

# ROKEN IN WEST-BRABANT

21% van de 19-64 jarigen rookt en van de 65 jaar en ouder rookt 12%.

Van de volwassen mannen rookt 24% en 18% van de volwassen vrouwen rookt. 66% van de mannen en 43% van de vrouwen heeft ooit gerookt.

Van de hoog/midden-hoog opgeleide volwassenen rookt 17% en van de midden-laag/laag opgeleide volwassenen rookt 31%.<sup>2)</sup>

25% van de volwassenen met een niet-westerse migratieachtergrond rookt, bij de overige volwassenen is dit 21%.

5% van de 12- en 13 jarige jongens en 3% van de meisjes rookt. 0,8% van de jongens en 0,6% van de meisjes rookt dagelijks.

## Wist je dat...

stoppen met roken voor je 50ste, de kans **halveert** om te overlijden aan roken? Hoe langer geleden je bent gestopt met roken, hoe kleiner het risico op een ziekte die door roken is veroorzaakt.<sup>1)</sup>



Door **niet** te roken wordt er een goed voorbeeld aan kinderen gegeven zodat zij later niet gaan roken.

## Wat levert **niet roken** de roker op na...



...een dag?

Lagere hartslag en bloeddruk<sup>1)</sup>

...een maand?

Betere conditie<sup>1)</sup>



...een jaar?

Kleinere kans op hart- en vaatziekten<sup>1)</sup>

De roker kan zichzelf op iets leuks trakteren van het geld waar anders sigaretten voor worden gekocht.



## Schadelijke gevolgen van **meerroken**

**Vier op de vijf** mensen heeft serieus last van meerroken (bijv.: irritatie aan ogen, neus en keel, misselijkheid, hoofdpijn).



Meerroken heeft ook schadelijke gevolgen voor **kinderen** (bijv.: middenoorontstekingen, luchtwegaandoeningen, grotere kans op wiegendood).

OP WEG NAAR EEN

# ROOKVRIJE GENERATIE

## Wat kun je nog meer doen als je wilt stoppen met roken?



Rook in oktober de hele maand niet



Zoekterm 'roken'

1) Trimbos instituut. Effecten gezondheid stoppen met roken. [www.rokeninfo.nl/publiek/info-over-stoppen/effecten-gezondheid-stoppen-met-roken](http://www.rokeninfo.nl/publiek/info-over-stoppen/effecten-gezondheid-stoppen-met-roken)

2) Opleiding: hoog / midden-hoog (havo, vwo, mbo, hbo, wo), midden-laag / laag (geen, lo, mavo, lbo)

- Cijfers afkomstig uit de GGD gezondheidsmonitor 19-64 jarigen en screening ZVO  
- Naar een idee van de GGD Zuid-Holland Zuid