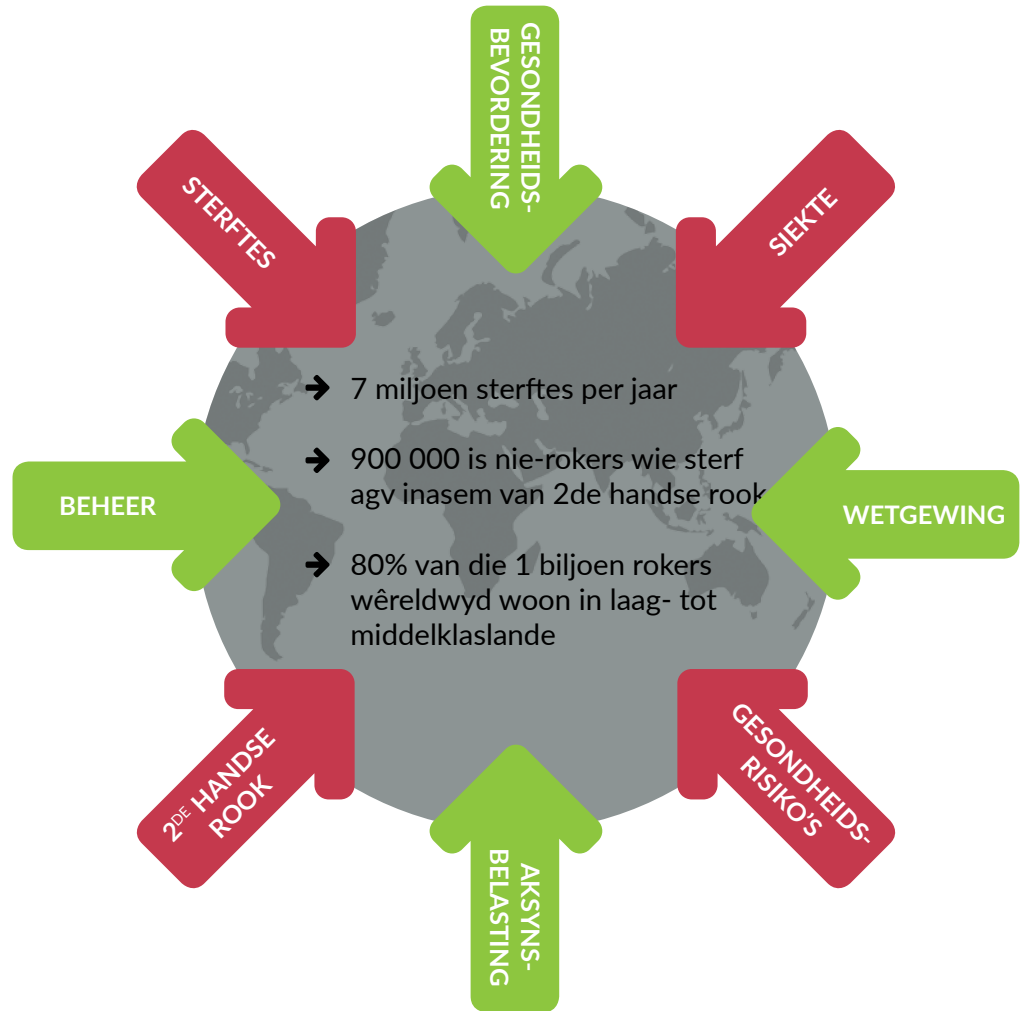


TABAK  
BREEK HARTE



# WÊRELDWYE IMPAK

ROOK IS EEN VAN  
DIE GROOTSE  
VOORKOMBARE  
OORSAKE VAN  
SIEKTE EN  
VROEGTYDIGE  
STERFTES  
WÊRELDWYD



Research • Educate • Support

**31MEI:WÊRELDGEENTABAKDAG #GeenTabak**

# TABAK BREEK HARTE



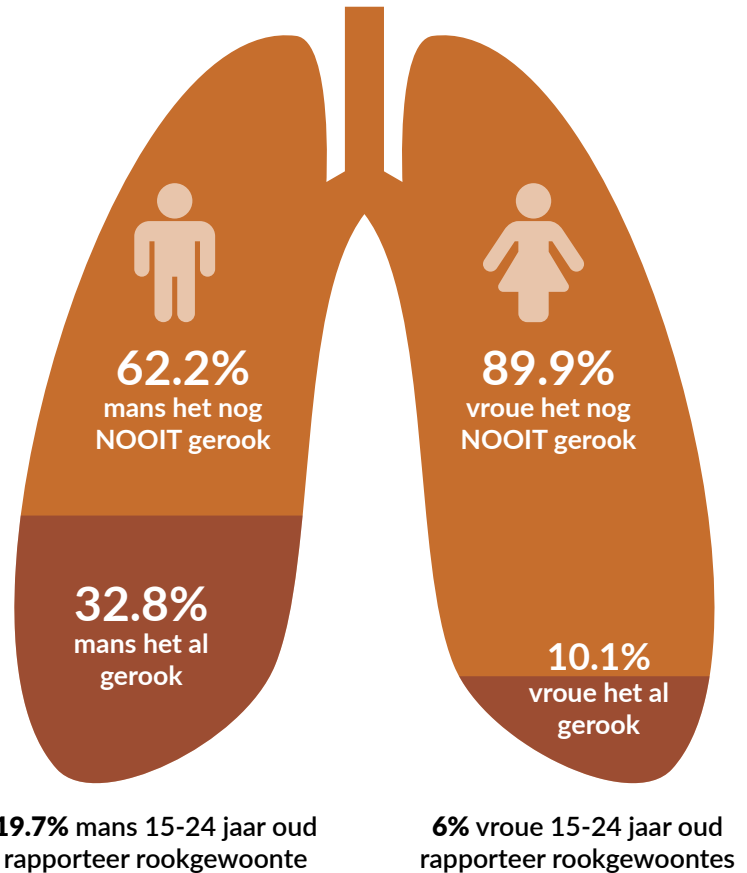
## SUID-AFRIKA

Suid-Afrika se omvattende tabak beheerstrategie het groot sukses behaal in die vermindering en voorkoms van rook en algemene verbruik van tabakprodukte.\*

\* SA National Health and Nutrition Examination Survey (SANHANES) 2013

### NAVORSING BEWYS:

- tabakgebruik begin gewoonlik en verslawing aan tabak word gevestig tydens adolessensie en jong volwassenheid
- 90% rokers begin die gewoonte voor ouderdom 18, en 99% begin by ouderdom 26



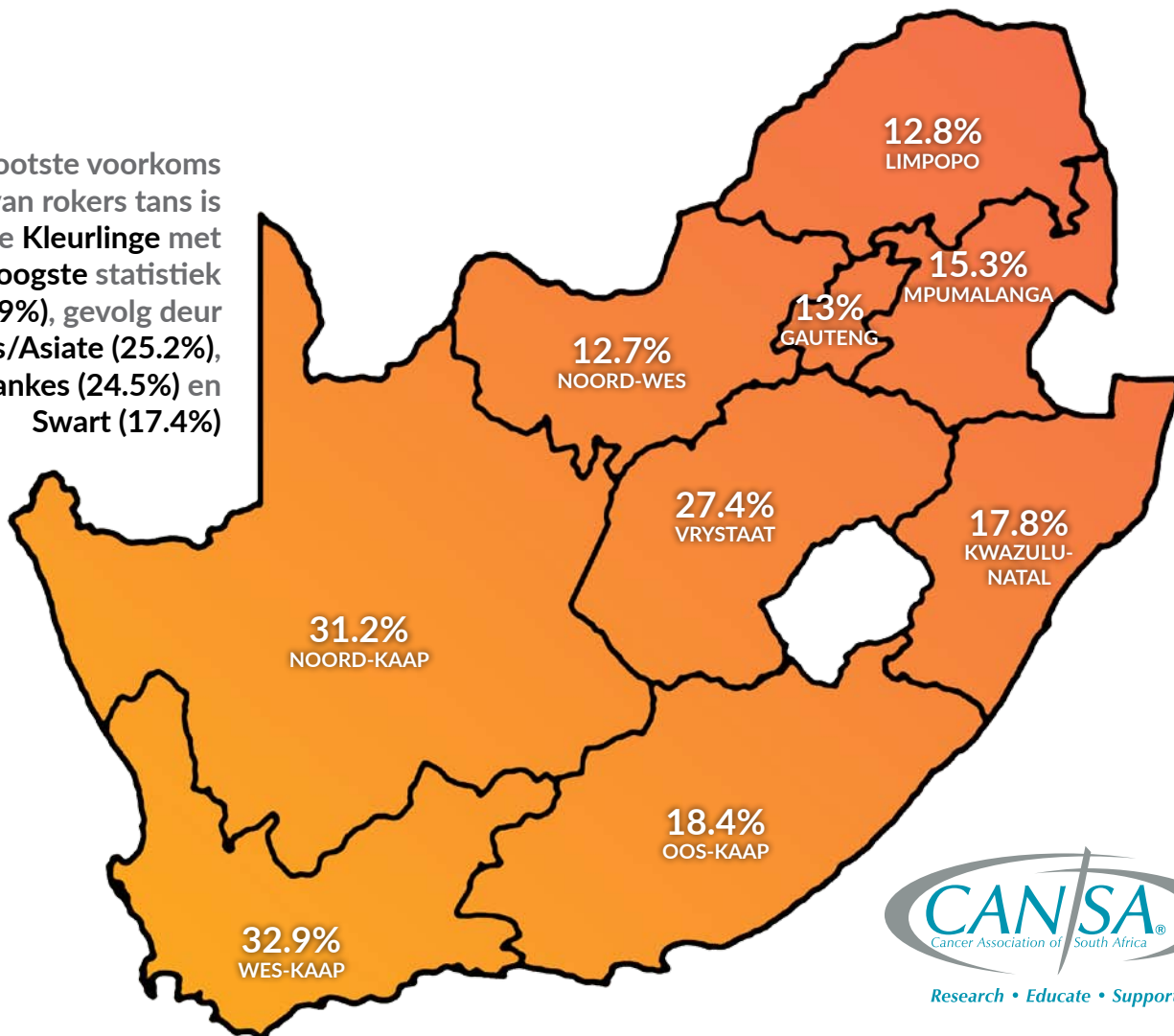
**31MEI: WÊRELDGEENTABAKDAG #GeenTabak**

# TABAK BREEK HARTE



## SUID-AFRIKA Voorkoms van rook per provinsie

Die grootste voorkoms van rokers tans is volwasse Kleurlinge met die hoogste statistiek (44.9%), gevolg deur Indiërs/Asiate (25.2%), Blankes (24.5%) en Swart (17.4%)



Research • Educate • Support

31MEI:WÊRELDGEENTABAKDAG #GeenTabak

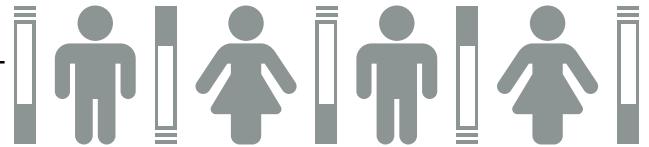
TABAK  
BREEK HARTE



# Hoe Groot Tabak- maatskappye Kinders Teiken

## MARKNAVORSING

BEVOLKINGS-  
NEIGINGS



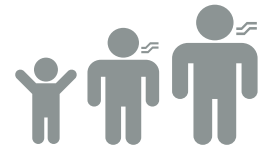
ROOK-  
GEWOONTES



HOUDING  
TOV ROOK



STRATEGIEË WAT DOELTREFFEND  
GEBRUIK WORD OM ADOLESSENTE  
AAN TE SPOOR OM VROEG TE BEGIN  
ROOK EN MET DIE GEWOONTE TE  
VOLHARD TYDENS VOLWASSENHEID



Tabakgebruik  
tussen 2008 en  
2011 onder jong  
mense, en veral  
**MEISIES**, het  
onlangs begin  
**TOENEEM\***

\* Global Youth Tobacco Surveys

- verbind produkverbruikers vroeg tydens hul jeug,
- gee hulle wat hul wil hê,
- establish brand as the brand of choice among the vestig handelsnaam as dié van keuse onder toonaangewers en persone met invloed.

**Doel:** word die handelsnaam van keuse onder jong- en 'n volgende generasie van verbruikers, dra dit saam tot en met volwassenheid

**31MEI:WÊRELDGEENTABAKDAG** #GeenTabak

TABAK  
BREEK HARTE



# Hoe Groot Tabak- maatskappye Kinders Teiken

## VERGROOT DIE AANTREKKINGSKRAG VAN TABAKPRODUKTE AAN DIE JEUG

Deur die smaak, reuk en ander sensoriese eienskappe van tabakprodukte te verander, word dit vir die tabakmaatskappy makliker om nuwe rokers – die meerderheid jeugdiges – te werf en dat hul aanhou rook.

Nikotien kan die gebruik van tabakprodukte **onsmaaklik** en onaangenaam maak, dus gebruik vervaardigers chemiese bymiddels om die smaak, reuk en die gladheid van tabakprodukte te verander.



**Levulensuur** verminder die ruheid van nikotien en veroorsaak dat die rook makliker en minder irriterend vir die gebruiker maak.

**Geurmiddels** soos sjokolade en “liquorice” word gebruik om tabakprodukte te versoet. Dit maskeer die ruheid en onaangename reuk van sigaret- en pyprook en dra daartoe by dat tabakprodukte meer aanloklik vir jong mense word.

**Brongodilators** vergroot die longe se lugweë, maak dit oop en dit maak dit makliker vir rook om die longe te bereik.

**Mentol** verkoel en verdoof pyn in die keel wat op sy beurt irritasie van die keel teenwerk en dit vir die roker meer aangenaam maak om te rook.

**31MEI:WÊRELDGEENTABAKDAG** #GeenTabak



# TABAK BREEK HARTE



# E-SIGARETTE

## Wat is e-sigarette?

- Toestelle wat verbruikers in staat stel om aërosol, wat nikotien, geurmiddels en bymiddels bevat, in te asem.
- Dit bevat minder nikotien as sigarette wat aangesteek word, maar stel gifstowwe vry in die gasse. Dit is hierdie gifstowwe wat nadelig vir mense se gesondheid kan wees.



## Is dit veilig?

- Dit bevat nikotien en stel gifstowwe vry wanneer dit verbrand word. Dit is nog nie bekend hoeveel skade hierdie gifstowwe aan mense se gesondheid kan aanrig nie.
- Dit is besonder skadelik en verslawend vir jongmense onder die ouderdom van 25 aangesien hul breine nog steeds besig is om te ontwikkel. Dit maak dit vir jongmense makliker om verslaaf te raak aan nikotien nadat hulle slegs aan klein hoeveelhede nikotien blootgestel word.
- Die gebruik van e-sigarette deur jongmense kan hulle aanmoedig om lewenslange rokers te word.



Research • Educate • Support

**31MEI:WÊRELDGEENTABAKDAG #GeenTabak**

## Kan dit help om iemand se rookgewoonte vir goed te staak?

- E-sigarette is ontwerp om mense te help wat sukkel om op te hou rook.
- Dit is aanvanklik vervaardig om vir 'n beperkte tyd gebruik te word met slegs hierdie doel en teikenmark voor oë.

Die debat oor die gebruik van e-sigarette het 'n belangrike kwessie geword vir volksgesondheid



E-sigarette kan 'n roete wees tot die gebruik en verslawing aan nikotien

Die veiligheid van e-sigarette is nog nie voldoende bewys nie



E-sigarette mag openbare gesondheidsvoordele inhou

Dit behoort gereguleer te word



Dis 'n noodsaaklike alternatief vir tabakprodukte en kan mense help om die rookgewoonte te staak

TABAK  
BREEK HARTE



E-SIGARETTE



World Health  
Organization

## Wat sê die Wêreldgesondheids- organisasie (WGO) oor e-sigarette?

“Die potensiële risiko’s wat e-sigarette vir die gesondheid van verbruikers inhou, bly onbepaald. Verder bestaan daar bewyse van wetenskaplike toetsing en navorsing wat aandui dat die hoeveelheid nikotien en die chemikalieë van produkte wat getoets is, baie verskil. Verder is daar bepaal dat die verbruiker geen idee het oor wat die gevare van die e-sigarette wat hulle gekoop het vir hulle inhou nie.

Produkte wat mense help om die rookgewoonte te staak, behoort doeltreffend te wees en moet na behore gebruik word. Hierdie produkte moet volgens duidelike instruksies wat wetenskaplik getoets is, gebruik word.”



Research • Educate • Support

### Nota’s van CANSA:

- Tot op hede bestaan daar geen wetenskaplike bewyse van instruksies dat e-sigarette suksesvol as vervangingsmiddel vir tabakprodukte gebruik kan word nie en dat dit die rookgewoonte die nekslag kan gee nie.
- KANSA ondersteun die voorgestelde wysigings aan die Wet op die Beheer van Tabakprodukte, Wet nr. 83 van 1993 wat regulasies aangaande e-sigarette insluit



**31MEI:WÊRELDGEENTABAKDAG** #GeenTabak

TABAK  
BREEK HARTE



# STAAK DIE ROOKGEWOONTE

Jou beste kans op sukses is om heeltemal op te hou rook.

Die Nasionale Raad teen Rook ("The National Council against Smoking - NCAS")  
gee raad ten opsigte van rookstaking:

- **Besluit op 'n datum:** Besluit op watter dag jy gaan ophou rook. Gee vir jouself 'n week kans om jou daarop voor te berei.
- **Verkry ondersteuning** van vriende, familie en kollegas
- **Identifiseer** gevare en vind oplossings
- **Beplan** jou oorlewing en smagting na 'n sigaret: Kry plaasvervangers vir sigarette
- **Spaar** die geld wat jy op sigarette bestee het en bederf jouself



PROBLEEM	WENSTRATEGIE
Na afloop van 'n maaltyd of die eerste sigaret in die oggend.	<b>Wag 10-15 minute</b> na afloop van 'n maaltyd voordat jy rook. Vermeerder die tydskuur met 5 minute elke dag na jou gekose datum van rookstaking. Verleng die tyd tot ten minste 30 minute na afloop van 'n maaltyd voordat jy rook. Soortgelyk verleng jy die tyd vir jou eerste sigaret van die dag.
'n Sigaret saam met 'n drankie of 'n koppie koffie	<b>Vermy alkohol</b> vir die eerste paar weke nadat jy opgehou rook het. Verander van koffie na tee of 'n ander drankie wat jy altyd gedrink het toe jy nog gerook het.
Die sigaret wanneer jy saam met ander rokers kuier.	<b>Bly weg van rokers</b> soveel as wat jy kan - veral vir die eerste 10 dae nadat jy opgehou rook het. Kuier saam met mense wat nie rook nie. Moet niks doen wat jou aan rook sal herinner nie.
Wanneer jy alleen of verveeld is.	Kry vir jou ander goed om te doen. Skakel 'n vriend. Gaan kyk 'n flied. Doen blokkieraaisels. Begin en leer 'n nuwe stokperdjie aan.
Wanneer jy ontsteld of terneergedruk is.	<b>Word aktief</b> - gaan stap, doen strekoefeninge. Oefening is die beste manier om van stres ontslae te raak. Haal diep asem. Hou aan om jouself te vertel om te ontspan en kalm te bly.

[ekickbutt.org.za](http://ekickbutt.org.za)

Berading en medikasie kan iemand wat die rookgewoonte wil staak, se sukses verdubbel.

KANSA se eKick Butt programme is 'n unieke aanlynprogram vir mense wat wil ophou rook. Deur middel van 'n reeks eposse, opnames, inligting en data wat van die Internet afgelaai kan word, sal ons jou help en ondersteun as jy wil ophou rook en 'n lewenslange nie-roker wil word.



Research • Educate • Support

**31MEI:WÊRELDGEENTABAKDAG #GeenTabak**



**10** 15 jaar na staking - risiko van koronêre hartsiekte is nou gelykstaande aan en risiko van sterfte is nou naby die vlak van mense wat nog nooit gerook het nie

**9** 10 jaar na staking - risiko van longkanker val na so laag as 'n helfte as dié van rokers, risiko van kanker van mond, keel, slukderm, blaas, niere en pankreas verminder, risiko van 'n maagseer verminder

**8** 5 jaar na staking - risiko van kanker van die mond, keel, slukderm en blaas is gehalveer, servikale kankerrisiko val na dié van 'n nie-roker. Na 5-15 jaar is die risiko van 'n beroerte verminder na dié van mense wat nog nooit gerook het nie

**6** 1-9 maande na staking - hoes verminder, sinusblokkasies, moegheid en kortasem verminder

**7** 1 jaar na staking - verhoogde risiko van koronêre hartsiekte is verminder na die helfte van dié van 'n roker

**1** 20 minute na laaste sigaret - bloeddruk en polstempo daal; liggaamstemperatuur styg na normaal

**2** 8 ure na staking - koolstofdioksievlak in bloed daal na normaal, suurstofvlak styg na normaal

**3** 24 ure na staking - kans van 'n hartaanval daal

**4** 48 ure na staking - senuweepunte begin weer groei, vermoë om te ruik en proe verbeter

**5** 2 weke tot 3 maande na staking - sirkulasie verbeter, stap raak makliker, longfunksie verbeter

# STAAK ROOK TYDLYN

TABAK  
BREEK HARTE

