



## Handreiking Rookvrij Opgroeien voor de JGZ (0-12 jaar)

*In gesprek met (aanstaande) ouders over stoppen met roken*



## Colofon

### **Auteurs**

Trimbos-instituut

### **Met medewerking van**

Ellen van der Linden, jeugdarts (AJN) en Nelleke Maas, verpleegkundig specialist (V&VN)

### **Ontwerp & productie**

Canon Nederland N.V.

Deze uitgave is te bestellen via [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel) met artikelnummer AF1629 of te downloaden via [www.rokeninfo.nl/rookvrijestart](http://www.rokeninfo.nl/rookvrijestart).

© Herziene versie 2020, Trimbos-instituut, Utrecht



## Inleiding

Het daadwerkelijk stoppen met roken door beide ouders is de enige maatregel om kinderen rookvrij te laten opgroeien. Uit onderzoek blijkt dat een stopadvies van zorgprofessionals effectief is en serieus genomen wordt<sup>1</sup>. In gesprek gaan over stoppen met roken is echter niet altijd gemakkelijk. Daarom bieden wij je in deze handreiking handvatten voor een prettig, open en motiverend gesprek.

In het eerste hoofdstuk krijg je informatie over het belang van rookvrij opgroeien en de risico's van meerroken. In hoofdstuk 2 en 3 leer je hoe een gesprek over stoppen met roken en rookvrij blijven na de zwangerschap vorm kan krijgen. Het laatste hoofdstuk beschrijft belangrijke randvoorwaarden, zoals materialen/scholing, registratie en (keten)samenwerking. De bijlage bevat een overzicht met relevante materialen voor zorgverleners en ouders.

*De informatie in deze handreiking is (gedeeltelijk) gebaseerd op de lesstof uit de multidisciplinaire e-learning Rookvrije Start. We adviseren alle zorgverleners die gesprekken voeren met (aanstaande) ouders over roken, om deze e-learning te volgen. Kijk voor meer informatie op [www.rokeninfo.nl/rookvrijestart](http://www.rokeninfo.nl/rookvrijestart).*

### Richtlijnen

Het bespreken van meerroken/stoppen met roken is onderdeel van diverse richtlijnen, zoals de richtlijn 'Behandeling van tabaksverslaving en stoppen met roken ondersteuning'<sup>2</sup>, met addendum over roken en zwangerschap<sup>3</sup>, en de JGZ-richtlijnen 'Astma'<sup>4</sup> en 'Preventie van wiegendood'<sup>5</sup>. Ook de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd ziet erop toe dat JGZ-organisaties zich houden aan de gemaakte afspraken rond rookvrij opgroeien en de rookvrije generatie<sup>6</sup>.

### Veel aandacht voor rookvrij opgroeien

- De Taskforce Rookvrije Start, een samenwerking tussen diverse beroepsverenigingen in de (geboorte)zorg, stimuleert zorgprofessionals om stoppen met roken met (aanstaande) ouders bespreekbaar te maken. AJN en V&VN, de beroepsverenigingen voor jeugdartsen en (jeugd)verpleegkundigen, maken deel uit van de Taskforce ([www.rokeninfo.nl/rookvrijestart](http://www.rokeninfo.nl/rookvrijestart)).
- Met de campagne 'Op weg naar een rookvrije generatie' -een initiatief van Hartstichting, KWF Kankerbestrijding en Longfonds- wordt volop ingezet op bescherming van kinderen tegen rook en tegen de verleiding om te beginnen met roken ([www.rookvrijegeneratie.nl](http://www.rookvrijegeneratie.nl)).
- 25 GGD-en lanceerden het 'Actieplan GGD'en op weg naar een rookvrije generatie'<sup>7</sup>, waarin de GGD-en aangeven dat ze: 1) willen voorkomen dat (jonge) mensen beginnen met roken, 2) rokers willen motiveren te stoppen en hen hierbij te ondersteunen, en 3) passief meerroken waar mogelijk willen voorkomen of tot een minimum willen beperken.
- AJN en V&VN hebben in 2017 een gezamenlijk standpunt 'Stop Rookschade'<sup>8</sup> gelanceerd waarin JGZ-professionals opgeroepen worden om (aanstaande) ouders die roken een actief stopadvies te geven en lokaal ketenzorg te organiseren m.b.t. stoppen met roken.

## H.1 Het belang van rookvrij opgroeien

Al jarenlang zet de JGZ zich in voor het beschermen van kinderen tegen schadelijke tabaksrook. Het programma Rookvrij Opgroeien (voorheen: 'Roken? Niet waar de kleine bij is') wordt sinds 1997 door de JGZ gebruikt om met ouders afspraken te maken over het rookvrij maken van het huis. Consequent buiten roken met een gesloten deur was hierbij het advies naar ouders die roken. Inmiddels weten we dat buiten roken niet voorkomt dat kinderen blootgesteld worden aan (derdehands) tabaksrook. Kinderen met ouders die roken gaan bovendien later vaker zelf ook roken. In dit hoofdstuk vind je de belangrijkste achtergrondinformatie die je nodig hebt om goed voorbereid met ouders in gesprek te gaan over stoppen met roken.

---

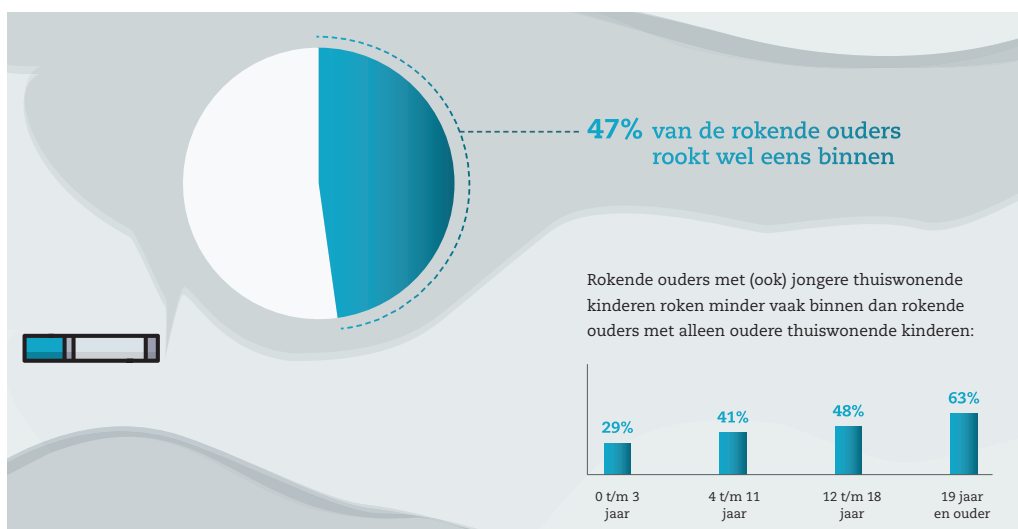
*“Meerroken is erg schadelijk voor opgroeiende kinderen. Bovendien weten we dat kinderen van ouders die roken later zelf vaker ook gaan roken. Het is onze taak als JGZ om ouders te motiveren om te stoppen met roken, en toe te leiden naar effectieve hulp. Zo zorgen we ervoor dat kinderen rookvrij kunnen opgroeien.”*

Ellen van der Linden, jeugdarts en landelijk ambassadeur Rookvrije Jeugd (AJN)

---

### Kerncijfers

- Jaarlijks overlijden 45 baby's per jaar doordat de moeder tijdens de zwangerschap rookt<sup>9</sup>.
- Ruim 7% van de vrouwen rookt op enig moment tijdens de zwangerschap. Onder laagopgeleide vrouwen is dat 16%<sup>10</sup>.
- Na de zwangerschap begint bijna de helft van de moeders die zijn gestopt, opnieuw met roken. Daarvan beginnen twee van de vijf vrouwen hier in de eerste vier weken na de bevalling mee<sup>10</sup>.
- Er zijn naar schatting 1.3 miljoen ouders die roken met thuiswonende kinderen<sup>11</sup>.
- Ouders met jongere kinderen roken minder vaak binnen dan ouders met oudere kinderen<sup>11</sup>.
- Elke dag beginnen er 75 kinderen (t/m 17 jaar) in Nederland met dagelijks roken. Jaarlijks gaat het om ongeveer 27.000 kinderen<sup>9</sup>.
- Kinderen van ouders die roken gaan later vaker zelf ook roken<sup>9</sup>.



Bron: Infographic Meerroken - Feiten en cijfers 2016.

## 1.1 Roken is een verslaving

Nicotineafhankelijkheid of tabaksverslaving is als aandoening opgenomen in de DSM-V. De werking van nicotine op het beloningssysteem is vergelijkbaar met die van middelen als heroïne en cocaïne<sup>12</sup>. Hoe sneller een stof bij het beloningscentrum in de hersenen aankomt, hoe verslavender het middel kan zijn. Bij het snuiven van cocaïne duurt dit 2-3 minuten. Bij het roken van tabak bereikt nicotine binnen 7-10 seconden de hersenen<sup>13</sup>. Dit laat zien hoe verslavend deze stof kan zijn. Daarnaast verdwijnt nicotine ook snel weer uit het lichaam. Hierdoor kunnen ontwenningssymptomen binnen enkele uren na de laatste sigaret ontstaan<sup>14</sup>.

### Wist je dat..

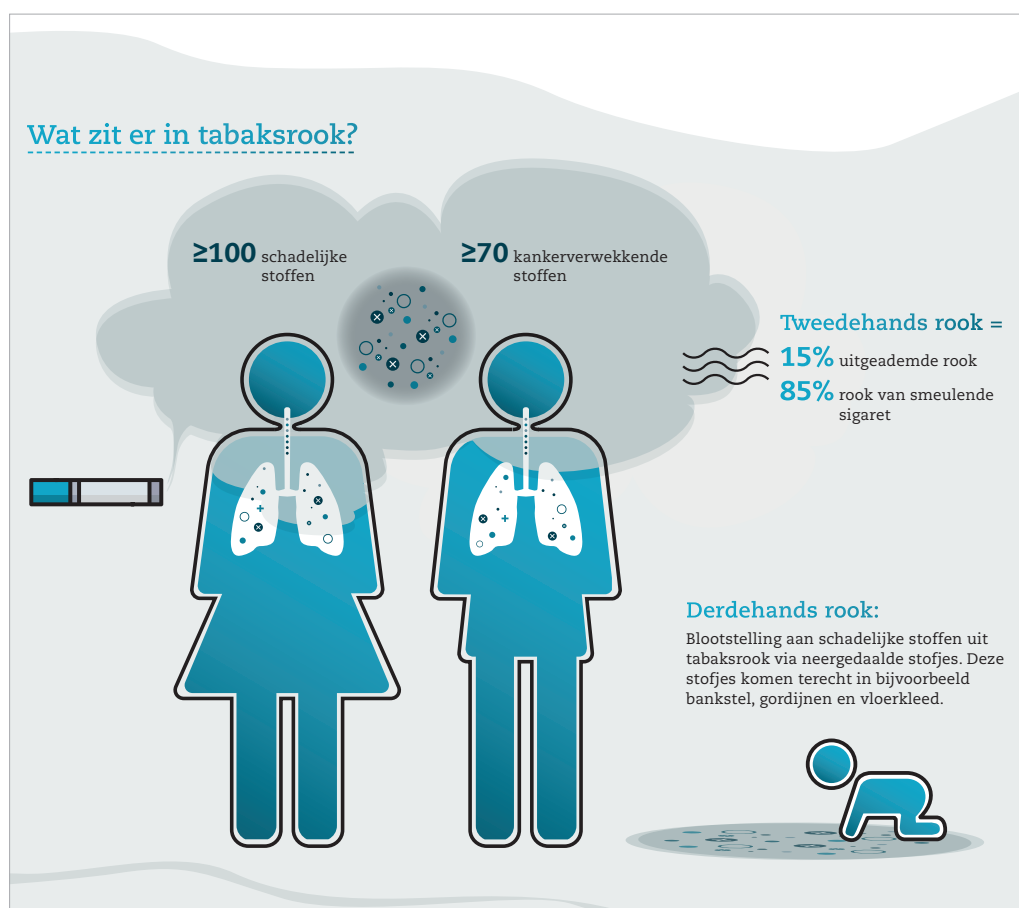
- ... de hersenen van jongeren gevoeliger lijken voor de belonende effecten van nicotine in vergelijking met de hersenen van volwassenen?<sup>15</sup>
- ... bij jonge kinderen de belangrijkste symptomen van nicotineverslaving al binnen enkele dagen kunnen optreden?<sup>15</sup>
- ... hoe jonger iemand begint met roken, des te erger de verslaving is?<sup>15</sup>
- ... twee derde van de huidige rokers is begonnen met roken voor zijn of haar 18<sup>e</sup> jaar?<sup>9</sup>

## 1.2 Wat is meeroken?

'Meeroken' (of passief roken) is het inademen van tabaksrook uit de omgeving door niet-rokers. Deze omgevingstabaksrook (ook wel 'tweedehands rook') bevat honderden schadelijke en ruim 70 kankerverwekkende stoffen. Tabaksrook bestaat uit hoofdstroomrook en zijstroomrook<sup>16</sup>.

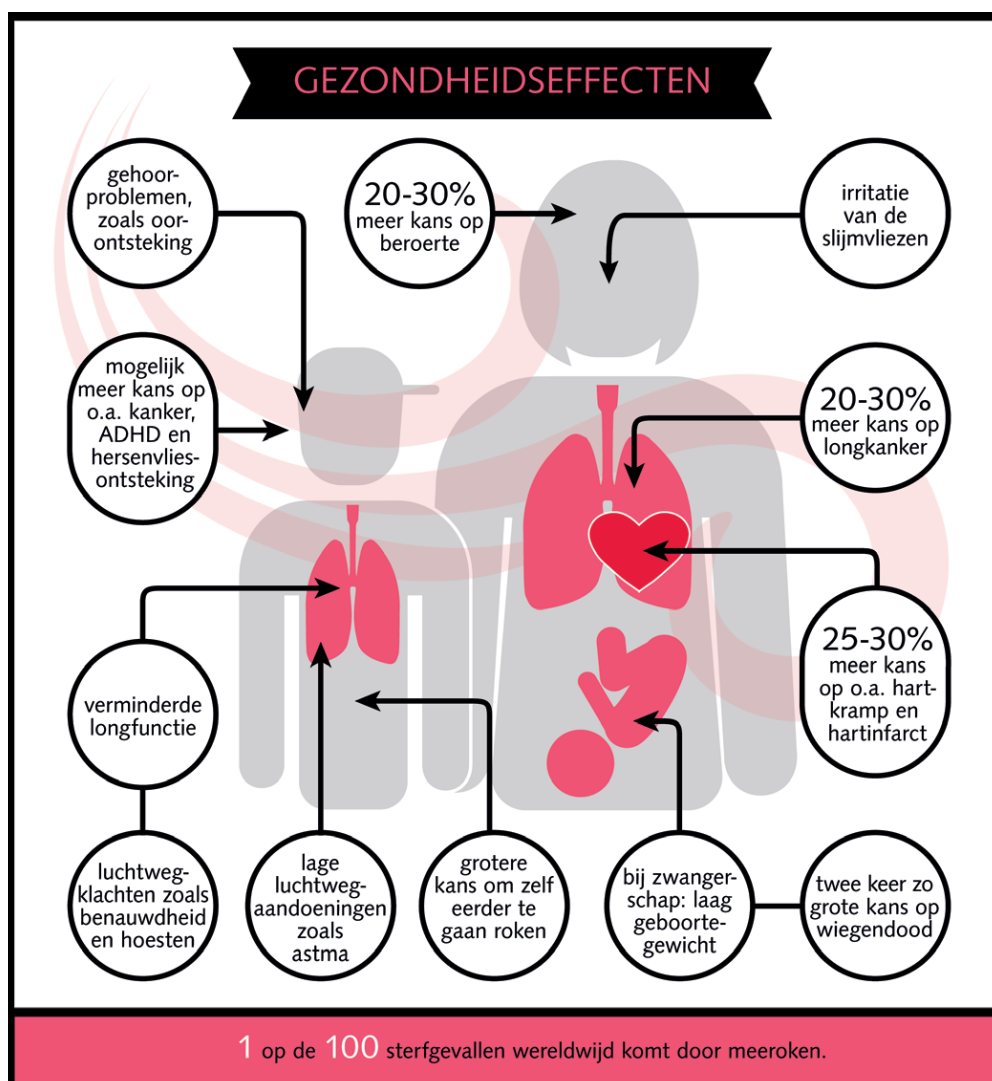
- Hoofdstroomrook is de door rokers ingeademde en weer uitgeademde rook. Dit is ongeveer 15% van de rook.
- Maar liefst 85% van de rook van een sigaret komt direct in de lucht terecht. Dit wordt zijstroomrook genoemd. Zijstroomrook bevat hogere concentraties schadelijke stoffen dan de rook die de roker uitademt. De hoofdstroomrook wordt als het ware gefilterd doordat stoffen achterblijven in de longen en mond- en neusholte van de roker en heeft een hogere verbrandingstemperatuur.

Kinderen die blootgesteld worden aan omgevingsrook ademen dezelfde giftige en kankerverwekkende stoffen in als rokers. Kinderen lijken hierbij meer schadelijke stoffen binnen te krijgen dan volwassenen, dan wel gevoeliger te zijn voor de effecten<sup>17</sup>. Juist in hun ontwikkeling zijn kinderen relatief kwetsbaarder voor verstoring door giftige stoffen.



Bron: Infographic Meeroken - Feiten en cijfers 2016.

### 1.3 Risico's van meeroken



Risico's van meeroken voor volwassenen en (ongeboren) kinderen<sup>16</sup>.

Meeroken brengt ernstige gezondheidsgevolgen met zich mee (zie afbeelding). Kinderen die meeroken lopen een groter risico om luchtwegaandoeningen (waaronder longontsteking en bronchitis), astma en gehoorproblemen te ontwikkelen. Ook hebben deze kinderen een verhoogd risico op wiegendood. Naast deze gezondheidsgevolgen, hebben meerokende kinderen een grotere kans om roken normaal te vinden en op latere leeftijd zelf ook te gaan roken<sup>16, 17</sup>. Dit laatste zou kunnen komen doordat blootstelling aan tabaksrook kinderen ontvankelijker kan maken voor een nicotineverslaving of doordat zij het roken van hun ouders als voorbeeldgedrag zien<sup>16</sup>.

## 1.4 Derdehands rook

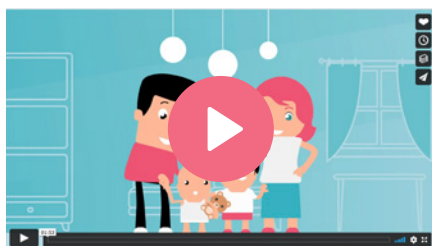
De laatste jaren is er steeds meer bekend geworden over 'derdehands rook'. Onder derdehands rook verstaan we de schadelijke stoffen uit tabaksrook die neerslaan op kleding, lichaam, vloer, meubels en spullen zoals speelgoed. De derdehands rook kan vervolgens maanden tot jaren in huis blijven hangen. Kinderen en baby's lopen een groter risico derdehands rook binnen te krijgen dan volwassenen, omdat zij over de vloer kruipen, voorwerpen in hun mond stoppen en lichamelijk contact hebben met hun (rokende) ouders of familie. Ook wanneer altijd buiten gerookt wordt, kunnen kinderen op deze manier toch in hoge mate blootgesteld worden aan schadelijke stoffen uit tabaksrook<sup>18</sup>.

### Animatie voor zorgprofessionals



De 'Animatie derdehands rook voor zorgprofessionals' geeft meer uitleg over derdehands rook én laat zien waarom het voor de gezondheid van kinderen zo belangrijk is om als zorgprofessional zelf ook rookvrij te zijn.

### Animatie voor ouders



De 'Animatie Rookvrije Ouders' kan helpen om uitleg te geven over derdehands rook. Deze animatie laat ouders zien wat derdehands rook is en verwijst naar effectieve hulp bij stoppen met roken. Het filmpje kun je doorsturen naar ouders, laten zien tijdens een gesprek of afspelen in de wachtkamer (ook beschikbaar met ondertiteling).

---

*“Ik heb het filmpje op het consultatiebureau aan ouders laten zien. Het kost een paar minuten maar is heel waardevol. Het was een aanleiding om met de vader te praten over de stappen die hij wil zetten om te stoppen met roken.”*

Jeugdverpleegkundige

---

Bekijk de animaties op [www.rokeninfo.nl/toolkit](http://www.rokeninfo.nl/toolkit).



## H. 2 Stappenplan Rookvrij Opgroeien

De feiten en cijfers uit het eerste hoofdstuk benadrukken het belang van het motiveren van ouders om te stoppen met roken. In dit hoofdstuk beschrijven we met wie, wanneer en hoe je in gesprek kunt gaan over stoppen met roken. Daarbij wordt gebruik gemaakt van Motiverende Gespreksvoering (MGV).

---

*“De JGZ wil af van het imago van ‘het wijzende vingertje’. Maar je kunt stoppen met roken op een open en respectvolle manier bespreken. Vraag een ouder eens waarom hij of zij rookt, en vervolgens naar de motivatie om te stoppen. Zelfs als er maar een klein beetje motivatie is, is er een opening om verder te praten.”*

Nelleke Maas, verpleegkundig specialist en lid van de Taskforce Rookvrije Start (namens V&VN)

---

### Hoe sta je er zelf in?

- **Vrij van oordeel zijn**

Bij een gesprek over stoppen met roken is het belangrijk om na te gaan hoe je er zelf in staat. Hoe zie je de persoon tegenover je? Stel je eens voor dat je tegenover een rokende ouder van een kind met astma zit. Heb je er moeite mee dat hij/zij rookt? Het is dan belangrijk om te beseffen dat roken geen leefstijlkeuze is, maar een verslaving. Dit maakt het zo lastig voor rokers om ermee te stoppen, zeker als iemand hier al jong mee begonnen is. Veroordeel de ouder daarom niet.

- **Eigen rookgedrag**

Misschien rook je zelf. Als je zelf rookt, kun je het gevoel hebben dat je niet de juiste persoon bent om hierover in gesprek te gaan. Echter, ouders verwachten dat je als zorgverlener informatie geeft over alles dat belangrijk is voor de gezondheid van hun kind. Zorg wel dat je zelf niet onder werktijd rookt, ook niet onderweg naar het werk. Zo geef je het goede voorbeeld en voorkom je risico's van derdehands rook.

### 2.1 Met wie bespreek ik stoppen met roken?

Bespreek het onderwerp met alle ouders. Ook kinderen van ouders die niet roken kunnen blootgesteld worden aan schadelijke tabaksrook, bijvoorbeeld wanneer grootouders die roken oppassen. Bespreek het onderwerp niet alleen met ouders van jonge kinderen, maar ook met ouders van oudere kinderen. We zien namelijk dat er vaker in huis gerookt wordt in gezinnen met oudere kinderen<sup>11</sup>. Ouders beginnen vaak goed door hun rookgedrag aan te passen na de geboorte van een kind. Dat verandert weer na verloop van tijd. Ouders roken bijvoorbeeld vaker binnen in aanwezigheid van oudere kinderen dan jongere kinderen. Meerroken is echter schadelijk voor zowel jonge als oudere kinderen. Het onderwerp blijft dus een aandachtspunt.

## 2.2 Wanneer bespreek ik stoppen met roken?

- Bespreek het onderwerp standaard bij het eerste contactmoment met de ouders (meestal het intake-huisbezoek, zie ook hoofdstuk 3).
- Het is belangrijk om het onderwerp vervolgens herhaaldelijk tijdens volgende contactmomenten te bespreken. Ouders die eerder nog niet wilden stoppen, staan er nu misschien wel voor open. Herhaling voorkomt tevens dat ouders die gestopt zijn, terugvallen. Je kunt hen steunen bij het rookvrij blijven (complimenteren, vragen naar moeilijke situaties, doorverwijzen voor extra ondersteuning, etc).
- Bespreek het onderwerp ook als er belangrijke levensgebeurtenissen zijn binnen het gezin of nabije omgeving (overlijden, scheiding, ontslag). De kans op terugval is groter na zulke gebeurtenissen.
- Bespreek het onderwerp preventief, niet enkel bij rookgerelateerde klachten (zoals oorstekingen of luchtwegproblemen bij het kind).

*In het 'overzicht leeftijdsspecifieke preventie' (NCJ)<sup>19</sup> wordt aanbevolen om roken tijdens de volgende contactmomenten met ouders te bespreken: 2 weken (huisbezoek), 4 weken, 11 maanden, 18 maanden, 5 jaar en 10 jaar.*

## 2.3 Hoe bespreek ik stoppen met roken?

De richtlijn *Behandeling van tabaksverslaving en stoppen met roken ondersteuning* (2016) stelt dat het gebruik van MGV effectief is en leidt tot een hoger percentage stoppers met roken<sup>20</sup>. Het goed toepassen ervan vraagt veel oefening (in de praktijk). Je kunt het stappenplan Rookvrij Opgroeien (zie volgende pagina), gebaseerd op MGV, gebruiken om stoppen met roken op een snelle, effectieve en respectvolle manier met ouders te bespreken. Op de volgende pagina's wordt dit stappenplan verder toegelicht.

---

*“JGZ-professionals hebben veel onderwerpen te bespreken in de korte tijdsduur van het consult. Dat is een uitdaging. Mijn advies hierin is: maak gebruik van de voorbeeldzinnen uit het stappenplan en bespreek de mogelijkheden aan extra ondersteuning. Zo laat je weten dat je het stoppen met roken belangrijk vindt én bied je ondersteuning. Die ondersteuning kan op een ander moment, bij een stoppen-met-roken begeleider, plaatsvinden.”*

Nelleke Maas, verpleegkundig specialist en lid van de Taskforce Rookvrije Start (namens V&VN)

---

### Veel oefenen

Het bespreken van stoppen met roken met Motiverende Gespreksvoering vraagt veel oefening (in de praktijk). Meer informatie over het stappenplan, over omgaan met weerstand (wrijving) en over Motiverende Gespreksvoering, vind je in de e-learning Rookvrije Start. Kijk voor meer informatie op [www.rokeninfo.nl/rookvrijestart](http://www.rokeninfo.nl/rookvrijestart).

### Hoe bespreek ik stoppen met roken?

1

#### Uitvragen rookprofiel

- Vraag toestemming
- Breng rookprofiel in kaart

- Ik wil het graag met je over roken hebben. Vind je dat goed?
- Rook jij? Hoeveel?
- Heb je in het half jaar voor de zwangerschap gerookt? Hoeveel?
- Rookt je partner? Hoeveel?
- Roken er mensen in jouw omgeving?

2

#### Motivatie verhogen

- Vraag naar redenen om te roken
  - Meet de motivatie
  - Meet het vertrouwen

- Wat brengt het roken je?
- Wat ga je missen als je zou stoppen met roken?
- Hoe graag wil je stoppen met roken op een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 is 'helemaal niet' en 10 is 'helemaal wel'?
- Wat maakt dat het een 7 is en geen 6?
- Wat zijn voor jou voordelen om te stoppen met roken?
- Stel dat je stopt met roken, in hoeverre denk je dat het gaat lukken op een schaal van 0 tot 10?
- Wat maakt dat het geen 4 is maar een 5?
- Wat kan jou helpen om van de 5 een 6 te maken?
- Hoe zou het voor jou zijn als het zou lukken om te stoppen met roken?

3

#### Doorverwijzen

- Geef (extra) informatie
- Geef stopadvies
- Verwijs door

- Ik wil je graag nog iets vertellen over meerroken. Vind je dat goed?
- Het is voor kinderen niet gezond om rook in te ademen. Je kind kan dan moeite krijgen met ademen. Of slechter gaan horen.
- Ook om die reden adviseer ik je om te stoppen met roken.
- Wij werken met de coaches van Rookvrije Ouders. Mag ik jouw telefoonnummer doorgeven? Dan kan een coach je bellen en meer vertellen over de begeleiding.
- Welke vragen heb je nog?



## 1. Uitvragen rookprofiel

### Vraag toestemming

- Wanneer je een gesprek aangaat over roken, kun je om toestemming vragen om dit ter sprake te brengen. Vraag het met respect en empathie: *Ik wil het graag met je over roken hebben, vind je dat goed?*
- Als de ander er niet op zit te wachten, dan respecteer je dat. Vraag of je het er een andere keer over mag hebben.

### Breng het rookprofiel in kaart

- Bij het in kaart brengen van het rookprofiel is het belangrijk om naar de rookstatus van beide ouders te vragen, aan de hand van de volgende vragen: *Rook jij? Hoeveel?*
- Vervolgens breng je in kaart of er verder gerookt wordt in de omgeving van het kind (bij ouders die zowel wel als niet roken!): *Je geeft aan dat jullie allebei (niet) roken. Wordt er verder in de omgeving van het kind gerookt? Bijvoorbeeld door oppas, opa's en oma's, andere familieleden?*
- Als ouders zelf niet roken, maar er wel gerookt wordt in de omgeving van het kind, kun je toestemming vragen om iets te vertellen over de risico's van meerroken. Adviseer ouders om dit bespreekbaar te maken met de omgeving: *Passen opa en oma op? Vraag ze om niet in huis te roken, maar ook liever niet buiten. Vertel ze dat je dit vraagt voor de bescherming van je kind.* Je kunt ouders folders meegeven (zie bijlage) die ze aan hun familie of vrienden kunnen uitdelen die roken.
- Als ouders zelf roken, ga je verder met stap 2.



Registreer in het digitaal dossier het rookgedrag van de ouders en de omgeving.

### Rookstatus voor en tijdens de zwangerschap

Breng tijdens het eerste contactmoment (intake-huisbezoek) niet alleen de huidige rookstatus, maar ook de rookstatus voor en tijdens de zwangerschap in kaart. Hierover lees je meer op p.17 (terugval na de zwangerschap).

## 2. Motivatie verhogen

### Vraag naar redenen om te roken

Vraag de ouder waarom hij/zij rookt. Luister goed naar de redenen, vat het goed samen en bevestig dat je oog hebt voor zijn/haar stress of behoefte aan ontspanning. Check bij de ouder of je hem/haar echt goed begrepen hebt.

- *Wat brengt het roken je?*
- *Wat ga je missen als je zou stoppen met roken?*

### Meet de motivatie

Vervolgens is het belangrijk om inzicht te krijgen in de bereidheid van de ouder om te stoppen met roken. Je kunt dit doen door open vragen te stellen of door gebruik te maken van schaalvragen. Bijvoorbeeld:

- *Hoe graag wil je stoppen met roken op een schaal van 0 (wil helemaal niet stoppen) tot 10 (wil heel graag stoppen)?*
- *Wat maakt dat het een 7 is een geen 6?*
- *Wat zijn voor jou voordelen om te stoppen?*

Laat de ander rustig nadenken. Bevestig de voordelen van stoppen die de ouder noemt. Noemt de ouder geen voordelen? Vraag dan door. Of vraag: *Wat zouden andere mensen als voordelen noemen?*, of eventueel: *Andere ouders die roken zeggen... hoe is dat voor jou?*

### Meet het vertrouwen

Stoppen met roken is niet alleen een kwestie van willen, maar ook van kunnen en vertrouwen hebben. Bij het uitvragen van de voor- en nadelen van (stoppen met) roken kunnen ook moeilijke situaties naar voren komen. Door moeilijke situaties bespreekbaar te maken, kun je adviezen geven die aansluiten op de behoeften van de ouder. Je kunt ook een schaalvraag naar vertrouwen gebruiken. Bijvoorbeeld:

- *Stel dat je stopt met roken, in hoeverre denk je dat het gaat lukken op een schaal van 0 tot 10?*
- *Wat maakt dat het geen 4 is maar een 5?*
- *Wat kan jou helpen om van de 5 een 6 te maken?*
- *Hoe zou het voor jou zijn als het zou lukken om te stoppen met roken?*

---

*“Die stappen die je doorloopt om het aan te kaarten, het blijft bijna hilarisch dat je dit in 5 minuten heel erg mooi kan doen. Zonder dat een ouder het gevoel heeft dat het een aanval is. Het is een heel mooi format om het bespreekbaar te maken.”*

Andra de Vries, kinderarts

---

### 3. Doorverwijzen

#### Geef (extra) informatie

Na het bespreken van de voor- en nadelen van (stoppen met) roken, kun je uitleg geven over de risico's van meerroken.

- Vraag eerst toestemming om informatie te mogen geven: *Ik wil je graag nog iets vertellen over de risico's van meerroken. Vind je dat goed?*
- Benoem 1 of 2 risico's van meerroken. Vertel niet teveel.
  - *Het is voor kinderen niet gezond om rook in te ademen. Je kind kan dan moeite krijgen met ademen. Of slechter gaan horen.*
  - *Fijn dat je partner heeft aangeboden te gaan roken onder de afzuigkap. Helaas biedt dit onvoldoende bescherming tegen alle rookdeeltjes voor jou en je kind. Het huis volledig rookvrij maken is het beste voor jouw gezondheid en die van je kind. Hoe zou hij daaraan kunnen bijdragen?*
- Je kunt de ouder ook zelf vragen wat hij/zij al over meerroken weet: *Welke gevolgen zou meerroken volgens jou kunnen hebben voor de gezondheid van je (pasgeboren) kind?*
- Maak ook de risico's van derdehands rook bespreekbaar: *Wat we als zorgverleners zelf ook nog niet zo lang weten, is dat kinderen ook nog steeds meerroken op het moment dat ouders buiten roken. Ongezonde stoffen uit de rook trekken in je haren, kleding en huid. Die neem je vervolgens weer mee naar binnen. En die ademt het kind dan weer in. Wat vind je ervan als ik je dat zo vertel?*

**Bij het geven van (extra) informatie kun je de ouder de folder Rookvrij Opgroeien meegeven. Geef hierbij aan dat in de folder verschillende nuttige websites vermeld worden (zoals [Ikstopnu.nl](http://Ikstopnu.nl)).**

#### Geef een stopadvies

Uit onderzoek blijkt dat een stopadvies van zorgverleners effectief is<sup>1</sup>. Maak bij het bespreken van de risico's duidelijk dat jij als JGZ-professional de ouder adviseert om te stoppen met roken. Het stopadvies onderstreept voor de ouder het belang van stoppen met roken voor zichzelf en het kind: *Ik adviseer jullie om te stoppen met roken. Door niet te roken (ook niet buiten), voorkom je dat je kind meerookt.*



### Verwijs door

Gemotiveerde ouders kunnen doorverwezen worden voor hulp bij stoppen met roken. Begeleiding bij stoppen met roken vergroot de kans dat een roker succesvol kan stoppen<sup>20</sup>. Er bestaan verschillende vormen van intensieve begeleiding, bijvoorbeeld telefonische coaching of persoonlijke begeleiding bij de huisarts of praktijkondersteuner.

- Doorverwijzen gaat in overleg met de ouder. Vraag naar zijn/haar voorkeuren en behoeftes: *Het goede nieuws is: je hoeft het niet alleen te doen! Er zijn verschillende manieren om je hierbij te steunen. Hoe zou je dat vinden?*
- Verwijs door naar de telefonische coaching Rookvrije Ouders (zie p. 16).
- De ouder kan ook begeleiding krijgen bij de huisarts, praktijkondersteuner of andere stoppen-met-roken coaches. Kijk op [www.ikstopnu.nl/hulp-in-de-buurt](http://www.ikstopnu.nl/hulp-in-de-buurt).
- Neem bij voorkeur zelf contact op met de begeleider. Dit wordt een 'warme overdracht' genoemd. Het vergroot de kans sterk dat de ouder daadwerkelijk start met de intensieve begeleiding. Bij Rookvrije Ouders is er sprake van een warme overdracht (zie p. 16).
- Sinds januari 2020 wordt de stoppen-met-roken zorg door zorgverzekeraars meestal vanuit de basisverzekering vergoed met vrijstelling van het eigen risico. Er zijn wel voorwaarden voor de vergoeding (zie de polisvoorwaarden van de zorgverzekeraar).
- Stoppen-met-roken coaches en huisartsen kunnen ook adviseren over nicotinevervangende middelen (NVM) en hierbij begeleiding bieden.

### Nicotinevervangende middelen (NVM) en medicatie

Er bestaan nicotinevervangers (zoals kauwgom en pleisters) en medicijnen die de ontwenningverschijnselen van stoppen met roken verminderen. Deze werken het beste in combinatie met persoonlijke begeleiding en worden ook alleen door de verzekering vergoed i.c.m. begeleiding.



**Blijf na doorverwijzing tijdens volgende contactmomenten informeren naar de voortgang van het stoppen-met-roken proces en bied verdere ondersteuning aan bij rookvrij blijven.**

---

*“Ik merk in mijn gesprekken met ouders hoe belangrijk een warme overdracht is. Zodra een stoppen-met-roken coach zelf de ouder belt, is de kans echt groter dat de ouder aan de begeleiding gaat deelnemen.”*

Ellen van der Linden, jeugdarts en landelijk ambassadeur Rookvrije Jeugd (AJN)

---

### Telefonische coaching Rookvrije Ouders

De telefonische coaching Rookvrije Ouders biedt ouders effectieve hulp bij het stoppen met roken. De coaches van Rookvrije Ouders hebben ook ervaring met het begeleiden van zwangere vrouwen bij het stoppen met roken. De telefonische coaching Rookvrije Ouders is gebaseerd op motiverende gespreksvoering en bestaat uit minimaal 6 telefoongesprekken (± 20 minuten).

### Waarom Rookvrije Ouders?

- Uit wetenschappelijk onderzoek effectief gebleken om ouders te laten stoppen met roken.
- Je verwijst (aanstaande) ouders **makkelijk** en **snel** door via een online aanmeldformulier.
- De coach neemt **binnen een week** contact op met ouders voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek. Zwangere vrouwen worden binnen **3 dagen** gebeld.
- Je ontvangt een **terugkoppeling** van de coach.

### Verwijs ouders door

Inventariseer bij (aanstaande) ouders die willen stoppen met roken of ze door een stoppen-met-roken coach gebeld willen worden over de telefonische coaching Rookvrije Ouders. Zijn ouders geïnteresseerd in de telefonische coaching Rookvrije Ouders? Vul hun gegevens in via de website [www.rokeninfo.nl/rookvrijeouders](http://www.rokeninfo.nl/rookvrijeouders).

Kijk voor meer informatie op: [rokeninfo.nl/rookvrijeouders](http://rokeninfo.nl/rookvrijeouders)



*Voorbeeldzin: Wij werken met de coaches van Rookvrije Ouders. Mag ik je telefoonnummer doorgeven? Dan kan een coach je bellen en meer vertellen over de begeleiding.*

---

*“Ik vind het fijn om een bijdrage te kunnen leveren aan een rookvrije toekomst voor het kind en de ouders. Ouders zien er soms tegenop om te starten. Het is niet het juiste moment, ze ervaren stress, of hun kind is ziek etc. Eenmaal gestart merken ze toch het positieve effect van rookvrij zijn voor zichzelf en het kind. Het is altijd maatwerk en soms moet je als coach een extra stap zetten door vaker te bellen en contact te houden. De lange adem zeg maar. Bewustwording en aandacht spelen daarbij een belangrijke rol. Samen komen we een heel eind.”*

Stoppen-met-roken coach van Rookvrije Ouders

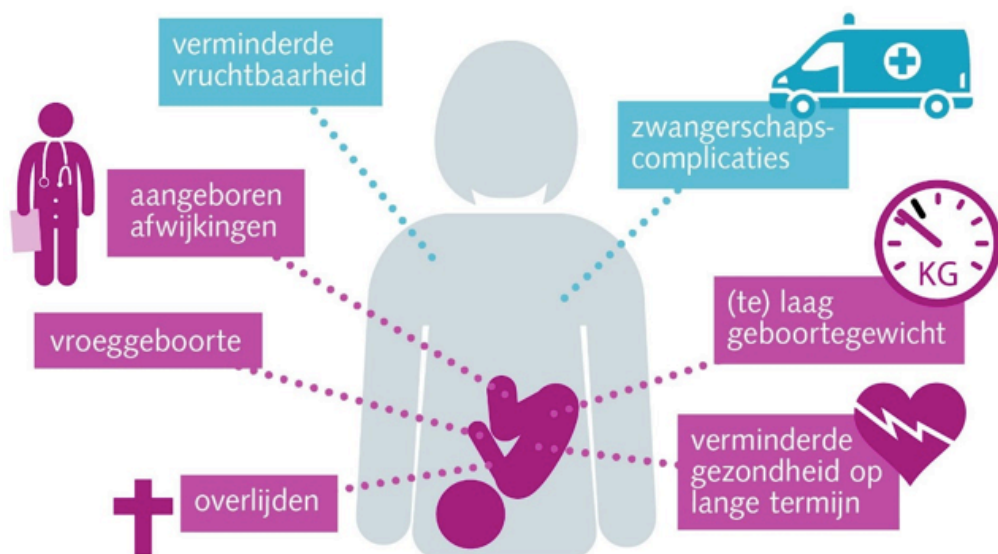
---



Registreer in het digitaal dossier of er voorlichting en adviezen gegeven zijn. Registreer ook naar wie je ouders doorverwezen hebt voor hulp bij stoppen met roken.

## H.3 Voorkomen van terugval na de zwangerschap

Bijna de helft van de vrouwen die in de periode **voor** of **tijdens** de zwangerschap stoppen met roken, begint na de zwangerschap weer met roken (waarvan ruim twee van de vijf vrouwen binnen vier weken na de bevalling)<sup>10</sup>. Om terugval na de zwangerschap te voorkomen, is het belangrijk om te weten of ouders voorafgaand aan of tijdens de zwangerschap gerookt hebben, en om hen te motiveren om rookvrij te blijven.



Risico's van roken voor en tijdens de zwangerschap<sup>21</sup>.

### 3.1 Rookstatus voor en tijdens de zwangerschap in kaart brengen

De volgende vragen kun je stellen tijdens het huisbezoek of het eerste contactmoment op het consultatiebureau om in kaart te brengen of er gerookt is voor of tijdens de zwangerschap. Sluit hierbij zoveel mogelijk aan op wat je al weet vanuit de overdracht van de verloskundige zorg of kraamzorg. Vraag ook specifiek naar het rookgedrag van de partner voor en tijdens de zwangerschap. Een partner die rookt is namelijk een voorspeller van terugval na de zwangerschap door de moeder<sup>21</sup>.



- Heb je of heeft jouw partner in het halfjaar voor de zwangerschap gerookt?
- Heb je of heeft jouw partner tijdens de zwangerschap gerookt?
- Wat goed dat je (tijdens de zwangerschap) gestopt bent met roken! Hoe gaat het nu? Welke voordelen merk je van rookvrij zijn?



Registreer in het digitaal dossier of de ouders voor of tijdens de zwangerschap gerookt hebben.



## 3.2 Ouders motiveren om rookvrij te blijven na de zwangerschap

- Geef ouders die voor of tijdens de zwangerschap gestopt zijn een compliment. Je kunt hen voorlichten over het belang van rookvrij blijven voor het kind en extra ondersteuning bieden bij het rookvrij blijven. Bekijk de voorbeeldzinnen hieronder hoe je rookvrij blijven kunt bespreken.
- Met ouders die de hele zwangerschap gerookt hebben of opnieuw zijn gaan roken, ga je een open gesprek aan over stoppen met roken. Je kunt bijvoorbeeld vragen: *Weet je nog waarom je gestopt bent met roken? Of: Hoe denk je daar nu over? Hoe wil je nu verder?*

### Hoe bespreek ik rookvrij blijven?

#### Rookvrij blijven bespreken

- Geef compliment
- Bespreek belang rookvrij blijven
- Bespreek moeilijke situaties
- Bied extra ondersteuning

- Wat goed dat je (tijdens de zwangerschap) gestopt bent met roken! Hoe gaat het nu?
- Welke voordelen merk je van rookvrij zijn?
- Ook nu is het voor de gezondheid van je kind belangrijk om rookvrij te blijven.
- Het is voor kinderen niet gezond om rook in te ademen. Als je buiten rookt, komen gifstoffen uit de rook in de haren, de huid en in de kleding. Als je naar binnen gaat, dan ademt het kind die gifstoffen ook in.
- Zijn er momenten waarop je het moeilijk vindt om niet te roken?
- Wat kun je op deze momenten doen om het makkelijker te maken?
- Wat heb je nodig om rookvrij te blijven?
- Wil je het zelf proberen of vind je het fijn als je hier hulp bij krijgt?
- In de folder lees je ook wie jou kan helpen bij het rookvrij blijven. En ik kan jou daar ook bij helpen.
- Welke vragen heb je nog?

### 3.3 Wat adviseer je over roken en borstvoeding geven?

Nicotine wordt via de moedermelk aan het kind doorgegeven. De concentratie nicotine in moedermelk is 1,5 tot 3 keer hoger dan in het bloed van de rokende moeder. Ondanks de risico's wegen de voordelen van borstvoeding op tegen blootstelling aan nicotine via de moedermelk. Daarom is roken geen reden om borstvoeding af te raden. Wel is het heel belangrijk om borstvoedende moeders te motiveren om te stoppen met roken en meer roken te voorkomen. Dat komt tevens de borstvoeding ten gunste. Uit onderzoek blijkt namelijk consistent dat moeders die niet roken langer borstvoeding geven dan moeders die wel roken<sup>21</sup>.

Wil de moeder echt niet stoppen? Dan luidt het advies: rook zo min mogelijk en in elk geval niet waar het kind bij is. En rook niet vlak voor of tijdens het voeden. Het is beter om minstens twee uur voor de voeding niet te roken. Het nicotinegehalte is dan op het laagste niveau en de toeschietreflex lijkt dan voldoende te functioneren.

#### Mag een rokende moeder die borstvoeding geeft nicotinevervangende middelen (NVM) gebruiken?

Ook als een moeder NVM gebruikt, komt er nicotine in de melk terecht. Roken is echter schadelijker dan het gebruik van NVM (mits er geen sprake is van gelijktijdig gebruik van NVM en roken). Het is belangrijk dat de borstvoeding dan net vóór toediening van de nicotinevervanger gegeven wordt.



## H.4 Aan de slag

Je bent meer te weten gekomen over het belang van in gesprek gaan met ouders over stoppen met roken, en over de manier waarop je een open, motiverend gesprek kunt voeren. Het belangrijkste is nu om veel te oefenen in de praktijk. Ga ermee aan de slag, praat erover met collega's, maak gezamenlijke afspraken en zorg dat je je lokale sociale kaart op orde hebt. In dit hoofdstuk krijg je meer informatie over belangrijke randvoorwaarden om aan de slag te kunnen gaan, zoals scholing en materialen, registratie en beleid.

### 4.1 Scholing en materialen

#### Scholing

Om goed voorbereid het gesprek over stoppen met roken aan te kunnen gaan, is het belangrijk om scholing te volgen.

#### E-learnings

Je kunt deelnemen aan de e-learning 'Rookvrije Start'. De e-learning bevat informatie over de risico's van roken tijdens de zwangerschap en meeroken door kinderen. Verfilmde casussen laten zien hoe een gesprek over stoppen met roken vorm kan krijgen en welke gesprekstechnieken daarbij belangrijk zijn. Ook leer je hoe en naar wie je (aanstaande) ouders kan doorverwijzen.

De e-learning 'Begrijpelijk communiceren' borduurt voort op de opgedane kennis uit de e-learning Rookvrije Start. In deze e-learning staat begrijpelijk communicatie centraal. Je leert meer over beperkte gezondheidsvaardigheden en laaggeletterdheid, en hoe je deze doelgroep kunt herkennen. Je krijgt concrete tips voor begrijpelijke communicatie en leert hoe je visuele hulpmiddelen (beeldverhalen en CO-meter) in kunt zetten tijdens een stoppen-met-roken gesprek.

#### Training Rookvrije Start

Je kunt ook deelnemen aan de training Rookvrije Start. Dit is een combinatie van de e-learnings en een workshop. In deze interactieve workshop staat het oefenen met motiverende gesprekken centraal. In de workshop wordt uitgebreid geoefend met het motiverende stoppen-met-roken gesprek en het bespreken van rookvrij blijven. Je ontdekt wat jij als JGZ-professional voor een (aanstaande) ouder die rookt of gestopt is kunt betekenen, waarom een aanpak wel of niet werkt, welke stappen je kunt ondernemen om het stoppen met roken en het rookvrij blijven met een ouder te bespreken en hoe je deze stappen het beste tot uitvoering kunt brengen.

Kijk voor meer informatie over scholing op [www.rokeninfo.nl/rookvrijestart](http://www.rokeninfo.nl/rookvrijestart).

#### Materialen

Er zijn verder verschillende ondersteunende materialen voor het gesprek over stoppen met roken, zowel voor zorgverleners (o.a. bureaukaart en factsheets) als voor ouders (o.a. folders en filmpjes). Je vindt een overzicht van de meest relevante materialen in de bijlage. Je kunt de materialen downloaden of bestellen via de toolkit op [www.rokeninfo.nl/toolkit](http://www.rokeninfo.nl/toolkit).



## 4.2 Registratie en overdracht

Om ervoor te zorgen dat je het onderwerp stoppen met roken standaard met iedere ouder bespreekt en herhaaldelijk aan de orde stelt bij de ouders die het nodig hebben, is het belangrijk om je bevindingen te noteren in het digitaal dossier. Jij en je collega's hebben dan een goed overzicht van het (vroegere) rookprofiel en van de afspraken die er gemaakt zijn. Zorg voor een goede overdracht van rookstatus vanuit de verloskundige zorg en de kraamzorg naar de JGZ (en eventueel andersom), en/of vanuit de JGZ naar de 2<sup>e</sup> lijn. Zo kan de ondersteuning aan een ouder die rookt na overdracht voortgezet worden.

### Rookgedrag ouders noteren in Digitaal Dossier

Op dit moment is het rookgedrag van ouders (en omgeving) geen standaardvraag in het Digitaal Dossier JGZ. Er kan slechts genoteerd worden of kinderen meeroken (in huis). Zoek naar mogelijkheden om het rookgedrag van ouders en andere belangrijke personen uit de omgeving alsnog te kunnen registreren.

## 4.3 Doorverwijzen

Zorg dat je als JGZ-organisatie afspraken maakt over doorverwijzen. Het werkt beter als je weet naar wie je doorverwijst. Spreek bijvoorbeeld af dat jullie verwijzen naar de telefonische coaching Rookvrije Ouders en zorg dat iedereen hiervoor de materialen heeft (zoals de verwijskaartjes voor ouders). Je kunt ook bij huisartsen(praktijken) in de regio navragen wie er intensieve begeleiding bij stoppen met roken aanbiedt. Er zijn praktijkondersteuners die tevens stoppen-met-roken coach zijn. Zorg voor een (telefonisch) kennismakingsgesprek met de stoppen-met-roken begeleiders in de regio, of nodig eens een stoppen-met-roken begeleider uit om aan te schuiven tijdens een intern overleg.

## 4.4 Ketensamenwerking

Om meer te bereiken, is het belangrijk dat er op dit onderwerp samengewerkt wordt in de keten. Maak samenwerkingsafspraken met ketenpartners, bijvoorbeeld over de overdracht van rookstatus van (aanstaande) ouders, de aanpak en de boodschap. Zwangeren en ouders moeten van alle zorgverleners dezelfde boodschap krijgen, op dezelfde open en respectvolle manier. Het is aan te raden om als JGZ-organisatie aansluiting te zoeken bij het Verloskundig Samenwerkingsverband (VSV) in de regio.

## 4.5 Beleid

Zorg dat je als JGZ-organisatie beleid hebt t.a.v. het bespreken van stoppen met roken in de consulten. Hierin staan afspraken over o.a. de volgende onderwerpen: overdracht, registratie, materialen en scholing, doorverwijzen. Ben je bekend met het beleid van jouw organisatie op dit onderwerp? Mocht je organisatie nog geen beleid hebben, dan kun je dit intern agenderen. Je kunt je organisatie ook vragen om geld en tijd te investeren in scholing en materialen op dit onderwerp.

In het digitale zorgpad Rookvrije Start staan tips voor het verder ontwikkelen van stoppen-met-roken beleid in het Verloskundig Samenwerkingsverband of de JGZ-organisatie. Kijk op [www.zorgpadrookvrijestart.nl](http://www.zorgpadrookvrijestart.nl).

## 4.6 Gemeenten

Veel gemeenten zijn aangesloten bij de Rookvrije Generatie en zoeken naar mogelijkheden om daaraan bij te dragen<sup>23</sup>. Ga daarom het gesprek aan met gemeenten over samenwerking. Voorbeelden van wat gemeenten kunnen doen: organiseren en faciliteren van lokale multidisciplinaire bijeenkomsten, bekostigen e-learning Rookvrije Start voor alle zorgverleners en uitdragen hoe belangrijk een rookvrije omgeving is voor kinderen.

### Word ambassadeur

Vind je ook dat elk kind recht heeft op een rookvrije start? Wil je collega's stimuleren om zich ook in te zetten voor dit onderwerp? Word dan ook ambassadeur, en help samen met je collega's mee aan een rookvrije start! Hoe je je rol als ambassadeur invult, bepaal je zelf. Denk aan het motiveren en stimuleren van collega's om het onderwerp bespreekbaar te maken, (keten)samenwerking organiseren op dit onderwerp, erop toezien dat er scholing en materialen zijn, etc. Je wordt door de Taskforce Rookvrije Start ondersteund met materialen, nieuwsbrieven en bijeenkomsten. Ambassadeurs mogen met 10 collega's gratis deelnemen aan de e-learning Rookvrije Start en de e-learning Begrijpelijk communiceren. Meld je nu aan via [www.rokeninfo.nl/ambassadeur](http://www.rokeninfo.nl/ambassadeur).

### Vragen of opmerkingen?

Mocht je nog vragen op opmerkingen hebben naar aanleiding van de informatie in deze handreiking, mail naar [rookvrijestart@trimbos.nl](mailto:rookvrijestart@trimbos.nl).

Op de website van de Taskforce Rookvrije Start ([www.rokeninfo.nl/rookvrijestart](http://www.rokeninfo.nl/rookvrijestart)) vind je verder veel nuttige informatie omtrent o.a. scholing, materialen, beleid, nieuws en bijeenkomsten.

## Literatuur

1. Van de Graaf R, van Schayck O. Mensen helpen bij stoppen met roken. Effectiviteit en veiligheid van interventies. *Ned Tijdschr Geneeskd.* 2017;161: D1131.
2. Trimbos-instituut, Nederlandse Huisartsen Genootschap. Richtlijn Behandeling van Tabaksverslaving en Stoppen met Roken begeleiding. Vol. AF1580. Utrecht: Trimbos-instituut; 2016. p. 1-103.
3. Trimbos-instituut. Addendum Behandeling van tabaksverslaving en stoppen met roken ondersteuning bij zwangere vrouwen. Vol. AF1579. Utrecht: Trimbos-instituut; 2017. p. 1-84.
4. Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ). NCJ Richtlijn Astma 2020.
5. Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ). NCJ Richtlijn Preventie wiegendood (2009, Landelijke Samenwerkingsafspraken 2017). 2009. p. 1-86.
6. Inspectie voor de Gezondheidszorg VWS. Tussentijdse rapportage Jeugdgezondheidszorg. Toezicht 2016-2017 periode 2 en 3; 2017. p.1-3.
7. GGD-GHOR Nederland. GGD 'en op weg naar een rookvrije generatie. 2017.
8. Van der Linden E, Maas N. Standpunt Jeugdgezondheidszorg inzake tabaksontmoediging: Stop rookschade! 2017.
9. Hopman P, Croes E. Kinderen en roken: een aantal feiten op een rij. 2017 Utrecht, Trimbos-instituut.
10. Scheffers-van Schayck T, den Hollander W, van Belzen E, Monshouwer K, Tuithof M. Monitor Middelengebruik en Zwangerschap. 2019, Utrecht, Trimbos-instituut.
11. Springvloet L, Kleinjan M, van Laar M. Infographic Meerroken - Feiten en cijfers 2016. 2018 Utrecht, Trimbos-instituut.
12. Samet, J. M., & World Health Organization. (2010). Gender, women and the tobacco epidemic.
13. Maisto, S. A., Galizio, M., & Connors, G. J. (2010). Drug use and abuse (6th ed.). Belmont: Wadsworth.
14. Zijlstra, F.J. & Zaagsma, J. (2005). Farmacologie van nicotine. In K. Knol, C. Hilvering, D.J.Th. Wagener & M.C. Willemsen (Eds.), *Tabaksgebruik: gevolgen en bestrijding* (pp. 65-88). Utrecht: Lemma BV.
15. Kleinjan M, Luijten M. Factsheet De relatie tussen roken en de hersenontwikkeling van jongeren. 2016 Utrecht, Trimbos-instituut.

16. Ter Weijde W, Croes E, Verdurmen J, Monshouwer K. Factsheet Meerroken. 2015 Utrecht, Trimbos-instituut.
17. ASH (2014). The health effects of exposure to secondhand smoke. Research Report. Washington: Action on Smoking and Health.
18. Bommelé J, van Laar M. Notitie Derdehands rook. 2017;AF1553:1-8.
19. Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ). Overzicht leeftijdsspecifieke preventie. 2018. <https://assets.ncj.nl/docs/c0b10d14-9f6d-462b-be16-63919960ac05.pdf>.
20. Trimbos-instituut, Richtlijn Behandeling van Tabaksverslaving en Stoppen met Roken ondersteuning. Vol. AF1580. Utrecht: Trimbos-instituut; 2016.
21. Croes E, de Josselin de Jong S. Roken en zwangerschap. Overzicht van de stand van zaken uit de literatuur. 2014 Utrecht, Trimbos-instituut.
22. Bommelé J, Scheffers-van Schayck T, de Josselin de Jong S, van Laar M. Verkenning JGZ: Preventiebeleid over roken. Resultaten en aanbevelingen omtrent de rol van de JGZ. 2018 Utrecht, Trimbos-instituut.
23. Mulder J, Bommelé J, Branderhorst D, van Hasselt N. De Rookvrije Generatie als kans voor gemeenten. Een needs-assessment onder gemeentelijke beleidsmakers en GGD-adviseurs. 2016 Utrecht, Trimbos-instituut.



## Bijlage Toolkit Rookvrije Start

### Toolkit Rookvrije Start

Een greep uit het aanbod van de materialen

Ontdek **hier**  
alle materialen  
uit de Toolkit

#### Voor professionals



##### Ondersteunen & doorverwijzen



##### Bureaukaarten gespreksvoering

Met voorbeeldzinnen voor professionals in de geboortezorg, en professionals die in contact staan met (rokende) ouders.



##### Animatie derdehands rook

Video voor professionals met uitleg over derdehands rook.



##### Telefonische coaching Rookvrije Ouders

Het programma Rookvrije Ouders is een telefonische coaching speciaal voor zwangere vrouwen en ouders die hulp willen bij het stoppen met roken.



##### Scholing en zorgpad



##### E-learnings

Rookvrije Start en Begrijpelijk communiceren.



##### Training Rookvrije Start

Een combinatie van de e-learnings en een workshop. In de workshop staat het oefenen met motiverende gesprekken over stoppen met roken en rookvrij blijven centraal. Voor alle professionals in de geboortezorg.



##### Digitaal zorgpad

Bevat aanklikbare zorgpaden met de routes die (aanstaande) ouders doorlopen als ze (stoppen met) roken, met tips en voorbeelden. Beleidsmakers vinden info voor het verder ontwikkelen van stoppen-met-roken beleid.



Bekijk de toolkit voor factsheets, flyers en meer specifieke materialen voor jouw beroepsgroep.

VSV - verloskundige - gynaecoloog - kraamverzorgende - JGZ-professional - kinderarts - huisarts - verslavingsarts - SMR-coach

[www.rookvrijestart.rokeninfo.nl/toolkit](http://www.rookvrijestart.rokeninfo.nl/toolkit)



# Toolkit Rookvrije Start

Een greep uit het aanbod van de materialen

!  
Ontdek **hier**  
alle materialen  
uit de Toolkit

## Voor (aanstaande) ouders



### Folders

Over [kinderwens](#), [rookvrij zwanger](#) en [rookvrij opgroeien](#).



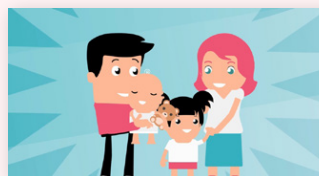
### Beeldverhalen

Boekjes over roken tijdens de zwangerschap ([met](#) en [zonder](#) partner) en rookvrij blijven [na de zwangerschap](#). Eenvoudige uitleg aan de hand van een verhaal met afbeeldingen. Ook beschikbaar in [video](#).



### Animatie Rookvrije Ouders

[Video](#) voor (aanstaande) ouders met uitleg over tweedehands rook, derdehands rook en hulp bij stoppen met roken.



Bekijk de [toolkit](#) voor meer materialen voor (aanstaande) ouders.

[www.rookvrijestart.rokeninfo.nl/toolkit](http://www.rookvrijestart.rokeninfo.nl/toolkit)

Trimbos  
instituut

rookvrije  
start







