

Roken en een orthopedische ingreep

U wordt binnenkort geopereerd. Bij elke operatie bestaat de kans op complicaties, zoals een infectie. De kans op complicaties is groter als u rookt. Ook uw herstel na de operatie duurt langer als u rookt. Waarom loopt u meer risico op complicaties als u rookt? Helpt het ook als u tijdelijk stopt met roken? Dat en meer leest u in deze folder.

Waarom hebben mensen die roken een grotere kans op het krijgen van een complicatie?

Tabaksrook bevat nicotine en koolstofmonoxide. Deze stoffen zijn slecht voor uw afweer, de stolling van uw bloed, de vaatweerstand, en het zuurstofaanbod. Daardoor geneest de wond minder goed en heelt uw bot minder snel. Rokers hebben 50% meer kans op complicaties bij orthopedische operaties, dan niet-rokers. Het is in uw eigen belang om te stoppen met roken!

Welke complicaties komen het meest voor?

- Ontsteking van de wond (postoperatieve wondinfectie)
Deze ontstaat vaak in de eerste 30 dagen na de operatie. U kunt dan erg ziek worden, en het komt soms voor dat een eventuele prothese of ander chirurgisch materiaal los gaat zitten en verwijderd moet worden. Meerdere operaties zijn dan nodig, met een slechter resultaat tot gevolg.
- Lekken van de wond
- Infectie aan de urinewegen
- Delier (acute verwardheid na een operatie)
- Longproblemen
- Problemen met het hart of organen in de buik.

Wat kan ik doen om de kans op complicaties te verminderen?

De kans op een complicatie is de helft kleiner door vóór de operatie te stoppen met roken. Uit onderzoek blijkt dat hoe eerder men voor een operatie stopt met roken, hoe beter het resultaat is.

Rookt u? Dan adviseren wij u om minimaal 8 weken te stoppen met roken: tenminste 4 weken vóór de operatie tot minstens 4 weken ná de operatie. Dit doet u voor uzelf, om de kans op schade aan uw gezondheid zo klein mogelijk te maken!

U wilt graag stoppen met roken?

Stoppen met roken is makkelijker gezegd dan gedaan! U wilt heel graag stoppen, maar het lukt u niet in uw eentje. En u bent echt de enige niet! Vaak hebben mensen een extra 'zetje' nodig om te kunnen stoppen. Wie kan u helpen?

- Huisarts
De huisarts kan u helpen te stoppen met roken. Vaak is er een praktijkondersteuner die hierbij ondersteunt.
- Trimbos Instituut
Het Trimbos-instituut zet zich met kennis en innovatie actief in voor het verbeteren van de geestelijke gezondheid in Nederland en daarbuiten. Via rokeninfo.nl zoekt u naar een adres bij u in de buurt voor hulp bij stoppen met roken.

De basisverzekering vergoedt hulp bij **stoppen met roken** (jaarlijks 1 programma). Het gaat om methoden die werken, zoals persoonlijke coaching of groepstrainingen. De **vergoeding** is 100%: u hoeft sinds 1 januari 2020 geen eigen risico meer te betalen.

Stoppen met roken

Stoppen met roken heeft meteen voordelen voor uw gezondheid

Voordelen van stoppen met roken voor uw gezondheid:

Na 20 minuten	Mogelijke verbeteringen van uw bloeddruk, hartslag en bloedsomloop.
Na 8 uur	Uw bloeddruk en hartritme zijn genormaliseerd.
Na 12 uur	Al na enkele uren begint het lichaam te herstellen. Vooral het hart en de longen beginnen met de reparatie van de schade die door sigarettenrook wordt veroorzaakt. Het koolmonoxidegehalte in het bloed wordt weer normaal.
Na 24 uur	Alle koolstofmonoxide is verdwenen. Uw longen beginnen slijm en andere afvalstoffen gebonden aan het roken van sigaretten te verwijderen.
Na 2 dagen	De nicotine heeft uw lichaam verlaten, waardoor uw smaak- en reukvermogen verbetert.
Na 3 dagen	U ademt nog gemakkelijker, omdat je luchtpijptakken zich verwijderen. U voelt zich fitter.
Na 2 tot 12 weken	De bloedcirculatie verbetert zodat u gemakkelijker beweegt.
Na 3 tot 9 maanden	Vermindering van kortademigheid en hoesten.
Na 1 jaar	De kans op hart- en vaatziekten is de helft van die van een roker.
Na 10 jaar	De kans op longkanker is de helft van die van een roker.
Na 15 jaar	De kans op een hartaanval of beroerte is gedaald tot het niveau van een niet-roker.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/orthopedie
- www.ikstop.nl
- www.stoppen-met-roken.nl
- www.trimbos.nl of direct naar www.rokeninfo.nl

Contact

polikliniek Orthopedie, locatie Oost en locatie West

T 020 5108 8 84 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

verpleegafdeling Orthopedie, locatie West

T 020 510 82 35 (buiten kantoor tijden)

route B5

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 21 juli 2021, foldernr.1020