

Stoppen met roken: de voordelen

Stoppen met roken verbetert de levenskwaliteit en de levensduur.

Onmiddellijk na je laatste sigaret, zal je lichaam de voordelen ervaren.



Kies voor een betere vruchtbaarheid

De negatieve gevolgen van roken op de mannelijke en vrouwelijke vruchtbaarheid zal herstellen.⁵

9 maanden



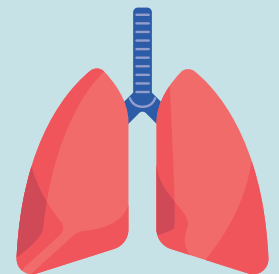
Kies om je jong te voelen

Je huid zal er jonger uitzien – je kan er tot 13 jaar jonger uitzien.⁴

Stop met roken

1 jaar

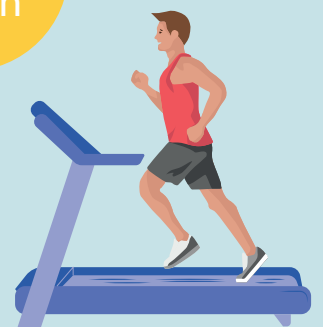
24 uren



Kies voor gezonde longen

Je longen zullen beter werken.¹

2-12 weken



Kies voor meer energie

Je bloedsomloop zal verbeteren, bewegen gaat gemakkelijker, ... dat zorgt voor meer energie.²

1-2 maanden



Kies om minder te hoesten

Hoesten, slijm opgeven en piepende ademhaling verminderen.³

Kies voor een langere levensduur

Hoeveel jaren kan je terugwinnen?

Het aantal extra jaren die worden toegevoegd aan je levensverwachting als je op deze leeftijd stopt met roken.⁶



Bronnen

1. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General. 2. U.S. Department of Health and Human Services. 3. European Respiratory Journal 2004. 4. Skinmed 2010. 5. Fertility and Sterility 2004. ([http://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(04\)00883-0/fulltext](http://www.fertstert.org/article/S0015-0282(04)00883-0/fulltext)). 6. BMJ 2004. 7. New England Journal of Medicine: (<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMsa1211128?viewType=Print&iewClass=Print&>)



Meer Info:
www.healthylungsforlife.org

Dit document werd opgemaakt om, met de hulp van gezondheidsmedewerkers, de voordelen van stoppen met roken uit te leggen aan patiënten. Het werd opgemaakt door de European Respiratory Society (ERS) Tobacco Control Committee en de European Lung Foundation (ELF) als onderdeel van de campagne Healthy Lungs for Life.