

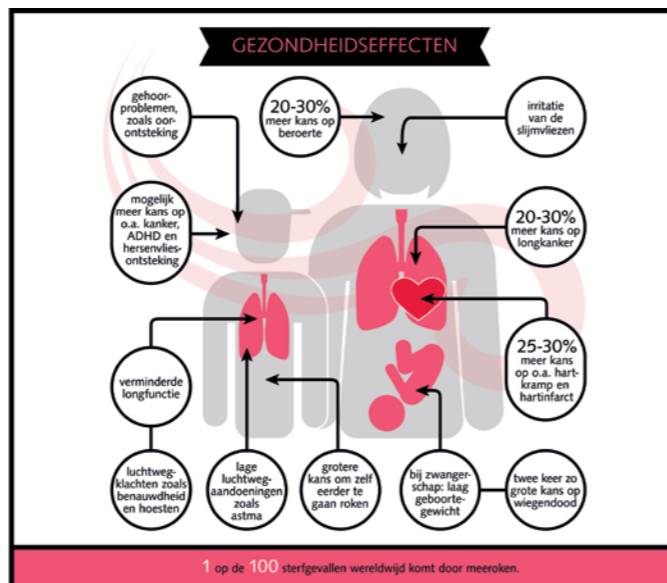


# Rookvrij opgroeien voor ieder kind

Vraag uw dokter of (jeugd)verpleegkundige voor hulp bij stoppen met roken.

## Een rookvrije start voor ieder kind

Deze bureaukaart is bedoeld voor professionals die gesprekken voeren met ouders van kinderen van 0-12 jaar. Er zijn naar schatting 1.3 miljoen rokende ouders met thuiswonende kinderen. Kinderen van ouders die roken gaan later vaker zelf ook roken. Motiveer ouders om te stoppen met roken en bied na de zwangerschap ondersteuning bij rookvrij blijven.



Risico's van meerooken voor volwassenen en (ongeboren) kinderen. Bron: Factsheet Meerooken (2015)

## Ook derdehands rook is schadelijk

Met derdehands rook bedoelen wij de giftige stoffen uit rook die achterblijven in bijvoorbeeld haren, kleding en huid. Kinderen krijgen deze stoffen binnen door inademen, aanraken en inslikken. Ook als de ouder altijd buiten rookt, kan het kind dus giftige stoffen binnenkrijgen.

## Maak het bespreekbaar

Het daadwerkelijk stoppen met roken door beide ouders is de enige maatregel die kinderen tegen meerooken beschermt.

- Bespreek het onderwerp tijdens het eerste contactmoment (bijvoorbeeld huisbezoek) en vervolgens herhaaldelijk.
- Bespreek het na belangrijke levensgebeurtenissen binnen het gezin.
- Informeel na doorverwijzing hoe het gaat en bied aanvullende ondersteuning.

## Hoe bespreek ik het stoppen met roken?

De volgende stappen (en bijbehorende voorbeeldzinnen), gebaseerd op Motiverende Gespreksvoering, vormen een leidraad voor het gesprek over stoppen met roken.

### VRAAG SYSTEMATISCH OF OUDERS ROKEN

**STAP 1**  
Vraag toestemming/ breng rookprofiel in kaart

• Ik wil het graag met u over roken hebben, vindt u dat goed?

• Heeft u in het half jaar voor of tijdens de zwangerschap gerookt?  
• Rookt u?  
• Wordt er gerookt in de omgeving van uw kind?

**STAP 2**  
Stel de waaromvraag  
• Vat de redenen samen  
• Vraag door totdat het compleet is

• Kunt u mij vertellen waarom u rookt?

**STAP 3**  
Meet de motivatie  
• Vat de redenen samen  
• Vraag door totdat het compleet is

• Wat is uw motivatie om te stoppen? Of:  
• Hoe graag wilt u stoppen met roken op een schaal van 0-10?

• Waarom zou u willen stoppen met roken?  
• Bespreek voor- en nadelen. Benadruk de gezondheid van het kind.

**STAP 4**  
Meet het vertrouwen

• Stel dat u ooit zou stoppen met roken, hoe groot acht u de kans dat het echt gaat lukken op een schaal van 0-10?  
• Welke barrières zijn er?

**STAP 5**  
Geef informatie en stopadvies en verwijs eventueel

• Ik wil u graag nog iets vertellen over meerooken. Vindt u dat goed?  
• Ook om die reden wil ik u adviseren om te stoppen met roken.  
• Ik kan u verwijzen naar...



## Naar wie verwijst ik door?

- Kijk op [ikstopnu.nl/adressen](http://ikstopnu.nl/adressen) voor een overzicht van begeleiding in de buurt. Of verwijst ouders naar de effectieve ondersteuning Rookvrije ouders ([rokeninfo.nl/rookvrijeouders](http://rokeninfo.nl/rookvrijeouders)).
- Verwijst ouders naar de huisarts (of verslavingsarts) voor gedragsmatige en farmacologische ondersteuning.
- Verwijst ouders voor meer informatie naar [rokeninfo.nl](http://rokeninfo.nl), [ikstopnu.nl](http://ikstopnu.nl) of de gratis stoplijn: 0800-1995.



## E-learning en handreiking Rookvrije Start

Meer weten? Doe de e-learning Rookvrije Start voor zorgprofessionals en bekijk de bijbehorende handreiking. De e-learning is ontwikkeld door de Taskforce Rookvrije Start, een samenwerking tussen alle beroepsgroepen in de geboortezorg. Neem een kijkje op de website [rokeninfo.nl/rookvrijestart](http://rokeninfo.nl/rookvrijestart). Hier vind je informatie over de e-learning, nieuwsbrief, materialen voor ouders en professionals en het aanmelden als ambassadeur Rookvrije Start.