

Het tabakskwartet

Verzamel kwartetten door om de beurt een kaart te vragen aan een andere speler. Heb je vier kaarten uit dezelfde categorie? Dan heb je een kwartet! Degene met de meeste kwartetten wint.

Dit kwartet is verslavend leerzaam, met 13 kwartetten vol (ongelukkige) feitjes over roken en de gevolgen hiervan voor mens en milieu. Onmisbaar in de koffieruimte van zorgprofessionals die meer willen weten over (stoppen met) roken!



Ontwikkeld door Trimbos-team Stoppen met Roken Professionals

VBA+: een kort en krachtig stoppen-met-rokenadvies

Roken is één van de grootste vermijdbare oorzaken van ziekte en sterfte. Elk zorgcontact is een kans om dit patroon te doorbreken. Met een kort stoppen-met-rokenadvies geef je patiënten in 1 minuut 2x zoveel kans om succesvol te stoppen met roken, in 3 simpele stappen. Dat is de kracht van het Very Brief Advice Plus (VBA+), ook wel ‘het stopminuutje’. Het is snel, eenvoudig en wetenschappelijk bewezen.



Kijk op **trimbos.nl/stopminuutje** om meer te lezen over het VBA+ en **trimbos.nl/vbapluschallenge** voor de gebruikte bronnen van dit kwartet.

Tabaksindustrie



In 2023 verdienden de vijf grootste tabaksfabrikanten samen 158,1 miljard (Amerikaanse) dollar. Ruim 3x zoveel als Coca-Cola verdiende!



Big money

Kinderarbeid

Lobby

Marketingtrucjes

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Tabaksindustrie



Tabaksplantages liggen vaak in arme landen waar kinderen als extra goedkope arbeidskrachten worden ingezet. Via huidcontact lopen zij makkelijk een nicotinevergiftiging op: de groene tabaksziekte.



Big money
Kinderarbeid
Lobby
Marketingtrucjes

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Tabaksindustrie



In 2022 gaven tabaksbedrijven bijna 20 miljoen euro uit om met 56 lobbyisten bij het Europarlement invloed uit te oefenen. En met succes: de herziening van de EU-tabaksproductenrichtlijn wordt al jaren vertraagd.



Big money
Kinderarbeid
Lobby
Marketingtrucjes

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Tabaksindustrie



‘Tobacco harm reduction’ is een frame
dat de tabaksindustrie gebruikt
om nieuwe producten misleidend
te promoten als ‘betere’ en ‘minder
schadelijke’ alternatieven.



Big money
Kinderarbeid
Lobby

Marketingtrucjes

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

De sigaret



Filters in sigaretten verminderen niet de blootstelling van rokers aan schadelijke stoffen. Rokers gaan juist dieper en vaker inhaleren. Sinds de filtersigaret populair werd (jaren 50) nam het aantal adenocarcinomen in de longen toe.



Het filter

74 additieven

Bittere (na)smaak

Rook

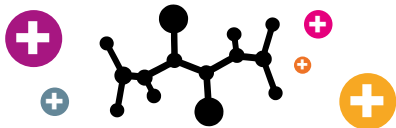
TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

De sigaret



Sigaretten zitten vol additieven die zorgen voor smaak, geur, vochtigheid en de verslavende werking van tabaksproducten. Zo laat ammoniak een sigaret minder snel opbranden en zorgt het ervoor dat nicotine gemakkelijker in het lichaam wordt opgenomen.



Het filter
74 additieven
Bittere (na)smaak
Rook

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

De sigaret



Tabak smaakt vies. Daarom worden aan sigaretten onder andere suikers, johannesbrood, pruimensap, vanilline en zoethoutextract toegevoegd om de bittere smaak te verdoezelen.



Het filter
74 additieven
Bittere (na)smaak
Rook

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

De sigaret



Bij de verbranding van tabaksbladeren en de additieven in een sigaret ontstaan nieuwe (verbrandings)-producten. Tabaksrook bevat zo'n 7.000 verschillende stoffen, waarvan 70 kankerverwekkend.



Het filter
74 additieven
Bittere (na)smaak
Rook

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Natuur



Nicotine is giftig voor insecten en heeft vooral effect op hun zenuwstelsel, waardoor ze sterven aan verlamningsverschijnselen. In de land- en tuinbouw heeft nicotine daarom toepassing gevonden als insecticide.



Insecticide

Microplastics

Watersverspilling

Bomenkap

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Natuur



Wereldwijd komen jaarlijks 4,5 biljoen sigaretfilters in de natuur terecht. De filters bestaan uit celluloseacetaat, een kunststof dat uiteenvalt in microplastics die nauwelijks afbreken.



Insecticide
Microplastics
Watersverspilling
Bomenkap

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Natuur



De tabaksindustrie verbruikt jaarlijks ongeveer 22 biljoen liter water voor de productie van tabak. Daarnaast vervuilt één peuk 1.000 liter water door uitlek van giftige stoffen uit het filter.



Insecticide
Microplastics
Waterspilling
Bomenkap

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Natuur



Voor tabaksteelt worden jaarlijks 600 miljoen bomen gekapt. Zowel om ruimte te hebben om tabaksplanten te laten groeien, als voor houtvuren om de tabaksbladeren te drogen.



Insecticide
Microplastics
Watersverspilling
Bomenkap

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Dieren



Huisdieren roken mee als hun baasje rookt. Honden met een lange neus hebben een verhoogde kans op neustumoren. Bij honden met een korte neus gaat de rook direct naar hun longen en is de kans op longkanker verhoogd.



De hond met de lange neus

Het peukennestje
De stervende vis
De zoetwatermossel

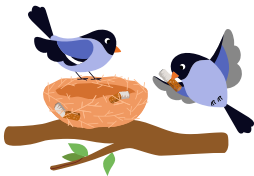
TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Dieren



Vogels gebruiken soms
sigarettenpeuken als nestmateriaal.
Nicotine in peuken kan parasieten
afweren, maar is giftig voor de
jonge vogeltjes.



De hond met de lange neus
Het peukennestje
De stervende vis
De zoetwatermossel

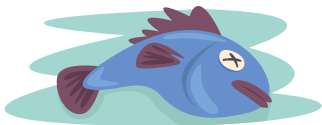
TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Dieren



Sigarettenpeuken (met nicotine en giftige chemicaliën) horen bij het meest gevonden zwerfafval in de zee.

Eén sigarettenpeuk per liter water zorgt voor het overlijden van de helft van de vissen.



De hond met de lange neus

Het peukennestje

De stervende vis

De zoetwatermossel

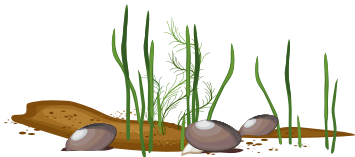
TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Dieren



Blootgesteld aan door sigaretten
vervuild water, hopen zich in het
spierweefsel van mossels metalen uit
peuken op. Ze kunnen zich daardoor
minder snel en diep ingraven in de
bodem en worden een makkelijke prooi
voor roofdieren.



De hond met de lange neus
Het peukennestje
De stervende vis

De zoetwatermossel

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Dood en verderf



Ruim de helft van de rokers die niet stoppen, sterft aan de gevolgen van roken. In Nederland zijn dat jaarlijks ruim 19.000 mensen, meer dan 50 per dag.



Elk halfuur een dode

Gemist pensioen

670.000 chronisch zieken

De dode meeroker

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Dood en verderf



Wie levenslang zwaar rookt
(dagelijks ≥ 20 sigaretten) heeft
23% meer kans om voor de
pensioenleeftijd te overlijden.



Elk halfuur een dode
Gemist pensioen
670.000 chronisch zieken
De dode meeroker

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Dood en verderf



672.000

Roken slaat hard toe: meer dan 670.000 mensen in Nederland hebben tenminste één chronische ziekte als gevolg van roken.



Elk halfuur een dode
Gemist pensioen
670.000 chronisch zieken
De dode meeroker

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Dood en verderf



Heeft zelf nooit gerookt,
maar leefde in de tabaksrook
van een geliefde of collega.
Elk jaar overlijden in Nederland
naar schatting 1.050 mensen
door meeroken.



Elk halfuur een dode
Gemist pensioen
670.000 chronisch zieken
De dode meeroker

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Vapefeiten



In tabak zit nicotine in de vieze, scherpe 'freebase'-vorm.

Een nieuwe vorm, nicotinezout, maakte de vape razend populair: zacht in de keel zodat ook ongeoefende rokers makkelijk grote hoeveelheden ongemerkt kunnen inhaleren.



Nicotinezout

Kinderlokkervape

Suikerspin

Double trouble

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Vapefeiten



Er zijn nu ook vapes waarmee je kunt bellen, je socials bijhouden en gamen.
Voor een volgend level wel eerst
verplicht een trekje nemen!



Nicotinezout
Kinderlokkervape
Suikerspin
Double trouble

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Vapefeiten



Vapes met zoete smaken zoals kauwgom, watermeloen of suikerspin zijn populair onder jongeren. Hoewel ze verboden zijn, zijn ze nog steeds makkelijk verkrijgbaar.



Nicotinezout
Kinderlokkervape
Suikerspin
Double trouble

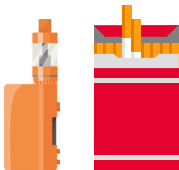
TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Vapefeiten



Twee derde van de jongeren die maandelijks een vape gebruikt, rookt ook sigaretten. Dat maakt hen 'dual users'. Ook meer dan 60% van de volwassen vapers rookt tevens sigaretten.



Nicotinezout
Kinderlokkervape
Suikerspin
Double trouble

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Wetten en regels



Het verkopen van tabak aan personen jonger dan 18 jaar is verboden. De verkoper krijgt een boete; de koper niet. Bij 3 overtredingen kan de verkoop tijdelijk worden stilgelegd.



3 strikes out!

Peukenbelasting
Generatieverbod
Koploper

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Wetten en regels



Regelmatige, substantiële accijnsverhogingen worden wereldwijd gezien als één van de meest effectieve maatregelen om het tabaksgebruik terug te dringen.



3 strikes out!

Peukenbelasting

Generatieverbod

Koploper

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Wetten en regels



Om een generatie kinderen te laten opgroeien zonder de verleiding om te gaan roken of vaperen pleit Nicotinee voor een verkoopverbod van alle nicotineproducten voor kinderen geboren vanaf 2012. Zo stijgt vanaf 2030 elk jaar de leeftijdsgrens voor verkoop met één jaar.



3 strikes out!
Peukenbelasting
Generatieverbod
Koploper

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Wetten en regels



Slechts vier landen in de wereld
(Brazilië, Mauritius, Turkije en...
Nederland!) hebben het volledige
WHO-pakket met bewezen effectieve
maatregelen voor tabaksontmoediging
ingevoerd. Maar daarmee zijn we er
nog niet...



3 strikes out!
Peukenbelasting
Generatieverbod

Koploper

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Kopzorgen



Roken is verantwoordelijk voor 14% van alle beroertes in Nederland.

Maar het is nooit te laat: na 10 jaar stoppen is de verhoogde kans op een beroerte al met twee derde afgenomen.



Beroerte

Tandvleesontsteking
Recidiverende oorontsteking
Ouderdomsstaar

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Kopzorgen



Rokers krijgen vaker en eerder tandvleesziekten, maar minder snel bloedingen, omdat nicotine de bloedvaten vernauwt. Problemen worden hierdoor vaak te laat ontdekt. Na stoppen kan het tandvlees tijdelijk juist weer meer bloeden.



Beroerte
Tandvleesontsteking
Recidiverende oorontsteking
Ouderdomsstaar

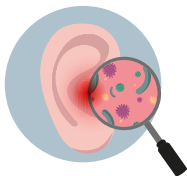
TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Kopzorgen



Kinderen die opgroeien in een huishouden waarin gerookt wordt, lopen meer risico op (terugkerende) middenoorziekten dan kinderen in een rookvrije omgeving.



Beroerte
Tandvleesontsteking
Recidiverende oorontsteking
Ouderdomsstaar

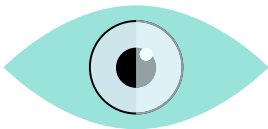
TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Kopzorgen



Rokers hebben meer kans op
ouderdomsstaar (cataract).
Dit komt omdat roken tot een
versnelde veroudering en troebeling
van de lens zorgt.



Beroerte
Tandvleesontsteking
Recidiverende oorontsteking
Ouderdomsstaar

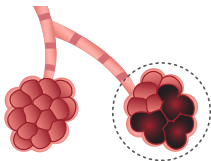
TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Ademnood



‘E-cigarette or Vaping use-Associated Lung Injury’. Een relatief nieuwe term voor longproblemen die kunnen ontstaan door vaperen, zoals beschadiging aan de longblaasjes of ontsteking van de longen.



EVALI

COPD

Hartfalen

Longkanker

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Ademnood



In Nederland hebben ongeveer 380.000 mensen chronische obstructieve longziekte als gevolg van roken. Deze groep is door ziekte gekluisterd aan huis. Zo overheerst op straat het beeld van de gezonde, jonge roker.



EVALI

COPD

Hartfalen

Longkanker

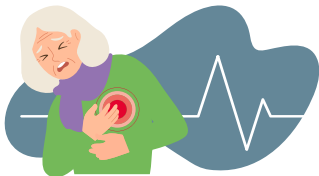
TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Ademnood



Roken is verantwoordelijk voor ruim
14% van alle gevallen van hartfalen.



EVALI

COPD

Hartfalen

Longkanker

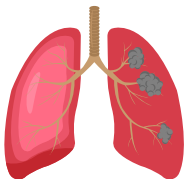
TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Ademnood



81% van alle sterfgevallen door
longkanker wordt veroorzaakt
door roken.



EVALI
COPD
Hartfalen
Longkanker

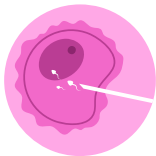
TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Onder de gordel



Roken tijdens de periconceptie periode kan de vruchtbaarheid bij zowel mannen als vrouwen verminderen. Daarom wordt steeds vaker ingezet op een intensief stoppen met roken programma voor beide partners vóór een fertiliteitstraject.



Fertiliteitstraject

Impotentie

In blijde verwachting

Honger!

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Onder de gordel



Bij mannen zorgt roken voor een
grotere kans op erectiestoornissen
én verminderde zaadkwaliteit.



Fertiliteitstraject

Impotentie

In blijde verwachting

Honger!

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Onder de gordel



Roken tijdens de zwangerschap verhoogt o.a. het risico op een miskraam, voorliggende placenta en vroegtijdige placentaloslating.



Fertiliteitstraject
Impotentie

In blijde verwachting

Honger!

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Onder de gordel



Roken tijdens de zwangerschap kan groeivertraging bij de foetus veroorzaken. Nicotine heeft een vaatvernauwend effect, waardoor er minder uitwisseling van voedingsstoffen plaatsvindt in de placenta.



Fertiliteitstraject
Impotentie
In blijde verwachting
Honger!

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**



Stoppen met roken kan angst- en depressieklachten verminderen. Succesvolle stoppers ervaren minder stress en meer positieve gevoelens. Voor mensen met een psychische stoornis is stoppen echter moeilijker.



Stoppen en stemming

Zelfmedicatie

Schizofreen

Rookvrije instelling

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**



Mensen met psychische klachten roken vaker. Roken lijkt hen tijdelijk verlichting te geven, maar dat is schijn. Het lost de problemen niet op en is erg schadelijk op de lange termijn.



Stoppen en stemming
Zelfmedicatie
Schizofreen
Rookvrije instelling

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**



Mensen met schizofrenie leven 12-15 jaar korter, vaak door een ongezonde leefstijl en cardiovasculaire ziekten. Roken speelt hierin een grote rol: zo'n 60% rookt. Terwijl behandelingen vooral gericht zijn op psychische klachten, krijgt preventieve zorg en rookgedrag nog weinig aandacht.



Stoppen en stemming
Zelfmedicatie
Schizofreen
Rookvrije instelling

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**



Goede zorg = rookvrij! Het doel voor 2025 is dat alle instellingen aangesloten bij de Nederlandse ggz rookvrij zijn. Dat betekent: geen rook op het terrein, niet in de gebouwen, en ook zorgprofessionals roken niet onder werktijd. Ook andere zorgsectoren zijn bezig rookvrij te worden.



Stoppen en stemming
Zelfmedicatie
Schizofreen

Rookvrije instelling

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Stoppen met roken



Very Brief Advice Plus (VBA+) is een kort rookstopadvies dat al in één minuut kan. Iedere zorg- en hulpverlener kan het gebruiken: vraag-vertel-verwijs. De methode zorgt ervoor dat rokers vaker terechtkomen bij bewezen effectieve hulp.



Stopminuutje

Ikstopnu.nl

Coaching

Gratis!

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Stoppen met roken



Een betrouwbare website met alle informatie over roken, vaperen én stoppen. Voor heel Nederland. En voor wie het even kwijt is: het adres is altijd terug te vinden op elk sigarettenpakje!



Stopminuutje

[Ikstopnu.nl](https://ikstopnu.nl)

Coaching

Gratis!

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Stoppen met roken



Begeleiding van een stopcoach, praktijkondersteuner of huisarts geeft de grootste kans om succesvol te stoppen. Dit kan online, telefonisch, persoonlijk of in een groep. Eventueel met medicatie.



Stopminuutje
Ikstopnu.nl
Coaching
Gratis!

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Stoppen met roken



GRATIS

Stoppen met roken is gratis!
Begeleiding of coaching wordt vergoed
vanuit de basisverzekering en is ook
vrijgesteld van het eigen risico.



Stopminuutje
Ikstopnu.nl
Coaching
Gratis!

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Geschiedenis



De sigaretten zoals we die nu kennen ontstonden in de 19e eeuw.

Tabaksgebruik gaat veel verder terug, waarschijnlijk tot de inheemse bevolking van Amerika. In Europa werd de sigaret populair na de Krimoorlog.



Eerste sigaret

Doktersreclame

Op grote hoogte

Tabak als medicijn

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Geschiedenis



In de jaren 50 werd roken
gepromoot als sociaal wenselijk,
aantrekkelijk, gezond, en als teken
van volwassenheid en succes.
Ook door dokters.



Eerste sigaret
Doktersreclame
Op grote hoogte
Tabak als medicijn

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Geschiedenis



Sinds 1995 geldt een rookverbod op vluchten van Nederlandse maatschappijen; in 2004 volgde de rest van het openbaar vervoer.



Eerste sigaret
Doktersreclame
Op grote hoogte
Tabak als medicijn

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**

Geschiedenis



Tabak werd in de 15e eeuw gebruikt bij de behandeling van open zweren, fistels, migraine, poliepen en zelfs als snuifanestheticum bij trepanatie!



Eerste sigaret
Doktersreclame
Op grote hoogte
Tabak als medicijn

TABAKS

KWARTET



**Trimbos
instituut**