

# MEEROKEN DOOR KINDEREN

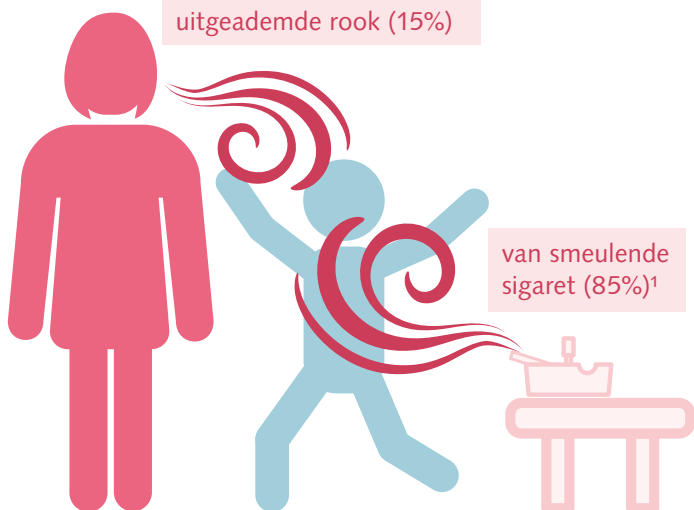
## feiten en cijfers 2020

### WAT IS MEEROKEN?

Meeroken is het inademen van tabaksrook uit de omgeving door niet-rokers (tweedehands rook). Deze rook bevat honderden stoffen die schadelijk voor de gezondheid zijn, waarvan ruim 70 kankerverwekkende stoffen. Ook tabaksrook die neerslaat, blijft schadelijk (derdehands rook).

#### Tweedehands rook

uitgeademde rook (15%)



#### Derdehands rook

Giftige stoffen uit rook die in kleding, huid, speelgoed en meubels trekken. Ook als er altijd buiten wordt gerookt, kan een kind giftige stoffen binnenkrijgen.<sup>2</sup>



### WAT ZIJN DE RISICO'S VAN MEEROKEN VOOR KINDEREN?

meningokokkenziekte

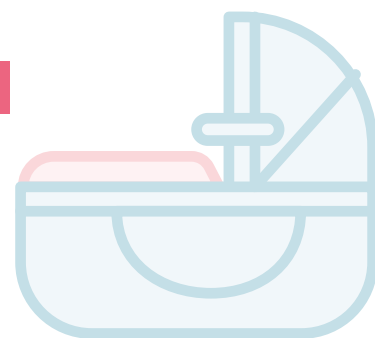
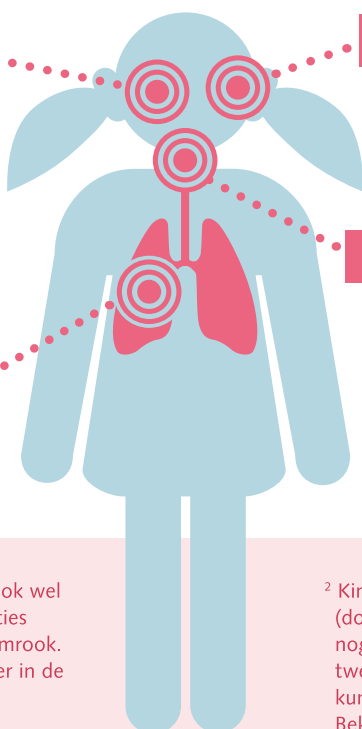
middenoorontsteking

grotere kans om later zelf te gaan roken

wiegendood

verminderde longfunctie, astma en andere lage luchtwegziekten

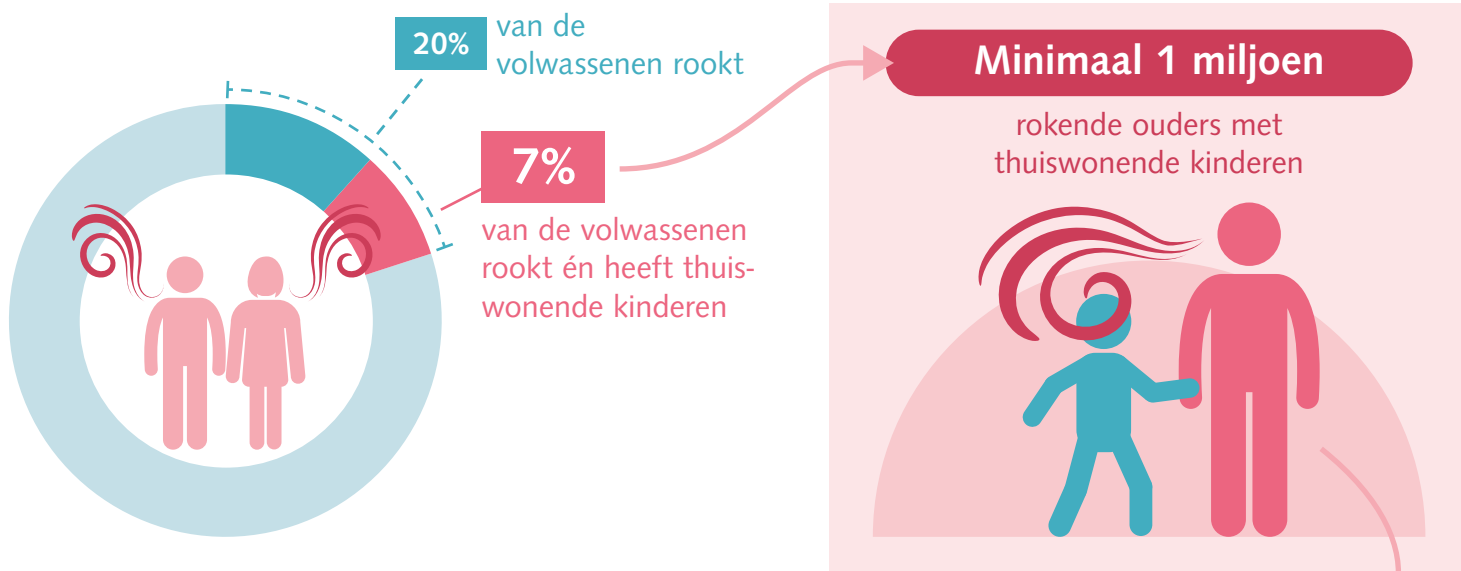
luchtwegklachten



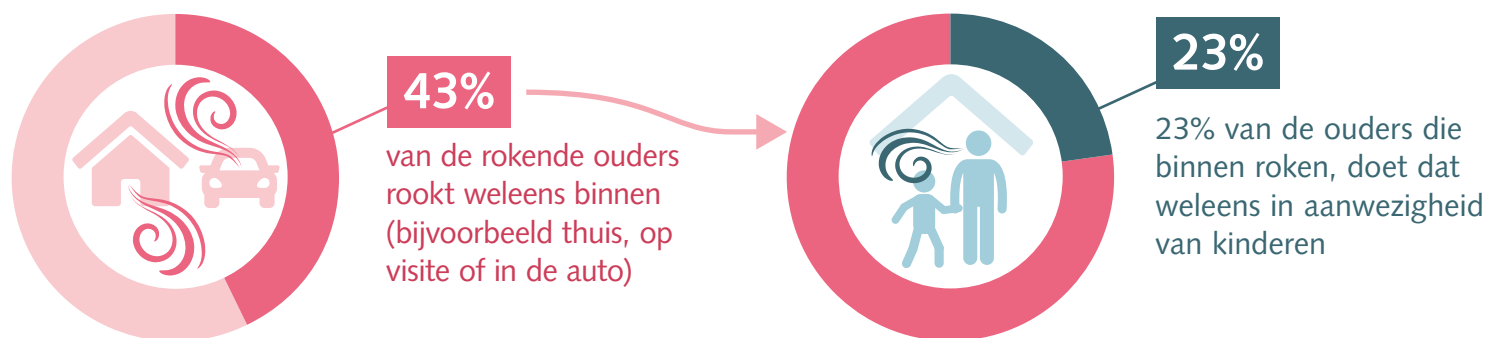
<sup>1</sup> Rook afkomstig van een smeulende sigaret heet ook wel zijstroomrook. Deze rook bevat hogere concentraties schadelijke stoffen dan (uitgeademde) hoofdstroomrook. De deeltjes zijn daarnaast kleiner en dringen dieper in de longen door.

<sup>2</sup> Kinderen lopen meer risico op het binnenkrijgen van derdehands rook (door inademen, inslikken of aanraken). De precieze gezondheidsschade is nog niet bekend. Omdat de blootstelling vaak langduriger is dan aan tweedehands rook, zou derdehands rook schadelijker voor de gezondheid kunnen zijn. Hier moet nog meer onderzoek naar gedaan worden. Bekijk ook onze [infographic over derdehands rook](#).

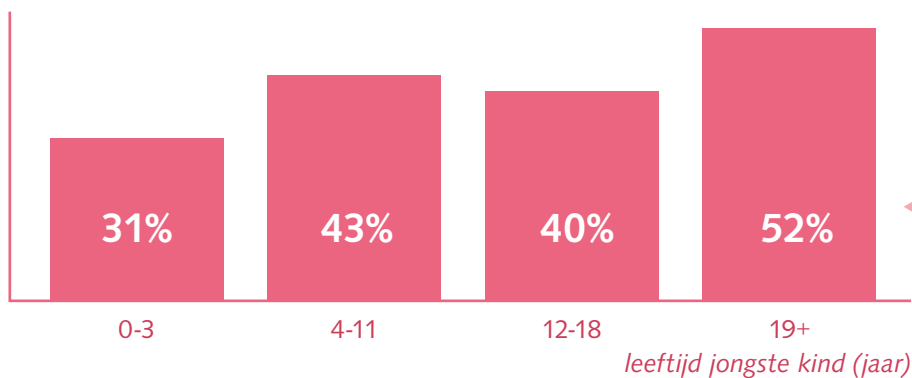
## HOEVEEL OUDERS ROKEN?



## HOEVEEL OUDERS ROKEN BINNEN?

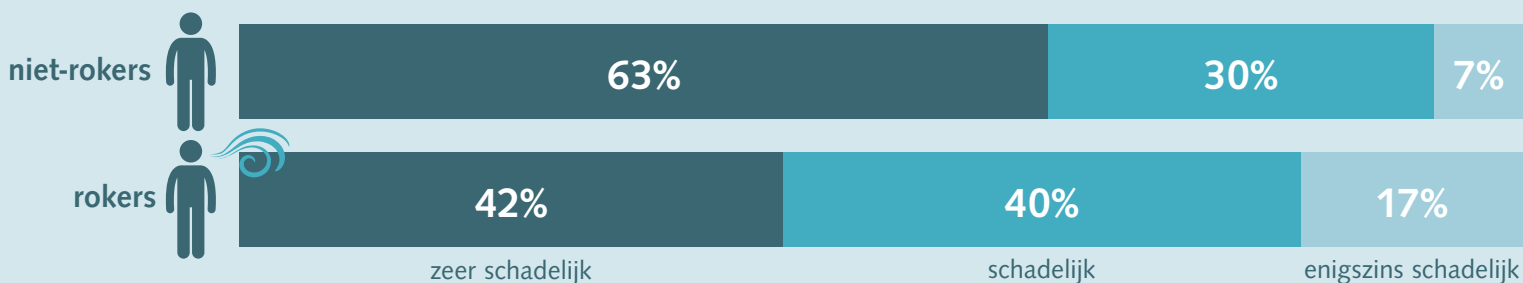


percentage ouders dat binnen rookt



## PERCEPTIE SCHADELIJKHEID MEEROKEN

Bijna alle volwassenen (99%) geven aan dat meeroken schadelijk is voor de gezondheid van kinderen. Dat percentage is gelijk voor rokers en niet-rokers, maar over de mate van schadelijkheid verschillen ze van mening:



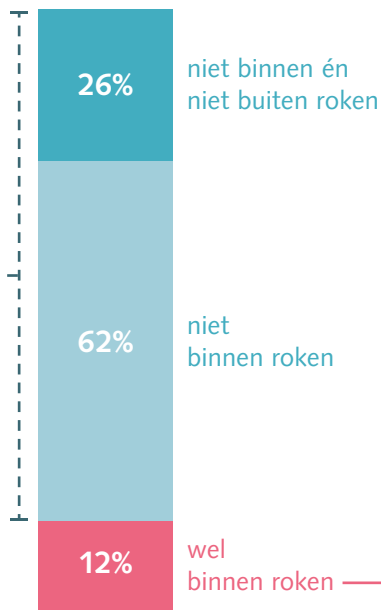
# HUISREGELS BIJ GEZINNEN MET THUISWONENDE KINDEREN

## Rookvrij



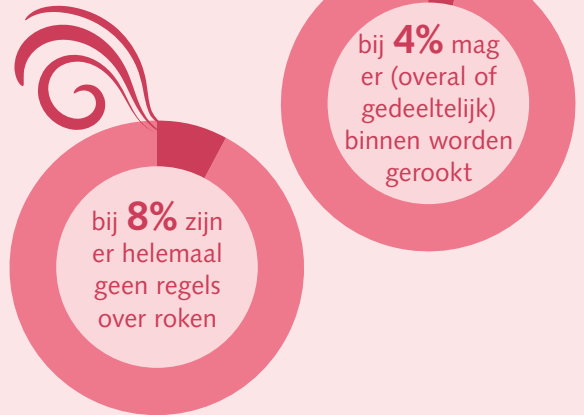
\* inclusief niet-rokende gezinnen

In gezinnen met jonge kinderen wordt het huis vaker rookvrij gehouden dan in gezinnen met alleen oudere kinderen



## Maar niet overal

Er zijn gezinnen met thuiswonende kinderen waar roken wel mag



## WAT KAN JIJ DOEN?

### Tips voor professionals

### Geef kinderen een rookvrije omgeving

- Als zorgverlener maak je deel uit van de omgeving van het kind. Het is daarom belangrijk om zelf ook rookvrij te zijn. Wil je hulp om te stoppen met roken? Kijk op [ikstopnu.nl](http://ikstopnu.nl).
- Creëer een rookvrije werkplek. Kijk op [rookvrijezorg.com](http://rookvrijezorg.com) hoe je dit kunt doen.

### Motiveer ouders om te stoppen

Veel ouders willen stoppen met roken, maar vinden dit moeilijk. Verwijs ouders daarom gemakkelijk door naar de effectieve telefonische coaching Rookvrije Ouders. Kijk voor meer informatie op [rookvrijeouders.nl](http://rookvrijeouders.nl).

"Mag ik je wat vragen? Rook je?"

"Door niet te roken, voorkom je dat jouw kind meerookt. Bijvoorbeeld luchtweginfecties en wiegendood komen vaker voor bij kinderen die meeroken."



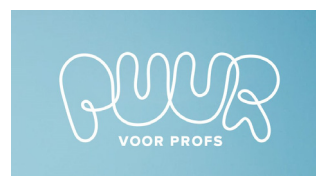
"Stoppen met roken is het beste wat je voor jouw kind kunt doen. Je hoeft het niet alleen te doen; de telefonische coaching van Rookvrije Ouders kan je helpen. Mag ik je aanmelden voor een kennismakingsgesprek?"



#### Bronnen

- Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-instituut, 2020.
- LSM-A Middelen/ Leefstijlmonitor, Trimbos-instituut i.s.m. RIVM en CBS, 2020.
- Bommelé J & Willemsen M. (2020). Kerncijfers roken 2020. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Ter Weijde W., Croes E., Verdurmen J. & Monshouwer K. (2015). Factsheet Meeroken. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Bommelé J & van Laar M. (2017). Notitie derdehands rook. Utrecht: Trimbos-instituut.

Dit is een uitgave van het Trimbos-instituut (2022). Artikelnummer: INF119  
Auteurs: Naomi van Westen-Lagerweij, Nina van den Eeden, Jeroen Bommelé  
Vormgeving: Rikkers Infographics  
Deze infographic is gemaakt in opdracht van het Ministerie van VWS.



Netherlands Institute of  
Mental Health and Addiction