

## Stoppen met roken voor een operatie

### Verhoogde kans op complicaties

Elke operatie brengt een kans op complicaties met zich mee, en die kans is groter wanneer u blijft roken rondom een operatie. Uit onderzoek blijkt dat de helft van de rokende patiënten, na een operatie een complicatie krijgt. Ook zal uw herstel na de operatie langer duren.

Tabaksrook bevat namelijk nicotine en koolstofmonoxide. Deze stoffen remmen de afweer, de bloedstolling en de vaatweerstand en het zuurstofaanbod neemt af. Dit heeft een negatief effect op de wondgenezing en botheling na bijvoorbeeld een orthopedische ingreep.

### Complicaties bij operatieve ingrepen

Eén van de meest voorkomende complicaties na een operatie is een postoperatieve wondinfectie: een ontsteking van de wond die vaak in de eerste 30 dagen na de operatie ontstaat. U kunt erg ziek worden en het is mogelijk dat een eventuele prothese of ander chirurgisch materiaal los gaat zitten en verwijderd dient te worden.

Andere complicaties die vaak gezien worden zijn wondlekkage, urine- weginfecties, delier (acute verwardheid na een operatie), longproblemen of problemen met het hart of organen in de buik.

### Kans op complicaties verminderen

De kans op een complicatie is met 50% te verminderen door vóór de operatie te stoppen met roken. Dit effect wordt nog groter als u eerder voor de operatie stopt.

Als u rookt, krijgt u het advies u om minimaal 8 weken te stoppen met roken: tenminste 4 weken vóór de operatie tot minstens 4 weken ná de operatie. Hiermee maakt u de kans op schade aan uw gezondheid zo klein mogelijk.

### Ondersteuning bij stoppen met roken

De huisarts is de belangrijkste persoon, die u kan helpen bij het stoppen met roken. U wordt dan begeleid door de praktijkondersteuner van de huisarts.

#### Nationaal Expertisecentrum Tabaksontmoediging.

Op de website van het Nationaal Expertisecentrum Tabaksontmoediging van het Trimbos instituut staan veel nuttige tips over hoe u het stoppen kunt aanpakken en wie of wat u daarbij kan helpen (adressen). Kijk op: [www.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl)

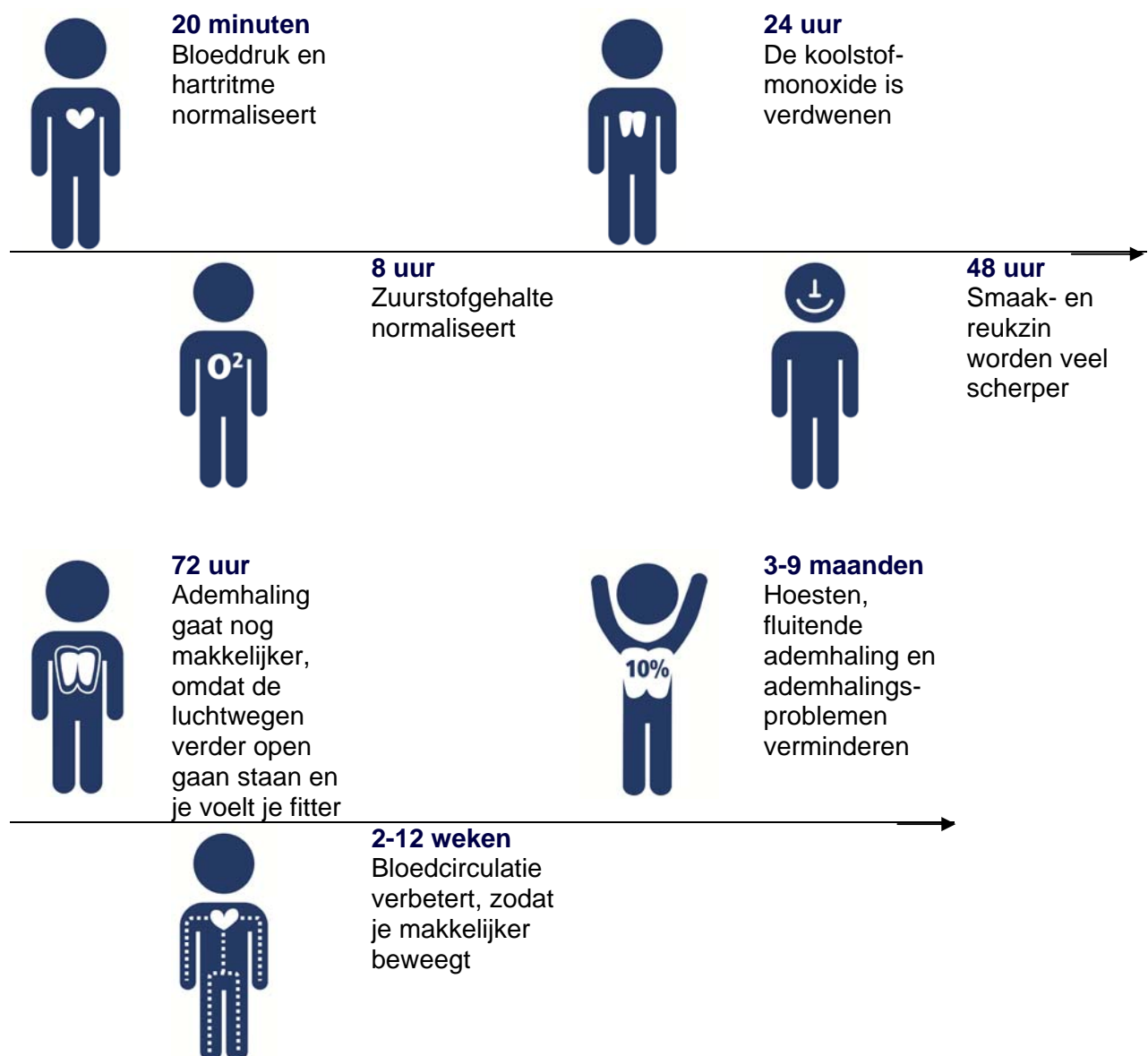
#### Nederland stopt

Het lezen van het boek 'Nederland Stopt! Met Roken' kan helpen. Dit boek beschrijft alles wat met roken en stoppen te maken heeft en kan een hele goede leidraad zijn om uw stoppoging vorm te geven. Kijk voor meer informatie of voor het downloaden van een stappenplan op: [www.nederlandstopt.nu](http://www.nederlandstopt.nu).

**Andere websites**

- ikstop.nl
- ikkanstoppen.nl
- allesoverstoppenmetroken.nl
- medipro.nl
- cwz.nl/specialismen/longziekten/groepstraining-stoppen-met-roken

**Wat gebeurt er met mijn lichaam als ik stop met roken?**



**Bron:**

Brochure van het CWZ (Sander Koëter en Keetie Kremers)