

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.



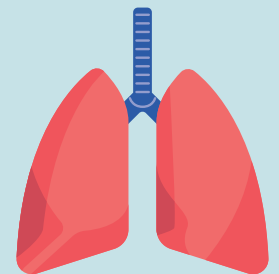
Kies voor een betere vruchtbaarheid

De negatieve gevolgen van roken op de mannelijke en vrouwelijke vruchtbaarheid herstelt ⁵

Stop met roken

1
jaar

24
uren



Kies voor gezonde longen

Je longen werken beter. ¹

9
maanden

2-12
weken



Kies om je jong te voelen

Je huid ziet er jonger uit zien – je kan er tot 13 jaar jonger uit zien. ⁴

1-2
maanden



Kies voor meer energie

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



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 wordt 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, met de hulp van gezondheidsmedewerkers, om 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.