

Leeftijd 11-14 (UK Key Stage 3)

# Roken en vaperen



## HEALTHY LUNGS FOR LIFE





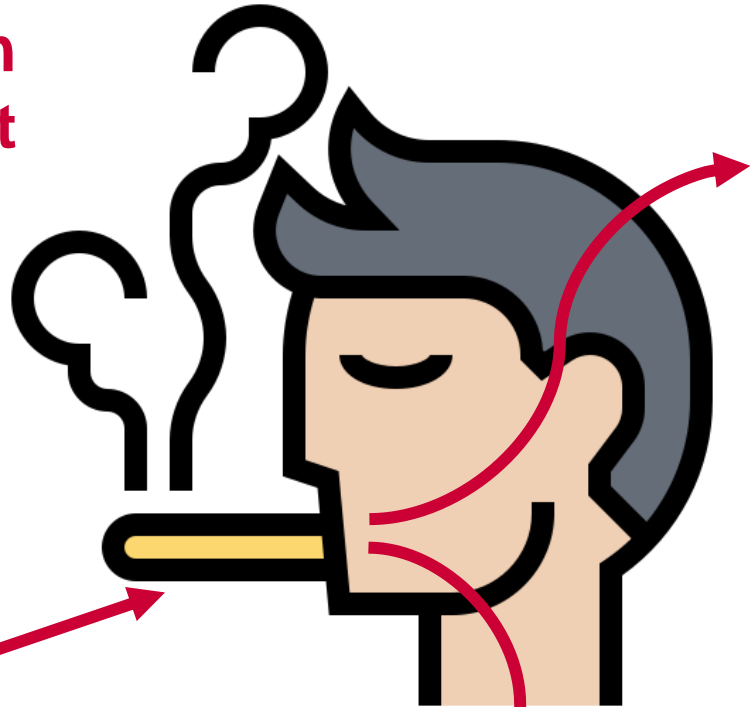
Wat is  
roken?

# Sigaretten

Bij het verbranden van tabak ontstaat rook die wordt ingeademd.



Sigaretten bevatten gedroogde bladeren van de tabaksplant



De rook bevat nicotine, een zeer verslavende drug

De rook bevat ook teer, koolmonoxide en andere giftige chemicaliën



Waarom is roken zo'n groot probleem?

# Roken kan...



**Long- en hartziekten,  
kanker en vele andere  
gezondheidsproblemen  
veroorzaken**

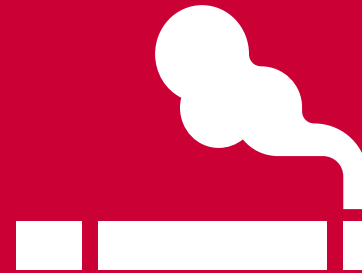


**Leiden tot een  
vroege dood**

# Roken kan...

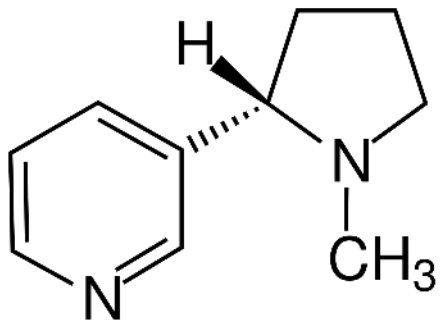


**Niet-rokers ziek  
maken als ze in  
de buurt zijn en de  
rook inademen**



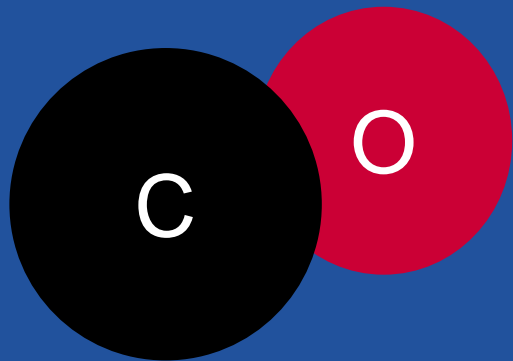
**Erg verslavend zijn –  
als je eenmaal  
begint, is het  
heel moeilijk om  
te stoppen**

# Rook bevat



**Nicotine**

**Teer**



**Koolmonoxide**

**Meer dan 4000  
andere chemicaliën**

A woman with red hair tied back, wearing glasses and a white and yellow striped shirt, is sitting on a blue couch. She is coughing into her fist. A remote control is on the couch next to her. The background is a dimly lit room with a lamp and a patterned pillow.

Hoe roken het  
lichaam beïnvloedt

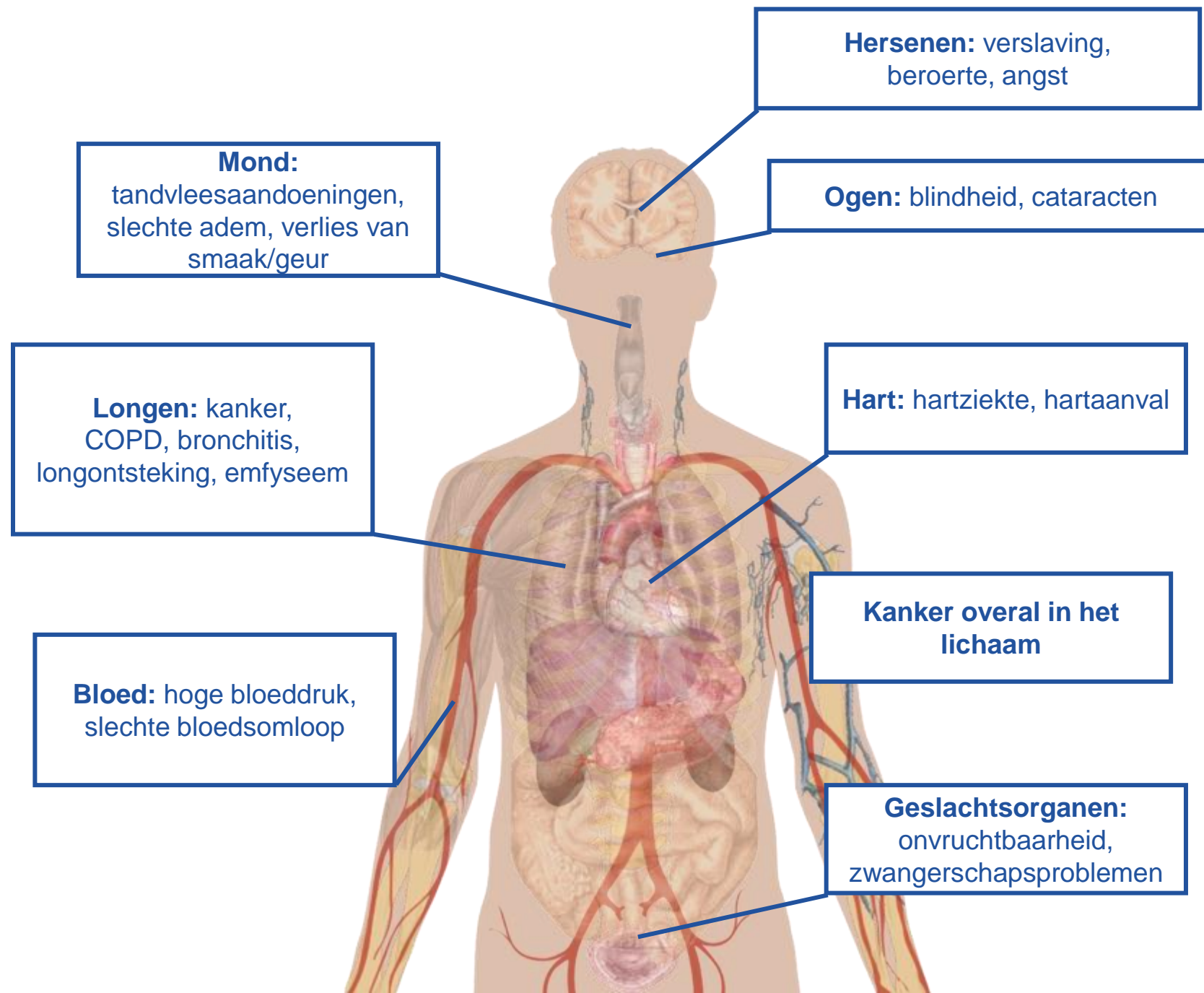


# Roken heeft invloed op elk deel van het lichaam



Bekijk een filmpje over hoe roken het lichaam beïnvloedt

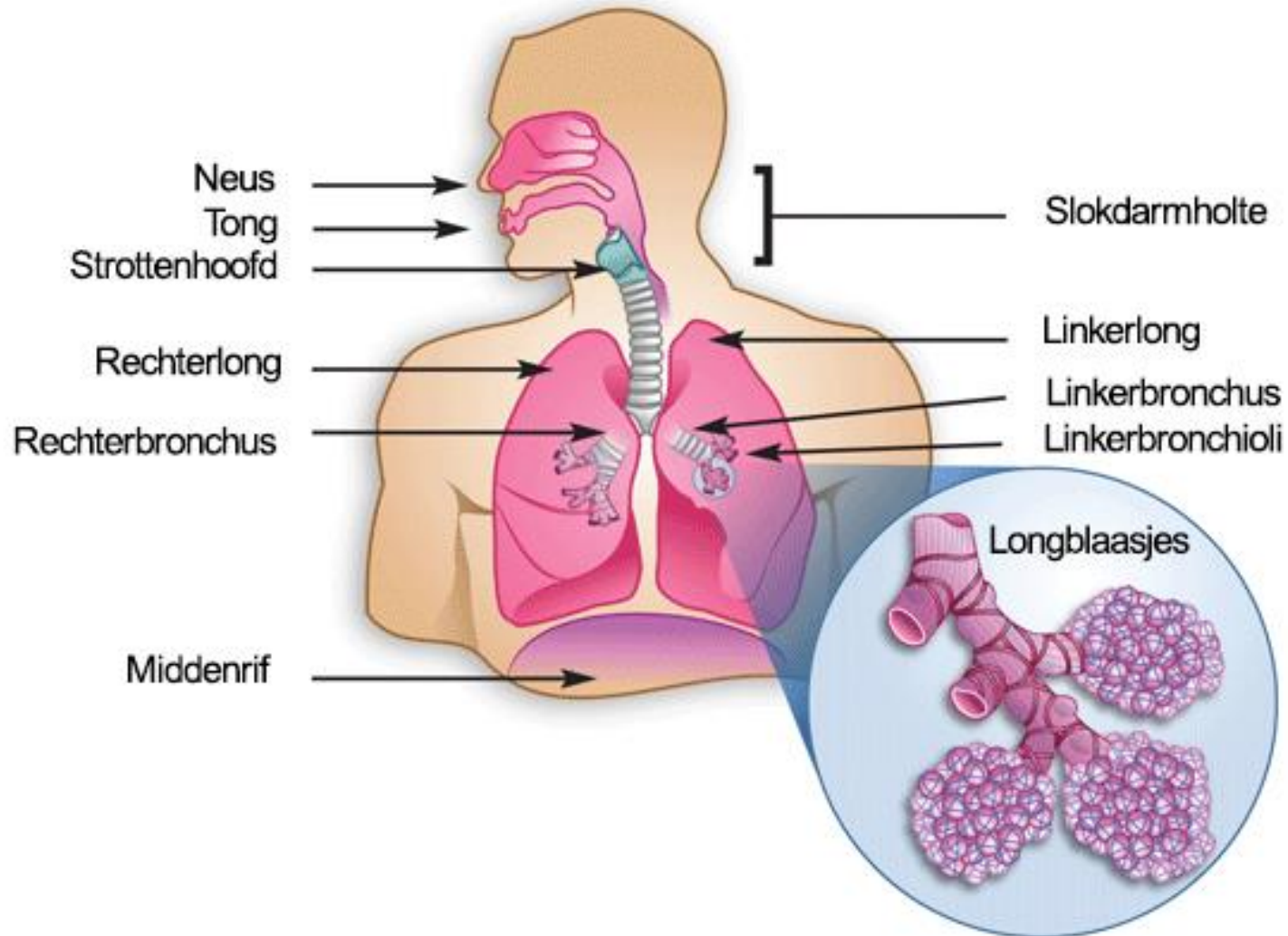
[https://www.ted.com/talks/krishna\\_sudhir\\_how\\_do\\_cigarettes\\_affect\\_the\\_body?language=en](https://www.ted.com/talks/krishna_sudhir_how_do_cigarettes_affect_the_body?language=en)





Hoe roken de  
longen  
beïnvloedt

# Hoe de longen werken



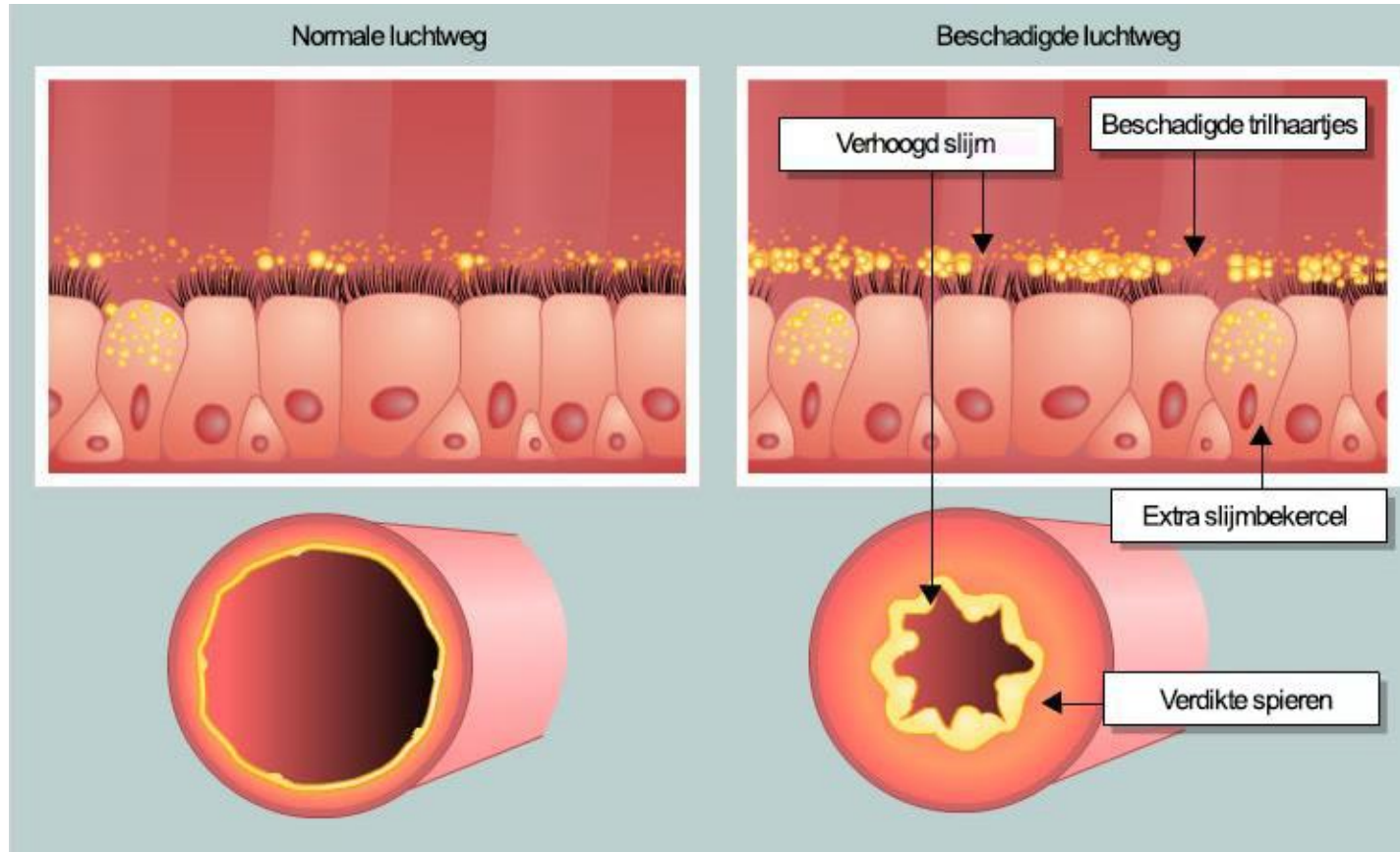
**Bekijk een animatie  
van hoe de longen  
werken**

[https://www.youtube.com/watch?v=f\\_xnopMf3p8](https://www.youtube.com/watch?v=f_xnopMf3p8)

# Hoe roken de longen beïnvloedt

## Gezonde longen

- Slijmbekercellen maken slijm aan dat vuil en ziekteverwekkers vasthoudt
- Kleine haarachtige trilhaartjes vegen slijm uit de longen
- De luchtwegen zijn open en ontspannen
- De meeste virussen en bacteriën worden gevangen en verwijderd, zodat er minder infecties zijn



## Rokerslongen

- Teer en rook beschadigen de trilhaartjes
- Slijm hoopt zich op
- De luchtwegen worden smaller
- Het is moeilijker om te ademen
- Meer hoesten om slijm te verwijderen
- Meer kans op verkoudheid, griep en borstinfecties



**Bekijk een demonstratie met echte longen**

<https://youtu.be/uirlNayrSJs?si=GStZDfGqoOxQJEpA>

# Astma en COPD

- Astma en COPD zijn longaandoeningen die het moeilijk kunnen maken om te ademen
- Astma wordt vaak overgeërfd (genetisch), maar roken maakt het erger
- COPD wordt bijna altijd veroorzaakt door roken

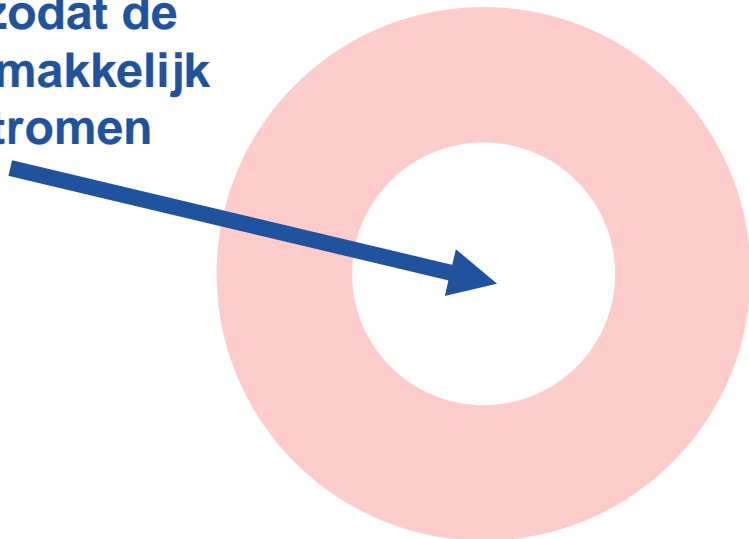


Heb jij of iemand die je kent astma of COPD?

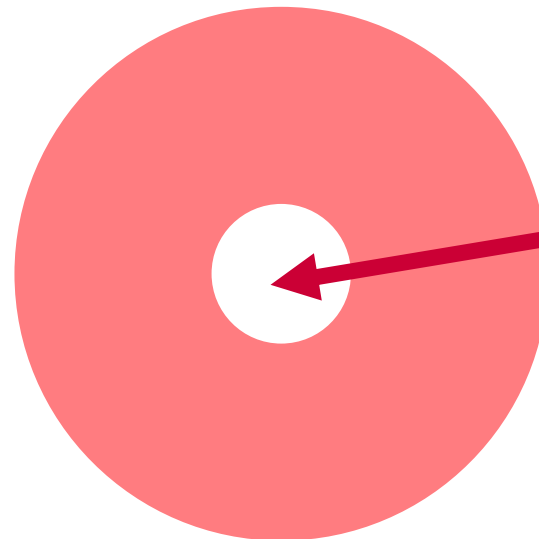
# Waarom COPD het moeilijk maakt om te ademen

Probeer door een rietje te ademen om te zien hoe het voelt om COPD te hebben

**Gezonde  
luchtwegen zijn  
ontspannen en  
open, zodat de  
lucht gemakkelijk  
kan stromen**



**Bij COPD worden de  
luchtwegen opgezwollen,  
waardoor het moeilijk wordt  
om te ademen.**



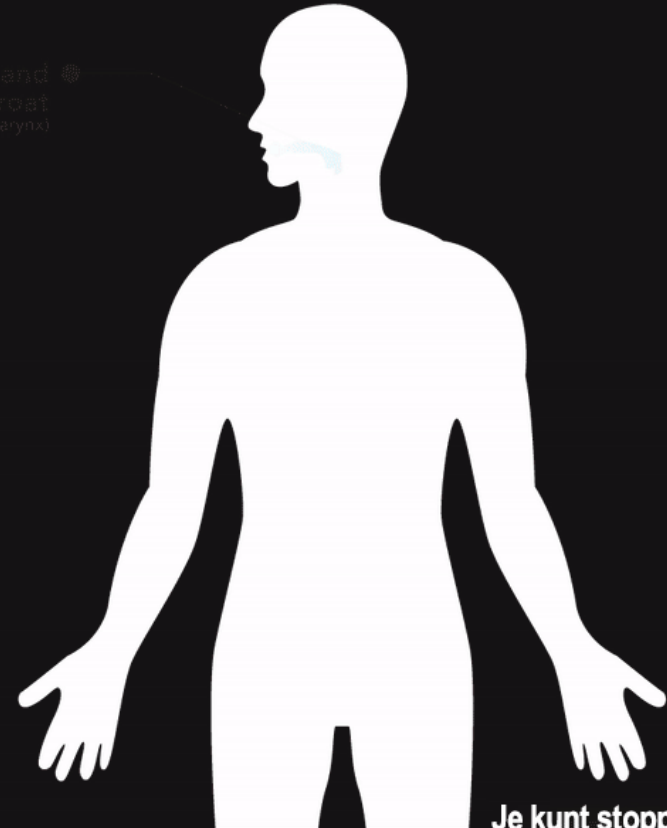
**Roken veroorzaakt dit**

# Longkanker

- Kanker is een ziekte waarbij abnormale cellen ongecontroleerd groeien
- Rokers hebben 25 keer meer kans op longkanker dan een niet-roker
- Roken verhoogt ook het risico op het ontwikkelen van vele andere soorten kanker

**Roken kan bijna overal in je lichaam kanker veroorzaken**

mouth and  
throat  
(oral cavity and pharynx)



**Je kunt stoppen.  
Voor gratis hulp: 1-800-QUIT-NOW.**



[CDC.gov/quit](https://www.cdc.gov/quit)





A close-up photograph of a large pile of discarded cigarette butts and ash. The butts are scattered across a dark, textured surface, likely a table or ashtray. Some butts are still partially wrapped in their original paper, while others are completely unrolled and charred. The ash is dark and granular, filling the spaces between the cigarette remains. The lighting is soft, highlighting the textures of the paper, the ash, and the charred ends of the cigarettes.

# De risico's van roken



# Het risico begrijpen

Risico = hoe waarschijnlijk het is dat er iets gebeurt x hoe erg het kan zijn

	<b>Sterven bij een vliegtuigongeluk</b> 	<b>Een auto-ongeluk hebben</b> 	<b>Twee zessen gooien met dobbelstenen</b> 	<b>Verkouden worden</b> 
Hoe groot is de kans op een ongeval?	Ze er onwaarschijnlijk	Redelijk waarschijnlijk	Redelijk waarschijnlijk	Ze er waarschijnlijk
Als het zou gebeuren, hoe erg zou het dan waarschijnlijk zijn?	Ze er ernstig	Redelijk ernstig	Helemaal niet ernstig	Doorgaans niet zo ernstig

Zeer ernstig



Sterven bij een vliegtuigongeluk

- Zeer ernstig
- Zeer onwaarschijnlijk

Hoog  
risico

Een auto-ongeluk hebben

- Redelijk ernstig
- Redelijk waarschijnlijk



Twee keer 6 gooien met  
dobbelstenen

- Helemaal niet ernstig
- Redelijk waarschijnlijk



Verkouden worden

- Doorgaans niet ernstig
- Zeer waarschijnlijk



Niet ernstig

Laag  
risico



















Zeer onwaarschijnlijk

Zeer waarschijnlijk

# De risico's van roken

**Kijk naar de kaarten met gezondheidseffecten. Kun je...?**

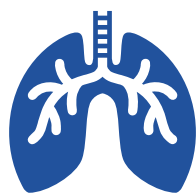
1. De kaarten sorteren van zeer ernstig naar minst ernstig
2. De kaarten sorteren van meest waarschijnlijk naar minst waarschijnlijk
3. Je rangschikking gebruiken om de risico's op de kaart te plaatsen?

 Slechtere conditie	 Longziekte	 Meer verkoudheid/ griep	 Tandvlees- aandoeningen	 Hoesten	 Slechte adem
 Hartziekte	 Verminderde reukzin	 Verminderde smaakzin	 Kortademigheid	 Gerimpelde huid	 Kanker
 Abnormaal sperma	 Gekleurde tanden, haren en vingers	 Trillende handen	 Moeilijker om zwanger te raken	 Hoge bloeddruk	 Slechte bloed- circulatie en gangreen

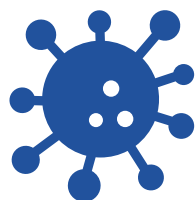
*(NB: er is geen definitief goed of fout antwoord)*



Slechtere conditie



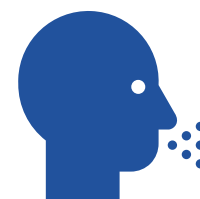
Longziekte



Meer  
verkoudheid/griep



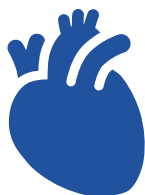
Tandvleesaan-  
doeningen



Hoesten



Slechte adem



Hartziekte



Verminderde  
reukzin



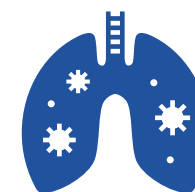
Verminderde  
smaakzin



Kortademigheid



Gerimpelde huid



Kanker



Abnormaal  
sperma



Gekleurde  
tanden, haren  
en vingers



Trillende handen



Moeilijker om  
zwanger te raken



Hoge bloeddruk



Slechte  
bloedcirculatie  
en gangreen

# Beoordeel de gezondheidseffecten van roken

Zeernstig

Hartaanval/beroerte

Longkanker

Chronische longziekte

Andere vormen van kanker

Verlies van geur/smaak

Vruchtbaarheidsproblemen

Gekleurde

Tandvleesaandoeningen

tanden/vingers/haar

Rimpels

Niet ernstig

Slechte adem

Zeeronwaarschijnlijk

Zeer waarschijnlijk

Welke gezondheidseffecten van roken zijn volgens jou het ergst?

Welke gezondheidseffecten zouden je overtuigen om te stoppen of niet te beginnen?

Snel en drastisch stoppen vermindert de gezondheidsrisico's van roken



### Kies voor een betere vruchtbaarheid

De meeste negatieve effecten van roken op de vruchtbaarheid van mannen en vrouwen zullen worden voorbehouden.<sup>5</sup>

1  
jaar

24  
uur



### Kies voor meer energie

Je longen zullen beter werken.<sup>1</sup>

2-12  
weken



### Kies gezonde longen

Je bloedcirculatie zal verbeteren, waardoor lichamelijke activiteit gemakkelijker wordt... dit geeft je ook meer energie.<sup>2</sup>

Stoppen met roken

1-2  
maanden



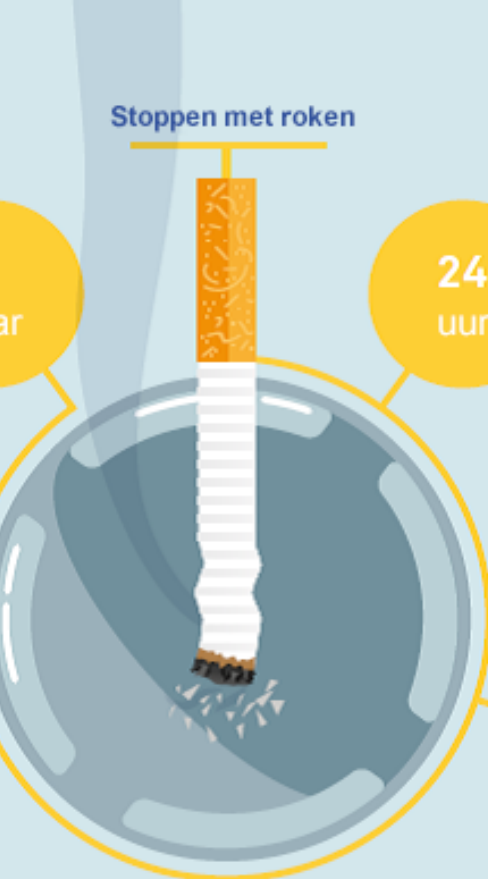
### Kies ervoor om je jong te voelen

Je huid wordt verjongd – je zou er 13 jaar jonger uit kunnen zien.<sup>4</sup>



### Kies ervoor om minder te

Hoesten, slijm en piepende ademhaling nemen af.<sup>3</sup>






Wat is passief  
roken?



# Passief roken

- Passief roken betekent per ongeluk rook inademen van de sigaret van iemand anders
- Dit kan dezelfde gevolgen voor de gezondheid hebben als roken.
- Vooral kinderen lopen risico.
- Daarom is roken in veel landen verboden op openbare plaatsen.





Welke regelgeving  
beschermt mensen  
tegen passief  
roken in jouw land?

Welk gedrag kan  
je blootstelling  
aan passief roken  
verminderen?

# Waar of niet waar?

Roken tast  
alleen de  
longen aan

**NIET WAAR!**

Roken tast bijna elk deel van het lichaam aan, en er sterven meer rokers aan hartziekten dan aan longkanker.

# Waar of niet waar?

Meer dan de helft van de rokers sterft door roken

**WAAR!**

Sommige onderzoeken hebben aangetoond dat tot twee derde van de langdurige rokers overlijdt aan een aan roken gerelateerde ziekte.

# Waar of niet waar?

Nicotine is de  
gevaarlijkste  
stof in sigaretten

**NIET WAAR!**

Hoewel nicotine erg  
verslavend is, veroorzaken de  
teer en koolmonoxide in rook  
de meeste schade

# Waar of niet waar?

Roken of vaperen  
kan astma-  
aanvallen  
veroorzaken

**WAAR!**

Astma is voornamelijk genetisch bepaald, maar roken, passief roken of vaperen kan leiden tot een levensbedreigende astma-aanval

# Waar of niet waar?

Het heeft  
geen zin om te  
stoppen, want  
de schade is  
aangericht

**NIET WAAR!**

Binnen enkele dagen kan het lichaam zichzelf beginnen te herstellen. Binnen enkele jaren zal een ex-roker zijn/haar ziekterisico drastisch zien verminderen.

# Waar of niet waar?

Rokers  
sterven 5 jaar  
eerder dan  
niet-rokers

**NIET WAAR!**

Het is zelfs nog meer!  
Doorgaans sterven  
levenlange rokers 10 jaar  
eerder dan niet-rokers.



# Waar of niet waar?

Roken  
tijdens de  
zwangerschap  
schaadt de  
baby

**WAAR!**

Sigaretten verminderen de zuurstoftoevoer naar de baby en er is een grotere kans dat de baby te vroeg of doodgeboren wordt.

# Waar of niet waar?

Vapen is  
veilig

**NIET WAAR!**

Het is waarschijnlijk minder gevaarlijk dan roken, maar het kan net zo verslavend zijn. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat het longschade veroorzaakt.

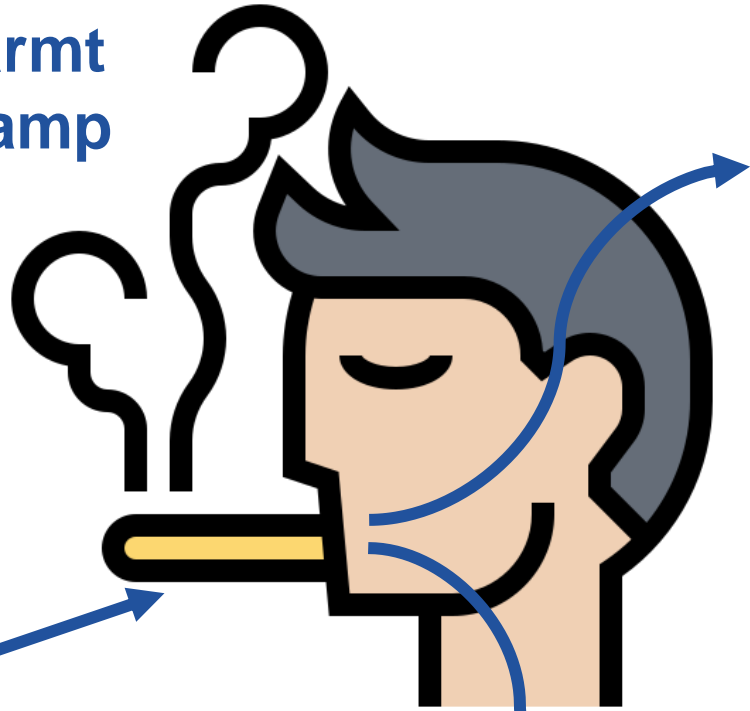


# Roken versus vapen

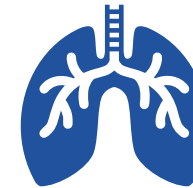
# E-sigaretten/vapes

Een batterij verwarmt de vloeistof om damp te produceren die wordt ingeademd

Vapes bevatten een dragervloeistof, nicotine en smaakstof



Net als bij sigaretten is nicotine verslavend



De hete damp kan de longen irriteren

# Waarom is vaperen een probleem?

- Vapes zijn uitgevonden om mensen te helpen stoppen met roken
- Vapes bestaan nog niet lang genoeg om de gevolgen voor de gezondheid op lange termijn te begrijpen
- Mensen die nooit hebben gerookt (vooral jonge mensen) beginnen te vaperen
- Jongeren raken verslaafd aan nicotine



# Gezondheidseffekten van vaperen

Mogelijk verband met tandvleesaandoeningen

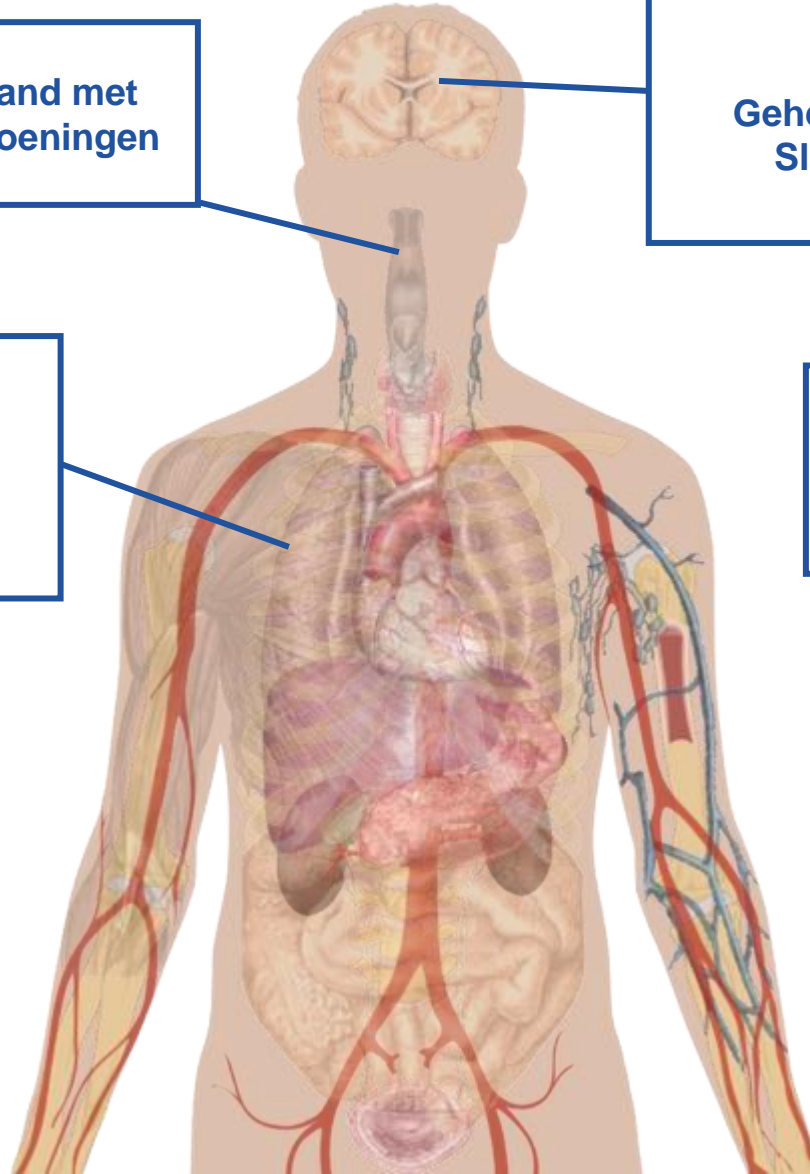
Verslaving  
Angst  
Geheugenproblemen  
Slaapproblemen

Longschade  
Chronische hoest  
Astma-aanvallen

Meer kans om te beginnen met roken vanwege nicotineverslaving

Blootstelling aan potentieel schadelijke chemicaliën

Ik weet niet wat de gevolgen op lange termijn kunnen zijn



# Waarom vaperen bijzonder riskant is voor tieners

De longen van tieners zijn nog in ontwikkeling en kunnen dus gemakkelijker worden beschadigd

De hersenen van tieners ontwikkelen zich nog steeds, dus raken gemakkelijker verslaafd

Vroegtijdig verslaafd raken aan nicotine kan later de kans op roken vergroten

Hoe eerder je begint en hoe langer je vaped, hoe groter de kans dat dit tot gezondheidsproblemen leidt.

# Roken versus vaperen

	Roken (sigaretten)	Vaperen (e-sigaretten)
Wat het is		
Wat zit er in?		
Wetten		
Effecten op de gezondheid		





# HEALTHY LUNGS FOR LIFE

