

STOPPEN met roken

Zo ondersteun je ouders

Een kraamvrouw die snakt naar een sigaret. Een vader die even naar het balkon loopt om te roken. Je komt het tijdens je werk helaas wel eens tegen. Je wilt er met ze over praten. Maar hoe pak je dat aan? Wat werkt wel en niet? En waarom vinden ouders het eigenlijk zo lastig om te stoppen als ze weten dat het slecht is voor moeder en kind?

illustraties: Studio Ping



Ongeveer zeven tot acht procent van de vrouwen rookt op enig moment tijdens de zwangerschap. Ze lopen zelf risico op complicaties als voortijdige loslating van de placenta, vroegtijdig breken van de vliezen en buitenbaarmoederlijke zwangerschap. Maar ook hun ongeboren baby loopt risico op bijvoorbeeld aangeboren afwijkingen zoals een gehemeltepleet en klompvoetjes, verminderde longfunctie en een (te) laag geboortegewicht. Per jaar overlijden gemiddeld 45 baby's doordat de moeder tijdens de zwangerschap rookt. En later hebben kinderen van rokende ouders meer kans op onder meer overgewicht, astma en gedragsproblemen. Het aantal (aanstaande) ouders dat rookt, neemt gelukkig wel af als je het vergelijkt met vroeger. 'Ons streven is dat het aantal vrouwen dat in de zwangerschap rookt lager dan vijf procent wordt,' zegt Clazien van der Houwen, gynaecoloog en voorzitter van Taskforce Rookvrije Start. In deze Taskforce zitten afgevaardigden van alle beroepsverenigingen rond de geboortezorg. 'Wel is het percentage onder laagopgeleiden hoger. Dit geldt ook voor alleenstaande vrouwen en vrouwen van wie de partner rookt. Er zijn dus nog altijd (aanstaande) ouders die niet stoppen met roken. Clazien denkt dat de meeste mensen wel weten dat roken tijdens de zwangerschap slecht is. 'Maar het vertrouwen dat ze kunnen stoppen, is vaak niet groot. Als je daarnaar vraagt, is dat meestal constructiever dan op het moment dat je met argumenten

komt en de vrouw probeert te overtuigen dat roken slecht is.'

De vicieuze cirkel van rokers

'Eerst zagen we roken meer als een keuze van mensen. Als zorgverlener besprak je het natuurlijk wel met ouders en zei dat ze het niet moeten doen. Maar het gaat vaak om vrouwen die veel problemen hebben. Dan denk je al snel dat er toch bijna niets meer aan te doen is. Of vind je het knap dat ze al minder is gaan roken. Je hebt er weinig vertrouwen in dat je iemand kan helpen die al veel problemen heeft. Ik ben er zelf ook pas veel later anders over gaan denken. Dat leidde tot twee inzichten. Ten eerste dat roken een verslaving is, geen keuze. Dat heb ik echt moeten leren inzien. Als je veertien bent en er wordt gerookt in je omgeving, ga je al snel meedoen. Dat is geen bewuste keuze. Als je pech hebt, ben je verslavingsgevoeliger en blijf je roken. Dan is het heel moeilijk om later te stoppen. Ik hoor ook van zorgverleners zelf dat ze gestopt zijn, maar sigaretten nog steeds verschrikkelijk missen. Ten tweede versterkt roken vicieuze cirkels. Het kind van een vrouw die rookt, heeft meer kans op onder meer hersenschade met ADHD. Veel van deze moeders zitten al in een omgeving waarin het moeilijk is om te overleven. Het zijn vaak moeders die hun leven niet goed zelf kunnen organiseren en dingen kunnen veranderen in hun leven. Ze hebben vaak te maken met schuldsanering of andere problemen. Dan is een kind met

gezondheidsproblemen een volgende vicieuze cirkel. Ook heeft het kind meer kans op een verslaving. Verder kost roken geld en de eigen gezondheid is vaak slechter. Dat zijn ook allemaal vicieuze cirkels.'

Clasien vertelt verder: 'Je moet als zorgverlener daar dan niet overheen stappen met het idee van 'ik wil die arme vrouw niet lastig vallen met gesprekken over stoppen met roken'. Je moet het niet zien als lastigvallen, zie het als helpen. Hoe je dat doet, moet je leren. Ik heb dat zelf ook moeten leren. Wij zijn bezig om dit beter te benaderen. Bijvoorbeeld samen met verslavingszorg, want die zijn gewend

om problemen disciplinair aan te pakken. Die samenwerking helpt ons om verder te komen. Het betekent dat soms ook de schuldsanering aangepakt moet worden om een moeder verder te helpen.'

Ondersteunen bij volhouden

Kraamverzorgenden zijn heel belangrijk als het gaat om ouders bewegen te stoppen met roken. Het Trimbos-instituut en de Taskforce zijn bezig met een onderzoek naar hun rol. Een overzicht van deze resultaten wordt na de zomervakantie gepubliceerd. 'Kraamverzorgenden geven in dit onderzoek vaak aan dat ze meeroken bespreken. Als ouders roken, doen ze dat meestal buiten. Die slag is dus gewonnen,' zegt Clasien. 'Maar het blijkt dat kraamverzorgenden het ook als hun taak zien om kraamvrouwen die gestopt zijn met roken, te ondersteunen om niet opnieuw te gaan roken. Dat is een dankbare en heel belangrijke taak. Want ongeveer de helft van de moeders die gestopt zijn met roken voor de zwangerschap, rookt binnen een half jaar weer. De meeste van deze moeders beginnen zelfs alweer tijdens de kraamtijd. Ook zijn er vrouwen die gestopt zijn voor of tijdens de zwangerschap met de gedachte dat ze na de bevalling weer mogen roken. Alleen zo houden ze het niet-roken vol.' Waar kraamverzorgsters tegenaan lopen is dat ze meestal wel weten dat de ouders roken, maar niet dat de moeder gestopt is met roken. Daar wordt meestal niet naar gevraagd tijdens de intake of in de kraamweek. Clasien: 'Als je het als je taak ziet om

te ondersteunen bij het volhouden maar je weet niet dat iemand net gestopt is, kan je het ook niet bespreken. Ik denk dat hier echt winst te behalen is.'

Meer dan je denkt

'Daarnaast zien kraamverzorgenden het niet als hun taak, maar als een taak van de verloskundige om het te bespreken als ouders roken. Ik snap dat wel, want als het tijdens de zwangerschap al niet is gelukt om te stoppen met roken, waarom zou het dan wel in de kraamtijd lukken?' Maar je kan als kraamverzorgende veel meer betekenen dan je misschien denkt, zelfs al ben je 'derde in de rij'. Daar moet je wel vertrouwen in hebben. 'Eerst dacht ik als gynaecoloog ook dat het na de bevalling niet meer zou lukken. Maar tegenwoordig bespreek ik standaard het roken als ik na zes weken de nacontrole doe. Daar komen soms verrassende dingen uit. Bijvoorbeeld een moeder die zegt dat ze weer is begonnen, maar dat heel erg vindt. Dan heb je meteen een opening. Stel vragen op een vanzelfsprekende en vriendelijke manier zonder dat het een vermaning is. Dus niet iets zeggen als 'goh, wat zonde dat je weer rookt'. Aan een vader die rookte, vroeg ik hoe hij het zou vinden als zijn kind in een rookvrije omgeving zou opgroeien. Dat werkt beter dan wanneer ik had gezegd dat roken slecht is voor zijn kind. Als je het op een dergelijke manier vraagt, biedt het openingen.'

Het gevaar van derdehands rook

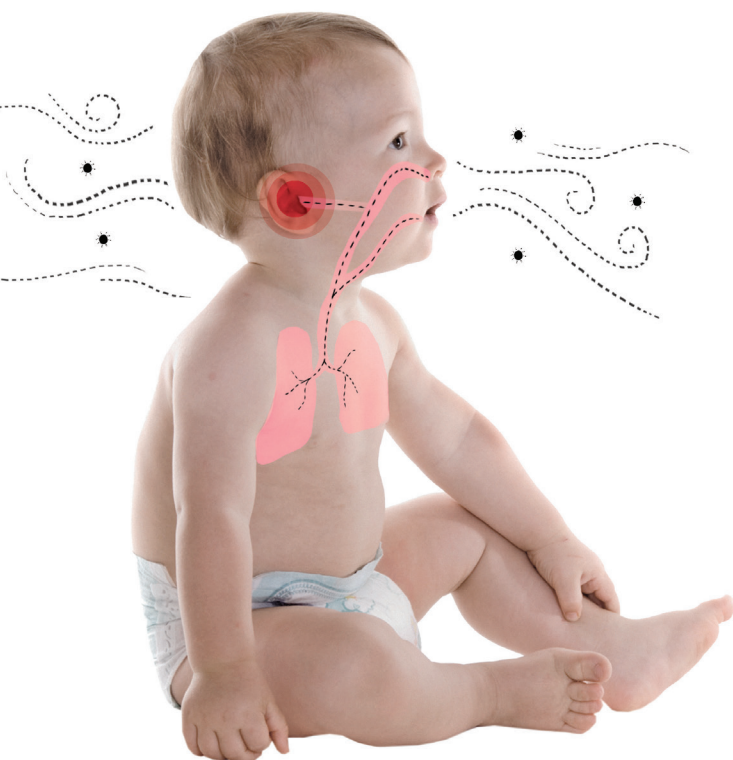
'Het derde aandachtspunt voor kraamverzorgenden is 'derdehands rook'. Want lang niet iedereen weet wat dat is.' Clasien legt uit wat bedoeld wordt met derdehands rook: 'Het is de rook die op je kleding, gordijnen, meubels en andere spullen gaat zitten. Bij couveuses vind je deze rook zelfs terug op de oppervlaktes als ouders roken. Baby's krijgen deze derdehands rook ook binnen. Ze likken aan dingen en kruipen rond op de grond. Of als een ouder of grootouder een baby knuffelt en er zit rook in de kleding. Dan krijgt een baby die rook binnen. Het is bekend dat derdehands rook slecht is voor baby's, maar we weten nog niet welke problemen het kan veroorzaken. Daarom zeggen we dat buiten roken beter is dan binnen, maar helemaal niet roken is nog veel beter. Dan krijgt een baby geen derdehands rook binnen. Het is ook iets om rekening mee te houden als het bezoek of de opas rookt. Via hun kleding kan de baby rook binnenkrijgen. Om die reden moet je eigenlijk naar rookvrij opgroeien. En natuurlijk ben je als ouders ook het voorbeeld voor je kind. Dat is iets waar kraamverzorgenden op kunnen wijzen. Wij hebben folders en andere vormen van ondersteuning die hen daarbij kunnen helpen.'

Er zijn dus drie punten belangrijk voor kraamverzorgenden, vat Clasien samen: weten dat iemand

MOGELIJKE
GEVAREN VAN
MEEROKEN
VOOR
(ON)GEBOREN
KINDEREN

- › wiegendood (bij baby's en kleine kinderen)
- › astma
- › hoesten, benauwdheid of piepend ademen
- › longontsteking
- › oorontsteking
- › rode en prikkende ogen
- › hersenvliesontsteking
- › minder goed ontwikkelde longen

Bron: trimbos.nl



COACH- KAARTEN

Heb je ze al gezien, de handige coachkaarten? Ze helpen je om gesprekken over roken zo effectief mogelijk te voeren. Er zijn vier kaarten:

- › een kaart voor de intake: wat zijn de risico's van (mee) roken tijdens de zwangerschap?
- › een kaart over stoppen: het belang van stoppen en het gevaar van derdehands rook.
- › een kaart over doorwijzen: waar kan iemand terecht?
- › een kaart om terugval te voorkomen: tips om het vol te houden.

gestopt is met roken en weer terug kan vallen, het vertrouwen dat je het roken kan bespreken – ook als je de derde in de rij bent – en derdehands rook.

Geen argumenten maar vragen

Een positieve insteek is dus belangrijk als je met ouders gaat praten over roken. Clasiën heeft nog een andere, heel belangrijke tip die geldt voor alle zorgverleners. Maar kraamverzorgenden zijn daar vaak al iets beter in dan artsen, benadrukt Clasiën. 'We denken in oplossingen en geven argumenten waarom mensen niet moeten roken. Maar dat werkt averechts. Beter is open vragen stellen over hoe het is voor iemand. Mensen komen dan zelf met argumenten waarom ze willen stoppen. Je start dan met een compliment, bijvoorbeeld 'wat goed dat je dat zelf ziet'. Dat stimuleert ze. Zeg niet dat je ze gaat helpen bij het stoppen. Vervolgens vraag je verder. Heeft hij of zij al eens eerder geprobeerd te stoppen? Hoe was dat? Je kijkt dan naar de kracht van mensen. Daarna kan je vragen of iemand hulp wil hebben. Je kan bijvoorbeeld doorverwijzen naar de huisarts. Een andere optie is onze telefonische coaching 'Rookvrije Ouders'. Hier werken coaches die hierin gespecialiseerd zijn voor zowel jonge ouders als zwangere vrouwen. Deze coaching wordt vergoed vanuit de basisverzekering, de kosten ervan vallen buiten het eigen risico. Vraag of iemand het

goed vindt dat je contact opneemt met de huisarts of de telefonische coaching Rookvrije Ouders en dat zij dan de ouder bellen. Dat werkt beter dan wanneer je het initiatief bij de moeder of vader laat. Natuurlijk kan je het ook terugspelen naar de verloskundige, maar het is voor je eigen motivatie leuk om zelf het gesprek aan te gaan. Het lukt lang niet altijd, maar je hebt in ieder geval een zaadje geplant. En als het bij de helft lukt, is dat al fantastisch.' Maar blijf realistisch. 'Het is een verslaving, dus het lukt bij lang niet iedereen.'

Geen politieagent

Net als andere zorgverleners vinden kraamverzorgenden het lastig om met rokende ouders in gesprek te gaan over stoppen met roken. 'Op zich denk ik dat kraamverzorgenden het beter kunnen, omdat ze dichterbij de ouders staan. Maar het is wel iets wat je moet leren. Daar heb je bepaalde gesprekstechnieken voor. Regelmatig zeggen ouders tegen mij dat ze blij zijn dat ik hun bepaalde dingen heb verteld. Dat ze dan weer verder kunnen. Het lukt niet altijd, maar vaker dan je denkt als je getraind bent. En het is niet meer vervelend. Je denkt dan niet meer van 'o jee, nu moet ik dat nog bespreken'. Zelfs als iemand zegt dat hij of zij echt niet kan stoppen, dan is het vaak toch een leuk gesprek omdat je het niet veroordeelt. Je raakt als kraamverzorgende zelf ook gemotiveerder. Ik ben bij een

Trots op jou!

Blijf ook na de zwangerschap rookvrij voor jezelf én je baby



Rookvrij zwanger? **Dat bevalt beter!**





Stoppen met roken wordt
makkelijker wanneer je hulp krijgt

Ook jij kunt gestopt worden!

Geef je kind een rookvrije start



Het is belangrijk om te stoppen met roken als je zwanger bent. Je vergroot meteen de kans op een gezonde zwangerschap en een gezonde baby!

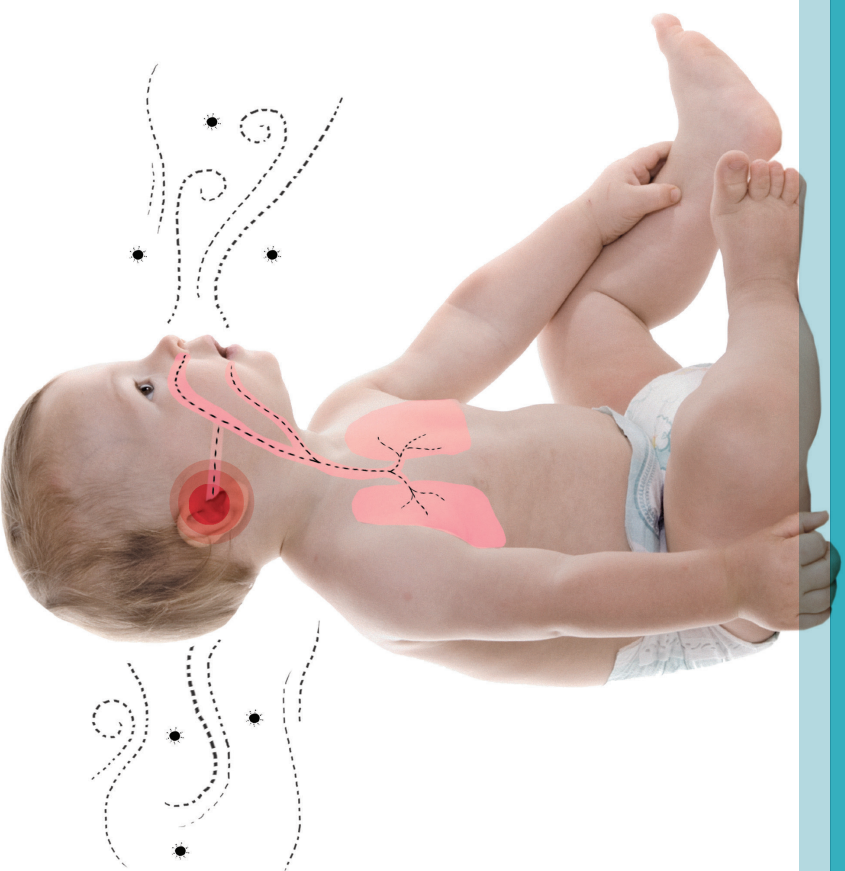
Waarom stoppen met roken?

- Je hebt meer kans op een gezonde baby. Je baby krijgt meteen meer zuurstof en voeding, en kan daardoor beter groeien.
- Je hebt minder kans op een miskraam, een vroeggeboorte, problemen in de zwangerschap en problemen rond de geboorte.
- Je hebt minder kans dat je baby in de baarmoeder of rond de geboorte dood gaat.

Tips:

- Samen met je partner stoppen werkt het beste. Zo word je niet steeds aan sigaretten herinnerd en je kunt elkaar steunen.
- Vraag steun aan familie en vrienden. Vraag ze om niet te roken waar jij bent.
- Stop helemaal. Minder roken is vaak nog moeilijker vol te houden dan helemaal stoppen. Je lichaam blijft dan om sigaretten vragen. Als je helemaal stopt, krijgt je baby ook geen schadelijke stoffen uit de rook meer binnen.
- Probeer stress te verminderen. Bijvoorbeeld door leuke dingen te doen en genoeg te rusten. Stoppen met roken kan jou korte tijd stress geven, maar je baby krijgt gelijk meer zuurstof en voeding. Roken is ongezonder voor de baby dan stress.
- Beloon jezelf als het lukt om te stoppen. Koop af en toe iets leuks voor jezelf of de baby. Zo houd je het stoppen vol.

Hulp bij stoppen met roken? Kijk op www.ikstopnu.nl/rookvrijeouders, ga naar je huisarts of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).

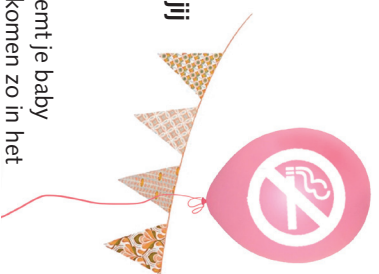


Je kind is gezonder van je af
als je alles doet

Stopt het beste!

Trots op jou!

Wat goed dat je gestopt bent met roken!
Ook nu je baby er is, is het belangrijk dat jij en je partner niet roken.



Waarom?

- Als er gerookt wordt waar je baby bij is, ademt je baby die rook in. Schadelijke stoffen uit de rook komen zo in het lichaam van je baby.
- Als je borstvoeding geeft en je rookt, dan krijgt je baby de schadelijke stoffen uit de rook binnen via de borstvoeding.
- Als je baby schadelijke stoffen uit de rook binnenkrijgt, is dat ongezond. Je baby heeft dan meer kans op gezondheidsproblemen en wiegendood.
- Je bent zelf ook fitter en gezonder als je niet rookt. En je bespaart veel geld.

Ook als je buiten rookt, kan je baby schadelijke stoffen uit de rook binnenkrijgen. De schadelijke stoffen uit de rook blijven achter in jouw haren, kleding en huid. Je baby kan deze stoffen inademen of binnenkrijgen als je de baby knuffelt of aanraakt.

Tips:

- Stress kan zorgen voor moeilijke momenten. Probeer stress te verminderen en bedenk wat jou op moeilijke momenten kan helpen.
- Vraag familie en vrienden om je te steunen. En om niet te roken in de buurt van de baby en van jou.
- Je kunt telefonische hulp krijgen via Rookvrije Ouders. Hiermee is de kans groter dat het je lukt om gestopt te blijven. Meld je aan voor een gratis eerste gesprek op www.ikstopnu.nl/rookvrijeouders.



Meer informatie over de Taskforce Rookvrije Start, de e-learning en de workshop Rookvrije Start vind je op de website: www.rokeninfo.nl/rookvrijestart. Onder de tab Toolkit staat informatie speciaal voor jou. Hier vind je ook een link naar de telefonische coaching Rookvrije Ouders. Ook kan je praktische gesprekskaarten en folders downloaden. Onder de tab Corona vind je een voorbeeldtekst over roken en corona.



In een volgend nummer willen we aandacht besteden aan kraamverzorgenden die zelf roken of gestopt zijn met roken. Zou jij willen meewerken aan een interview? Wil je anoniem blijven? Dat kan! Stuur een mail naar info@vakbladkraamzorg.nl

blijven. Of als een ouder rookt, hoe breng je dat ter sprake? En als geen van beiden rookt: hoe kaart je het gevaar van derdehands rook aan? Deelnemers spelen zelf ook de rol van kraamvrouw. Dan ervaar je hoe iets op een ander kan overkomen, wat vragen of argumenten geven met een kraamvrouw kan doen, enzovoort. De workshop is dus heel praktijkgericht.

Roken en COVID-19

De risico's van roken zijn op dit moment extra in het nieuws vanwege het coronavirus. 'Het is nog niet helemaal bekend, maar waarschijnlijk hebben mensen die het coronavirus hebben en roken, meer kans op ernstige complicaties en overlijden. Het is nu dus zeker een goed moment om te stoppen.' Rokers hebben een minder goede afweer in hun longen. Er is steeds meer bewijs dat mensen die het coronavirus hebben en roken, meer kans hebben op bijvoorbeeld ernstige longontsteking. Toch heeft juist nu stoppen zin. Als je stopt met roken, gaan je longen en je hart- en vaatstelsel vrijwel meteen beter functioneren. Je lichaam kan hierdoor beter reageren op een infectie met bijvoorbeeld het coronavirus. Daardoor wordt de kans op ernstige complicaties en overlijden kleiner. Wil jij met (aanstaande) ouders praten over stoppen met roken en het coronavirus? Op de website van de Taskforce Rookvrije Start (zie kader) staat een handige voorbeeldtekst over dit onderwerp.

training voor kraamverzorgenden over praten over roken geweest. Bij de start zagen ze het als iets dat ze er ook nog bij moesten doen terwijl ze het al zo druk hebben. En ze zeiden dat ze geen politieagent willen zijn. Dat moet inderdaad ook niet. Maar tijdens de training merkten ze dat de gesprekken ook heel prettig kunnen zijn.'

Leren door te doen

'Al eerder hadden we samen met het Trimbos-instituut een e-learning over dit onderwerp ontwikkeld. Nu komt er een speciaal voor kraamverzorgenden.' Vragen als hoe je (aanstaande) ouders motiveert om te stoppen met roken en hoe je hen kan ondersteunen bij rookvrij blijven, staan hierin centraal. De e-learning Rookvrije Start voor de Kraamzorg gaat naar verwachting nog voor de zomer online. Verder is er als vervolg op de e-learning ook een workshop Rookvrije Start speciaal voor kraamverzorgenden gemaakt. Vanwege het coronavirus worden deze op dit moment niet ingepland, maar je kan je er wel alvast voor opgeven. Tijdens de workshop komen dingen aan bod als: wat is mijn rol als zorgprofessional, hoe maak je het rookgedrag bespreekbaar, welke stappen neem je? Ook gaan deelnemers veel oefenen met reële situaties uit de kraamzorg. Want als je je eigen situatie herkent, dan zie je beter wat wel en niet gaat werken. Je leert bijvoorbeeld hoe je het gesprek begint over rookvrij

Bron lopende tekst: rookvrijestart.rokeninfo.nl

Ook jij kunt stoppen!

Goed dat je nadenkt over stoppen met roken. Stoppen met roken wordt makkelijker wanneer je hulp krijgt. De telefonische coaches van Rookvrije Ouders kunnen je hierbij helpen.

- Je krijgt in minimaal 6 gesprekken (van ongeveer 20 minuten) adviezen, tips en steun van een stoppen-met-roken coach.
- Je hoeft niet zelf te bellen. De stoppen-met-roken coach neemt binnen een week contact met je op voor een gratis gesprek.
- Je hoeft nergens heen, het kan vanuit huis.
- Gesprekken vinden plaats op een moment waarop het jou uitkomt.
- Je beslist na het eerste gesprek of je verder wilt gaan.

Meld je aan voor een gratis eerste gesprek op www.ikstopnu.nl/rookvrijeouders.

Je kunt ook hulp krijgen van je huisarts of bel voor advies met de gratis Stoplijn (0800-1995).



Rookvrij opgroeien

Veel ouders roken niet waar hun kind bij is. Goed dat je daarover nadenkt. Maar wist je dat giftige rookdeeltjes blijven hangen nadat je gerookt hebt? Stoppen met roken is het beste wat je voor je baby kunt doen.

Zorg voor een rookvrije omgeving voor je baby

- Als er gerookt wordt waar je baby bij is, ademt je baby die rook in. Giftige stoffen uit de rook komen zo in het lichaam van je baby. Deze rook is giftig en je baby kan er ziek van worden.
- Als je rookt, trekken giftige stoffen uit de rook in je haren, kleding en huid. Die giftige stoffen neem je mee. Ze kunnen in je meubels trekken of op de vloer komen en zo lang blijven hangen. Je baby kan deze giftige stoffen binnenkrijgen door inademen, aanraken of inslikken.
- Als je na het buiten roken weer naar binnen gaat neem je deze giftige stoffen mee. Ook als je buiten rookt, kan je baby dus giftige rook binnenkrijgen.

Stop met roken

Als je niet rookt, krijgt je baby geen giftige stoffen uit jouw rook binnen. Kijk voor hulp bij stoppen met roken op www.ikstopnu.nl/rookvrijeouders, ga naar je huisarts of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).

