Stoppen-met-rokenprogramma verwijzen wij u naar [www.zorroo.nl](http://www.zorroo.nl)