

## Stoppen met roken voor uw operatie

Amphia biedt stoppen-met-rokenbegeleiding aan in samenwerking met ZoHealthy Leefstijl & Preventie. Deze begeleiding vindt plaats op één van de locaties van het Amphia.

### In het kort

U moet binnenkort een operatie ondergaan. Het is belangrijk voor het herstel om te stoppen met roken. U kunt het risico op complicaties na uw operatie met de helft verkleinen als u vóór de operatie stopt met roken.

### Voorkom complicaties na een operatie:

#### 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.

Een infectie kan ook tot gevolg hebben dat er meerdere operaties nodig zijn. Bijvoorbeeld omdat een prothese, plaatjes, pinnen of schroeven losser zijn geraakt, 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.

Wanneer 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.

#### Spiëren 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. Dit kan wat misselijkheid en braken na de operatie veroorzaken. Roken vergroot de kans hierop, omdat dit de aanmaak van maagzuur vergroot. Hierdoor wordt eten minder goed en sneller verteerd.

### Overige veelvoorkomende complicaties na een operatie door roken zijn:

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

### **Wat kunt u doen om de kans op complicaties door roken 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 kleiner de kans op complicaties is.

Wij raden u aan (indien mogelijk) minstens 4 weken vóór de operatie tot minstens 4 weken ná de operatie te stoppen met roken.

### **Voordelen van stoppen met roken**

Wanneer u stopt met roken:

- 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 verdwenen. Uw longen beginnen met het opruimen van slijm en andere afvalstoffen.
- Na 2 dagen is uw smaak en reuk verbeterd.
- Na 3 dagen is uw ademhaling gemakkelijker en krijgt u meer energie.
- Na 2 - 12 weken is uw doorbloeding verbeterd. Hierdoor kunt u zich gemakkelijker bewegen.
- Na 3 - 9 maanden hoest u minder en heeft u minder ademhalingsproblemen.
- Bespaart u € 1.500 per jaar wanneer u eerder 15 sigaretten rookte.

### **Hoe kunt u stoppen?**

Onze stopcoaches kunnen u begeleiden bij het stoppen met roken. Hiermee vergroot u de kans op succes. We hebben met uw huisarts en/of specialist goede samenwerkingsafspraken. Omdat u binnenkort geopereerd wordt, kunnen we snel starten met de begeleiding. Ook na de operatie begeleiden we u, zodat u het niet-roken goed kunt volhouden.

### **Vergoeding**

De begeleiding wordt vergoed vanuit de basisverzekering en heeft geen invloed op het eigen risico. Ondersteunende middelen, zoals nicotine vervangende middelen of medicijnen worden ook vergoed wanneer u dit stoppen-met-rokenprogramma volgt. Uw stopcoach kan u hier meer over vertellen.

### **Aanmelden**

Wanneer uw huisarts, specialist of de verpleegkundige u al heeft aangemeld voor deelname, nemen wij spoedig contact met u op voor het maken van een afspraak.

Wanneer u nog niet bent aangemeld, dan kunt u zichzelf via aanmelden via <https://www.zohealthylife.nl/aanmeldformulier-begeleiding/> (<https://www.zohealthylife.nl/aanmeldformulier-begeleiding/>). U kunt in het aanmeldformulier kiezen voor de gewenste locatie en vervolgens 'Begeleiding preoperatief'.

### **Meer informatie**

Meer informatie vindt u op <https://www.zohealthylife.nl/stoppen-met-roken/u-wilt-stoppen-met-roken/> (<https://www.zohealthylife.nl/stoppen-met-roken/u-wilt-stoppen-met-roken/>)

Wilt u meer lezen over stoppen met roken in het Amphia? Zoek in onze folders op 'stoppen met roken'.

Wilt u meer lezen over stoppen met roken? Zoek in onze Folders op 'stoppen met roken'.

[Ga naar Folders](https://www.amphia.nl/folders) (<https://www.amphia.nl/folders>)