

# Rookvrij ziekenhuis? The time is right!

*In gesprek met... kinderarts Carole Lasham, ambassadeur Rookvrije Start*



## De eerste stap: bewustwording

Carole Lasham is kinderarts in het ziekenhuis Tergooi en ambassadeur Rookvrije Start. Sinds drie jaar zet ze zich in voor een rookvrije start voor alle kinderen. "Ik hoorde tijdens een workshop dat dagelijks 75 kinderen in Nederland beginnen met roken, en een derde van hen dood gaat voor het pensioen. Dat vond ik zó shocking, daar had ik nooit bij stilgestaan. Ik deed nog weinig met dit onderwerp in mijn spreekkamer. Dus ik nam me voor: daar gaan we iets aan doen in ons ziekenhuis." Carole zette een enquête uit onder collega's om na te gaan of zij in de spreekkamer aandacht besteedden aan het onderwerp. "Dat bleek heel weinig te gebeuren. En net als ik schrokken zij ook toen ze die cijfers hoorden."

## Ouders motiveren

Carole is met collega's en (co-)assistenten gaan oefenen met Motiverende Gespreksvoering, en dit in de spreekkamer gaan toepassen. Sommige gesprekken verlopen boven verwachting succesvol. "Laatst sprak ik met een moeder van een kind met heel veel luchtwegklachten. Moeder was alleenstaand, lage sociaal economische status, geen geld. Ik begon over roken, maar had niet de hoop dat het zou gaan werken bij haar. Toen vertelde ze dat ze net met een folder van de huisarts berekend had hoeveel geld ze zou besparen door te stoppen. Ik kwam precies op het goede moment toen ik haar vertelde dat de luchtwegklachten van haar dochter alles te maken hadden met haar rookgedrag. Dezelfde dag nog heeft ze een afspraak gemaakt bij de huisarts om te gaan stoppen. Dat was zo'n succes!" Sommige ouders zijn moeilijker te motiveren, zelfs als hun kinderen meerdere keren opgenomen worden met luchtwegklachten.

Dan noteert Carole, volgens afspraak met de huisarts, op het overdrachtsformulier dat het rookgedrag besproken is, zodat de huisarts het op een ander moment nog eens kan aankaarten.

## Goed doorverwijzen scheelt tijd

Tijdgebrek tijdens consulten om stoppen met roken te bespreken blijft een knelpunt voor collega's. "Maar er zijn goede manieren om het in korte tijd te bespreken", zegt Carole. "En loop ik een keer uit qua tijd, jammer dan, die tijd is goed ingezet." Verder zoekt Carole naar oplossingen door verpleegkundigen te trainen om stoppen met roken te bespreken en een stoppen met roken-avondgroep te organiseren voor zwangeren en partners. "Dat is laagdrempelig voor rokende zwangeren en het scheelt tijd voor de gynaecologen en verloskundigen." De kinderarts benadrukt dat het heel belangrijk is dat je weet naar wie je rokers kunt doorverwijzen. "Er zijn zoveel manieren van ondersteuning. Als je mensen dan zo ver hebt dat ze willen stoppen, dan moet je gelijk kunnen zeggen bij wie ze voor extra hulp terecht kunnen."

## Tergooi wordt rookvrij ziekenhuis

Carole's volgende stap was het ziekenhuis rookvrij maken. Draagvlak creëren blijkt daarbij essentieel. Sinds vorig jaar heeft Carole steun van de Raad van Bestuur. Per 1 januari 2019 wordt het Tergooi rookvrij. "Het leeft hier echt in het ziekenhuis. We kondigen het aan via de wachtkamertelevisie, er komen posters, we geven informatie via het internet voor personeel, op de website. Overal dezelfde boodschap: per 1 januari 2019 wordt hier

niet gerookt." De rookhokjes voor het ziekenhuis zullen vanaf december ook verdwijnen. Alle medewerkers moeten weten hoe ze straks anderen op hun gedrag kunnen aanspreken. "Het is heel belangrijk om hierbij goed uit te leggen dat we dit doen om onze kinderen te beschermen", vertelt Carole.

## Rookvrij personeel

Personeel dat in de pauze wil roken, moet vanaf 1 januari van het terrein af. Bij terugkomst geldt: omkleden, handen wassen en tanden poetsen. "Dat was voor mij heel belangrijk, daar heb ik op mijn afdeling ontzettend veel last van", vertelt Carole. "Rokende verpleegkundigen geven met stinkende kleren een fles aan een premature baby. Of zorgen voor een kind dat opgenomen is met een astma-aanval. Dan ben ik al maanden bezig om de ouders te motiveren om te stoppen, en dan komt er een verpleegkundige stinkend naar de rook. Dat kan niet!" Personeel krijgt stoppen met roken-cursussen aangeboden vanuit de collectieve verzekering en er worden bijeenkomsten voor medewerkers georganiseerd. Voor sommige collega's van Carole was dit het laatste duwtje in de rug om te stoppen. "Er zijn collega's na 40 jaar roken nu gestopt, doordat ze weten dat ze vanaf 1 januari niet meer onder werktijd mogen roken."

## Samen heb je veel meer kracht

De acht gemeenten binnen de regio Gooi en Vechtstreek hebben 'de Rookvrije Generatie' als speerpunt. De gemeenten financieren een GGD-projectmedewerker die Carole ondersteunt, en zich inzet voor het rookvrij maken van o.a. sportclubs, kinderdagopvang en scholen. In juni ondertekenden ruim 30 partijen uit de regio, bestaande uit een achterban van 250.000 mensen, een convenant 'Op weg naar een Rookvrije Generatie in Gooi en Vechtstreek'. Partijen die het convenant ondertekenden, zijn o.a. de gemeenten, Tergooi, Jellinek, middelbare en basisscholen,

kinderdagopvang, de voetbalfederatie, het Verloskundig Samenwerkingsverband en de huisartsenvereniging Gho-go. Carole: "Het is een enorm grootste beweging. The time is right natuurlijk, dat is landelijk zo. Iedereen is voor. Die samenwerking tussen partijen en de steun vanuit de gemeenten, dat is de kracht."

## E-learning voor het hele ziekenhuis

Tot slot deelt Carole nog een 'brainwave' die ze 's morgens in de auto had. "Ik heb de e-learning Rookvrije Start gedaan, fantastisch. Ik vond dat echt heel nuttig." Het lijkt haar goed als er ook een algemene e-learning over roken zou komen voor alle zorgverleners, met daarin de basisfeiten en uitleg over hoe je roken kunt bespreken. "Ik heb net een hele e-learning van een uur gedaan over hoe je je handen moet wassen. Alle medewerkers uit het ziekenhuis moesten dat doen. Als we allemaal zo bezig zijn met hoe je je handen moet wassen, dan lijkt mij dat je zoiets ook over roken kunt bedenken, voor al het personeel. Als we allemaal dezelfde boodschap geven, dat helpt gewoon."

## The time is right

Carole's bevlogen en doortastende aanpak is een fantastisch voorbeeld voor andere ambassadeurs. Ervoor zorgen dat het onderwerp met ouders en jongeren besproken wordt, de hele organisatie rookvrij maken en vervolgens zelfs de hele regio in beweging krijgen. Carole benadrukt nog een laatste keer hoe belangrijk het is om hierbij iedereen steeds te blijven motiveren. "Om iedereen bij elkaar te krijgen voor de Rookvrije Start, dat kost tijd. Het is een second job erbij. Maar dit is zo belangrijk. The time is right. Ik mag over 12 jaar met pensioen, dan zijn we heel veel verder in Nederland."

**Meer weten over de Taskforce Rookvrije Start?**  
Ga naar [www.rokeninfo.nl/rookvrijestart](http://www.rokeninfo.nl/rookvrijestart)