



Rookvrije Start in de JGZ



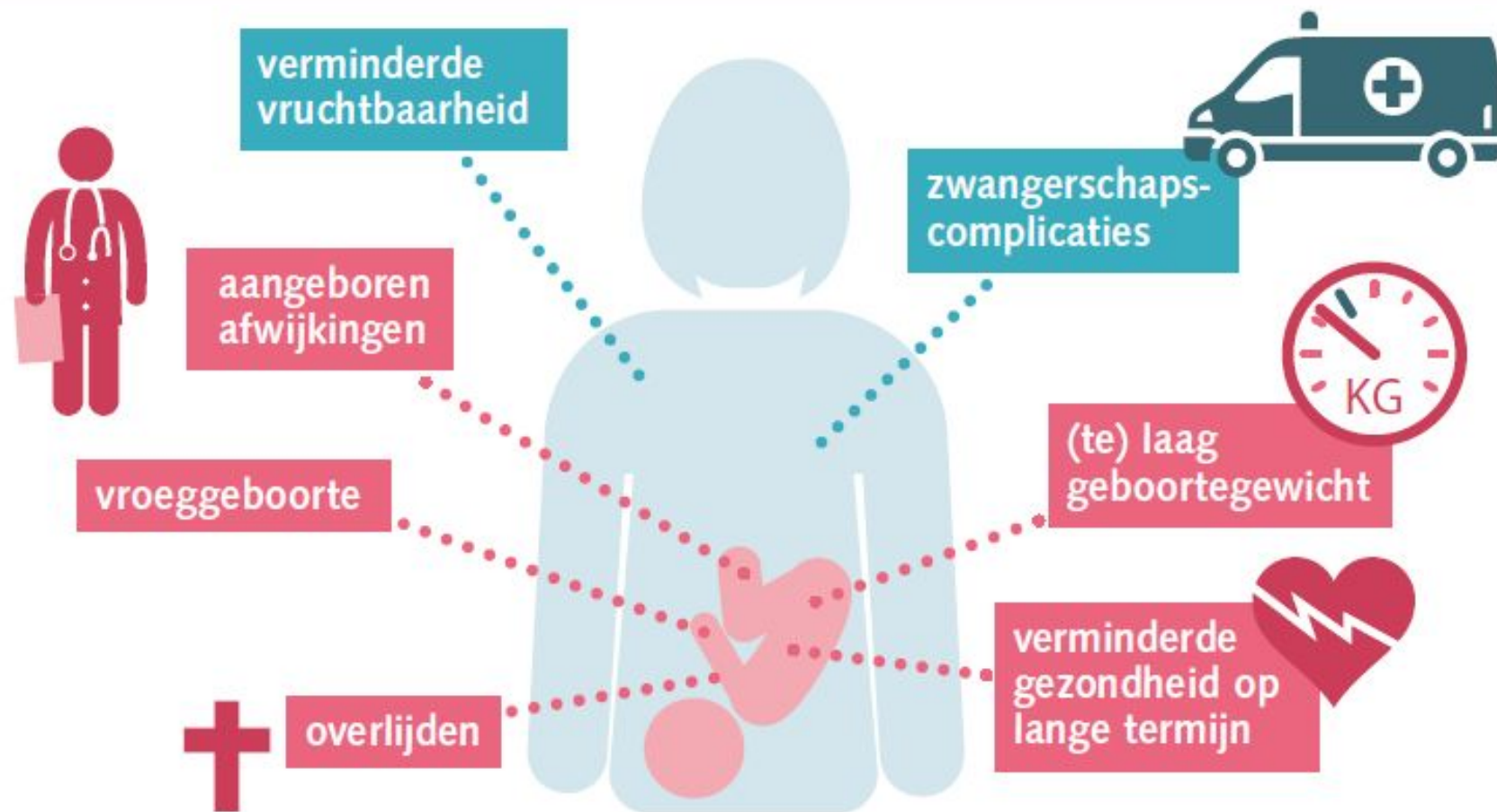
Programma

1. Feiten en cijfers: Waar doen wij het voor?
2. Op weg naar rookvrij opgroeien
3. Rookvrij opgroeien in de praktijk
4. Zelf aan de slag

A photograph of a man with short brown hair and a beard, wearing a black t-shirt, holding a baby in a grey and black patterned carrier. The man is looking down at the baby with a gentle expression. The baby is wearing a grey and black patterned onesie and white socks with blue tips. The background shows a bright window with a view of greenery and a bookshelf filled with books and toys. A teal banner is overlaid on the bottom left of the image.

Feiten en cijfers:
Waar doen wij het voor?

ROKEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP IS SCHADELIJK



VEEL VROUWEN STOPPEN ALS ZE ZWANGER ZIJN

23,2% van de vrouwen in vruchtbare leeftijd (20-40 jaar) rookt



7,4% rookt op enig moment tijdens de zwangerschap



43%

BEGINT NA DE BEVALLING WEER MET ROKEN*



* Van deze groep valt ruim twee van de vijf vrouwen binnen 4 weken na de bevalling terug.

RISICOGROEPEN TERUGVAL



rokende partner



laagopgeleiden



stress



meer kinderen



zware roker

MEEROKENDE KINDEREN

meer kans op:

astma

later zelf gaan roken

luchtwegklachten

(mogelijk) ADHD

oorontsteking

verminderde longfunctie

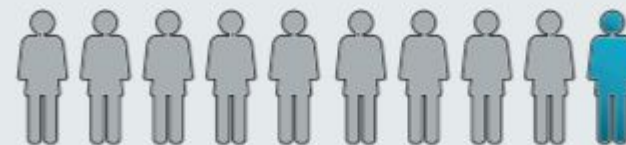
wiegendood



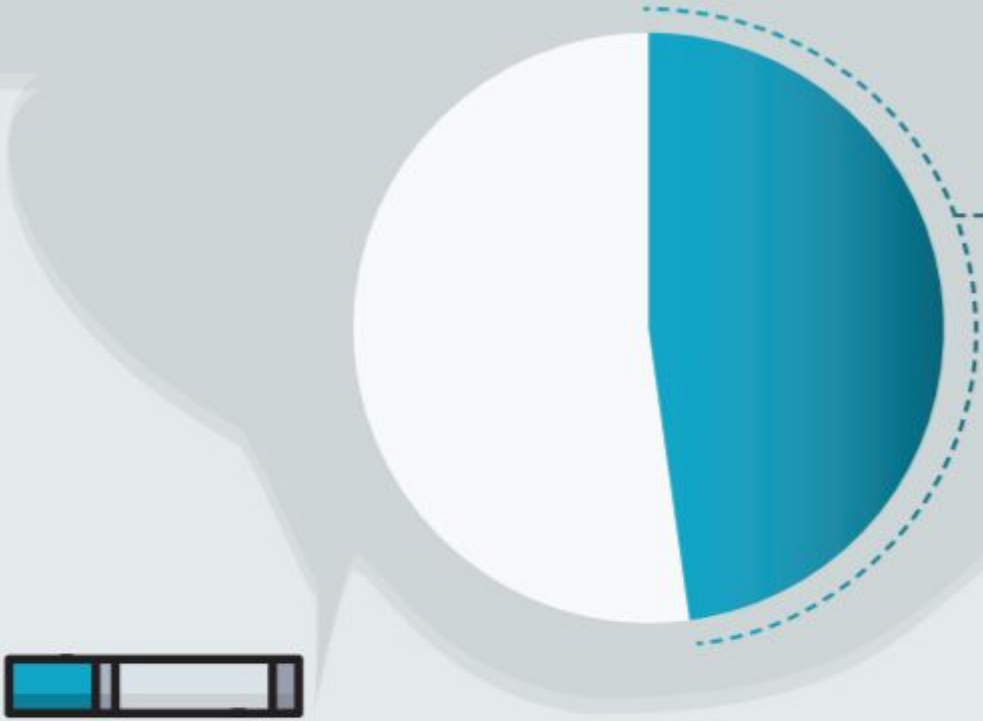
24% van de volwassenen rookt

43% van de volwassen rokers heeft
thuiswonende kinderen*

Er zijn naar schatting minimaal 1,3 miljoen
rokende ouders met thuiswonende kinderen.

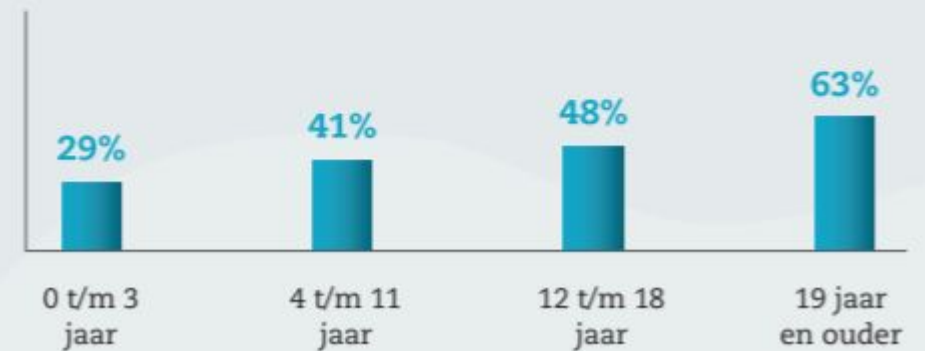


Dit is **10%** van de volwassen bevolking.



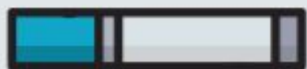
47% van de rokende ouders
rookt wel eens binnen

Rokende ouders met (ook) jongere thuiswonende kinderen roken minder vaak binnen dan rokende ouders met alleen oudere thuiswonende kinderen:



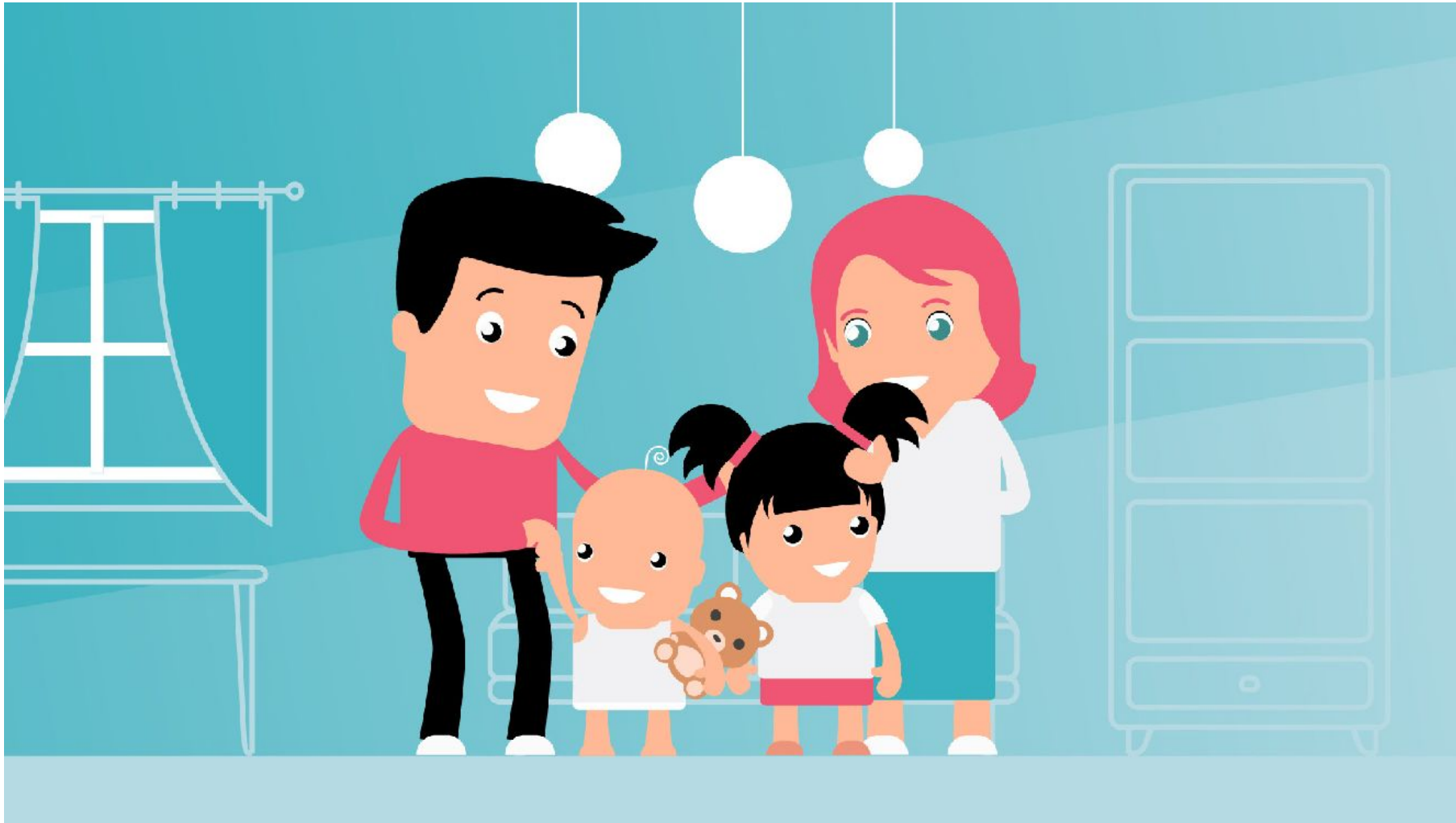


39% van de ouders die binnen roken, rookt wel eens in aanwezigheid van kinderen <18 jaar



Ouders roken binnen minder vaak in aanwezigheid van jongere kinderen dan in aanwezigheid van oudere kinderen.

Animatie Rookvrije Ouders (Derdehands rook)



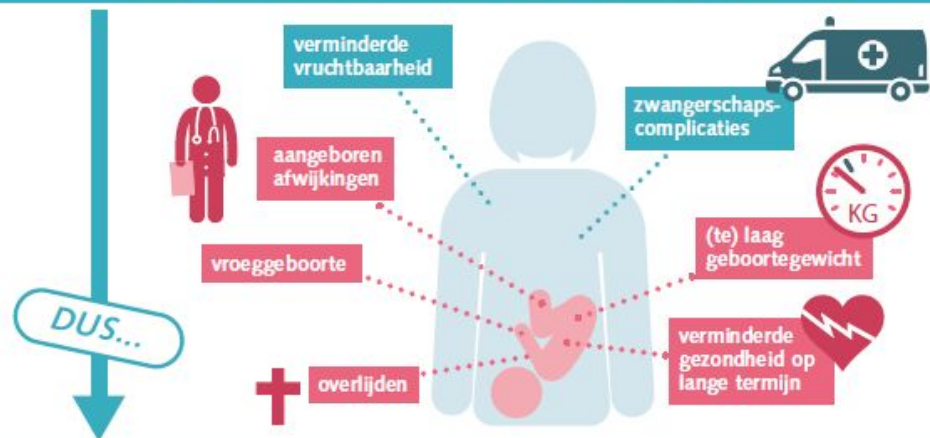
Derdehands rook

- Met derdehands rook bedoelen we de stoffen die tijdens het roken neerdalen in de omgeving en achterblijven nadat een roker klaar is met roken.
- Kinderen en baby's lopen een groter risico derdehands rook binnen te krijgen dan volwassenen.
- Ook als iemand alleen maar buiten rookt, kan er toch derdehands rook mee het huis in komen. Daarom belangrijk om een stopadvies te geven.

Buiten roken is niet voldoende

	Niet rokers	Buiten rokers	Binnen rokers
Nicotine in de lucht in woonkamer en kinderkamers		2 tot 3 keer zoveel nicotine	7 tot 8 keer zoveel nicotine
Nicotine op de meubels in woonkamer en kinderkamer	Nergens nicotine op meubels	Bij meer dan de helft van de gezinnen (51%/53%)	Bij bijna alle gezinnen (88%)
Nicotine op de vingers van de moeder	Niemand	Bij alle moeders	
Cotinine in de urine van de baby		8 keer meer cotinine	6 keer meer cotinine
Cotinine in het haar van de baby		5 keer meer cotinine	2 keer meer cotinine

ROKEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP IS SCHADELIJK



VEEL VROUWEN STOPPEN ALS ZE ZWANGER ZIJN

23,2% van de vrouwen in vruchtbare leeftijd (20-40 jaar) rookt

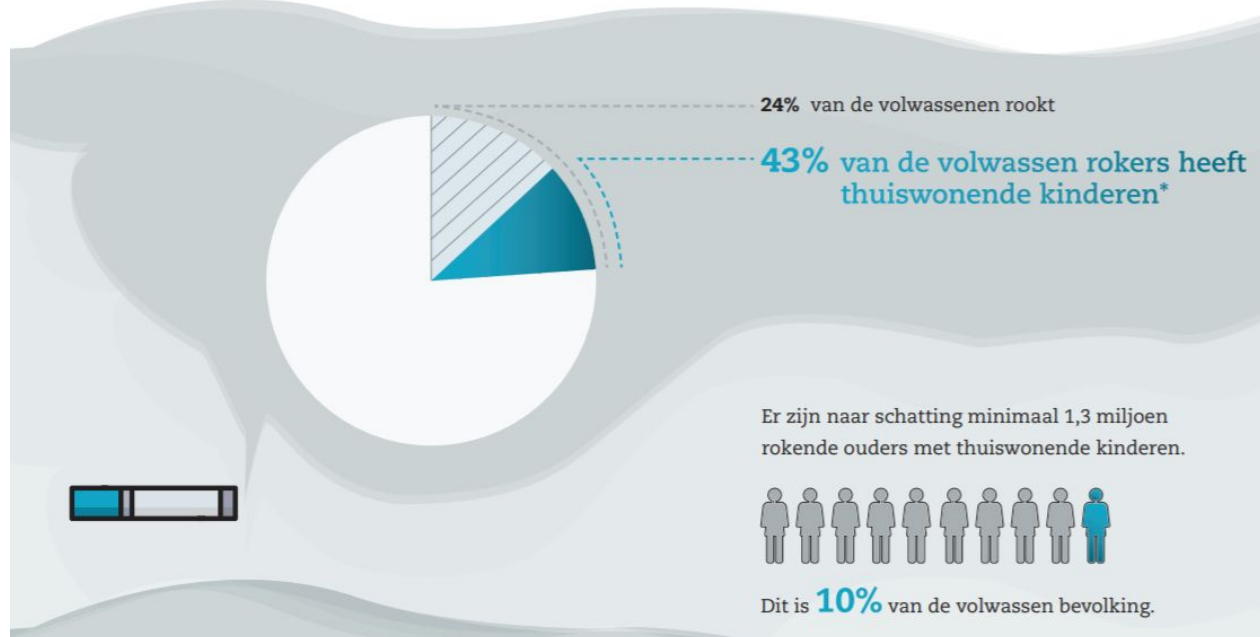
7,4% rookt op enig moment tijdens de zwangerschap

MAAR...

43% BEGINT NA DE BEVALLING WEER MET ROKEN*



* Van deze groep valt ruim twee van de vijf vrouwen binnen 4 weken na de bevalling terug.



MEEROKENDE KINDEREN

meer kans op:

astma

later zelf gaan roken

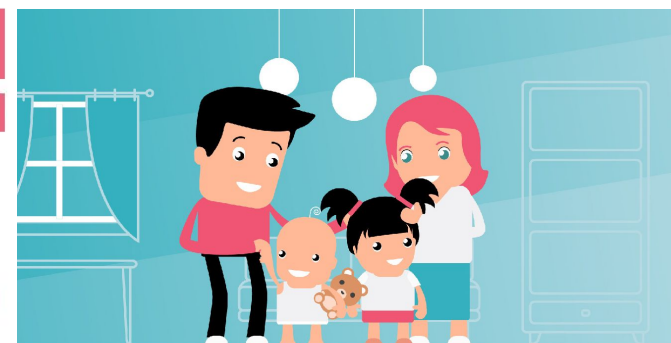
luchtwegklachten

(mogelijk) ADHD

oorontsteking

verminderde longfunctie

wiegendood



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

Daarom:

ROOKVRIJ OPGROEIEN

- ✓ Bespreek rookvrij opgroeien
 - ✓ Verwijs door
 - ✓ Bied follow-up



Op weg naar rookvrij opgroeien

**Waarom vind jij
rookvrij opgroeien door het kind
belangrijk?**

Taskforce Rookvrije Start



- Elk kind heeft **recht op een rookvrije start**.
 - **Alle zorgprofessionals** - van verloskundige tot jeugdarts - slaan daarvoor de handen ineen.
 - Mensen nemen een **stopadvies** van zorgprofessionals **serieus**.
 - Het is de **taak** van zorgprofessionals om met (aanstaande) ouders in gesprek te gaan over het roken.
- ✓ Zo helpen zij de gezondheid van het ongeboren en opgroeiende kind te beschermen.

Standpunt JGZ inzake tabaksontmoediging

Stop Rookschade!

Uitgangspunten

- Roken en meeroken zijn schadelijk vanaf conceptie tot volwassenheid met ziekte, ontwikkelingsproblemen en overlijden als mogelijke gevolgen
- Kinderen dienen daartegen beschermd te worden
- JGZ professionals dienen vanuit hun preventieve taak, vanuit hun missie gezond opgroeien en opvoeden van kinderen en hun partnerschap in de ketenzorg voor de jeugd, roken actief te ontmoedigen

Uit de herziene richtlijn Astma:

- Mogelijkheden om te voorkomen dat zich bij de jeugdige astma ontwikkelt zijn beperkt. Het vermijden van blootstelling aan tabaksrook (pre- en postnataal, eerste-, tweede- en derdehands rook) **is de belangrijkste preventieve maatregel.**
- Zowel het tijdens de zwangerschap binnenshuis meeroken als het zelf roken door de moeder tijdens de zwangerschap is schadelijk, en gerelateerd aan het ontstaan van episodisch piepen en astma.
- Meeroken met ouders en de nabije omgeving en roken door de jeugdige zelf is een belangrijke uitlokkende en onderhoudende factor voor luchtwegproblemen.

Uit de herziene richtlijn Astma:

“Bij het eerste contact wordt het rookprofiel in kaart gebracht. Als de ouder(s) tijdens het eerste contact of daaropvolgende contacten aangeeft (aangeven) dat hij/zij rookt (roken), of als de JGZ-professional besluit het gesprek over roken aan te gaan, dan wordt het onderwerp roken bespreekbaar gemaakt volgens de methode “Rookvrij Opgroeien”.

A photograph of a baby being held by an adult in a grassy field. The baby is wearing a dark jacket with red accents and grey pants. The adult is wearing a dark jacket and brown boots. The background shows trees and a fence. A teal banner is overlaid on the left side of the image.

Rookvrij opgroeien in de praktijk

Wat gaat goed?

*“Je hebt echt een ingang als je het insteekt
vanuit de gezondheid van de kinderen.”*

*“We maken alle locaties waar ouders worden ontvangen rookvrij.
Overal wordt ontmoedigd dat er gerookt wordt.
Het moet een integraal vliegwiel zijn.”*

*“Ik pleit ervoor dat iedereen de e-learning gaat doen.
Dan leeft het veel meer.”*

Mogelijke successen

- De hele organisatie heeft de e-learning gevolgd
- Een paar collega's die gespecialiseerd zijn in stoppen-met-roken, en die deze gesprekken op zich kunnen nemen
- Eigen stoppen-met-roken coaches
- Een werkgroep stoppen-met-roken of een aandachtsfunctionaris
- Regionale samenwerking/afspraken op het gebied van stoppen-met-roken
- Rookstatus in het elektronisch dossier, komt elk consult naar voren
- Steun van het management voor stoppen-met-roken beleid
- Enthousiaste en gedreven ambassadeurs

Wat vind je lastig?

En hoe ga jij daarmee om?

“Je moet al zoveel in het consult.

*Bij vaccineren, als ouders twijfelen, mogen we een extra consult aanbieden.
Dat wordt wel betaald. Maar voor roken wordt geen extra tijd gereserveerd.”*

“In onze regio is de VVD in de meerderheid.

*Daardoor is er minder geld voor preventie beschikbaar.
Het voorkomen van overgewicht is nu een thema dat speelt.”*

*“Sommige collega's vinden het heel moeilijk om te bespreken en anderen
staan daar veel opener in. Die weten wel hoe ze het moeten aanpakken.*

*Die laten het ook los als ze weten ‘dit wordt niks’.
Dan hebben ze alvast een zaadje geplant.”*

Veelgehoorde knelpunten

- Er is in een consult weinig tijd om stoppen-met-roken te bespreken
- Er zijn andere onderwerpen die besproken moeten worden en meer prioriteit hebben
- Een ouder zit niet te wachten op een gesprek over stoppen-met-roken
- Er wordt weinig doorverwezen voor hulp bij stoppen-met-roken
- Wij weten vaak niet wat een verloskundige of kraamverzorgende al heeft gedaan met het stoppen-met-roken
- Er zijn geen duidelijke afspraken over hoe we stoppen-met-roken aanpakken
- Het rookgedrag kan niet (altijd) goed worden geregistreerd
- Ik wil zelf wel aan de slag met stoppen-met-roken, maar krijg het in mijn organisatie niet van de grond

Verkenning JGZ: preventiebeleid over roken

Kernpunten:

- Terwijl een ruime meerderheid van de stafleden aangeeft dat hun organisatie een formeel beleid heeft over roken, is een minderheid van de JGZ-professionals hiervan op de hoogte.
- JGZ-professionals bespreken met rokende ouders vaak de gevaren van meerroken, maar zij bespreken minder vaak dat ouders ook kunnen stoppen met roken.
- JGZ-professionals hebben bij het bespreken van roken met ouders behoefte aan meer tijd, meer scholing, meer goede doorverwijsmogelijkheden en ondersteunende materialen.

Zelf aan de slag



Ondersteuning Taskforce

- Zorgprofessionals ondersteunen om het gesprek aan te gaan met (aanstaande) ouders over stoppen met roken.



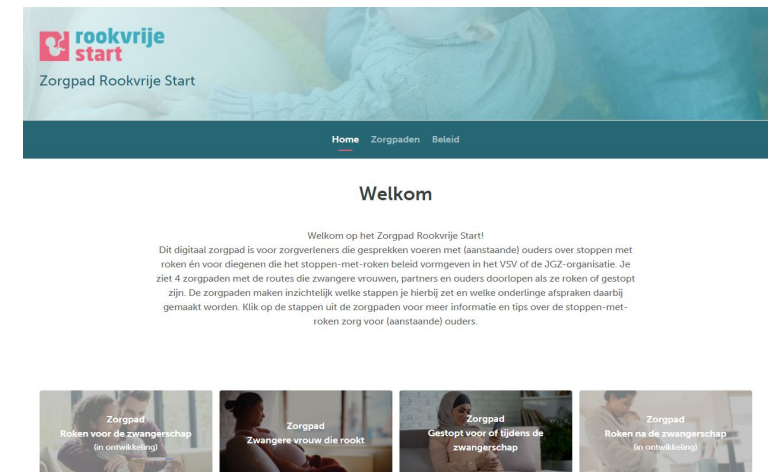
Scholing (e-learning & face-to-face)



Materialen



Interventie
Rookvrije Ouders



Zorgpad Rookvrije Start (beleid)

Scholing

- E-learning Rookvrije Start
- E-learning Begrijpelijk communiceren
- Training Rookvrije Start



Stappen Rookvrij Opgroeien

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 voor of tijdens de zwangerschap gerookt?
- Rookt je partner? Hoeveel?
- Roken er mensen in jouw omgeving?

► Is de ouder gestopt met roken? Ga dan naar stap 4.

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?

Stappen Rookvrij Opgroeien

4

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?

Motiverende gespreksvoering

- ✓ Toon interesse
- ✓ Wees nieuwsgierig
- ✓ Stel open vragen
- ✓ Luister, vat samen en vraag door
- ✓ Positief bekrachtigen (compliment)
- ✓ Niet zenden/overtuigen
- ✓ Niet oordelen

TIPS

Begrijpelijk communiceren

- ✓ Maak korte zinnen
- ✓ Gebruik begrijpelijke woorden (geen vakjargon, beeldspraak en uitstapjes)
- ✓ Teken een schaalvraag op papier (visueel maken)
- ✓ Gebruik een beeldverhaal
- ✓ Check of jouw boodschap goed is overgekomen (terugvraagmethode)

Doorverwijzen en materialen

- ✓ Verwijs door via Rookvrije Ouders op www.rokeninfo.nl/rookvrijeouders
- ✓ Gebruik materialen uit de Toolkit Rookvrije Start op www.rokeninfo.nl/toolkit

Toolkit Rookvrije Start

- Filmpje derdehandsrook
- Bureaukaarten
- Materialen begrijpelijk communiceren
- Folders voor (aanstaande) ouders
- Doorverwijzen naar Rookvrije Ouders



Ouders doorverwijzen naar telefonische stoppen-met-roken coaching: Rookvrije ouders

- **Effectieve** telefonische stoppen-met-roken begeleiding
- Coaching gebaseerd op **motiverende gespreksvoering**
Minimaal 6 telefoongesprekken ($\pm$ 20 minuten) met een SMR-coach
- Verwijs **makkelijk** en **snel** door via een online aanmeldformulier
De coach neemt binnen een week contact op met ouders en binnen 3 dagen met zwangeren. Dit kennismakingsgesprek is **gratis** en **vrijblijvend** voor ouders
- Rookvrije Ouders wordt meestal **vergoed** vanuit de basisverzekering

www.rookvrijestart.nl/rookvrijeouders

Rookvrije Ouders

Ouders doorverwijzen naar telefonische stoppen-met-roken coaching

Veel ouders willen stoppen met roken, maar vinden dit moeilijk, waardoor stoppogingen vaak mislukken. De telefonische coaching Rookvrije Ouders biedt ouders in minimaal 6 gesprekken effectieve stoppen-met-roken begeleiding.

waarom rookvrije ouders?

- Uit wetenschappelijk onderzoek effectief gebleken om ouders te laten stoppen met roken.
- Je verwijst ouders makkelijk en snel door via een online aanmeldformulier.
- De coach neemt binnen een week contact op met ouders.
- Je ontvangt een terugkoppeling van de coach.

Verwijs ouders door:

- 1 Inventariseer bij ouders die willen stoppen met roken of ze door een stoppen-met-roken coach gebeld willen worden over de telefonische coaching Rookvrije Ouders. Ouders worden binnen één week gebeld en dit gesprek is gratis en vrijblijvend. Op de achterkant zie je een voorbeeld van hoe je dit gesprek over stoppen met roken kunt voeren.
- 2 Zijn ouders geïnteresseerd in de telefonische coaching Rookvrije Ouders? Vul hun gegevens in via de website www.rokeninfo.nl/rookvrijeouders.
- 3 Geef het informatiekaartje mee aan ouders. Hiermee kunnen ouders zichzelf ook op een later moment aanmelden als dat nog niet is gebeurd tijdens het gesprek.



Gespreksvoorbeeld

- Stap 1:** Vraag toestemming/breng rookprofiel in kaart.
Mag ik het met je over roken hebben? Wordt er in de omgeving van uw kind gerookt?
- Stap 2:** Stel de waaromvraag.
Kan je mij vertellen waarom je rookt? *Vat de redenen samen.*
- Stap 3:** Meet de motivatie.
Hoe graag wil je stoppen met roken op een schaal van 0-10? Waarom zou je willen stoppen met roken? *Bespreek voor- en nadelen.*
- Stap 4:** Meet het vertrouwen.
Hoe groot acht je de kans dat het stoppen met roken echt gaat lukken op een schaal van 0-10? *Bespreek de mogelijke barrières.*

- Stap 5:** Geef informatie, stopadvies en verwijs eventueel door.
Als ... adviseer ik je om te stoppen met roken. Ik weet dat stoppen niet gemakkelijk is. Maar je hoeft het niet alleen te doen! Wij werken samen met de telefonische coaches van Rookvrije Ouders. Mag ik jouw telefoonnummer doorgeven, zodat de coach je kan bellen en meer kan vertellen over de begeleiding? Dit kennismakingsgesprek is gratis. Tijdens dit gesprek kun je beslissen of je wilt starten met Rookvrije Ouders.

Meer weten over Rookvrije Ouders?

Bijvoorbeeld informatie over de vergoeding? Kijk dan op www.rokeninfo.nl/rookvrijeouders of neem contact op via rookvrijestart@trimbos.nl.

E-learning Rookvrije Start

Zorgprofessionals vinden het soms lastig om met ouders te praten over stoppen met roken. Vanuit de Taskforce Rookvrije Start zijn verschillende materialen ontwikkeld om zorgprofessionals te ondersteunen bij dit gesprek. Bijvoorbeeld de e-learning Rookvrije Start, waarin je leert hoe je ouders motiveert om te stoppen met roken. Ga voor meer informatie naar www.rokeninfo.nl/rookvrijestart.



Rookvrije Ouders

Telefonische hulp bij stoppen met roken

Mooi dat je nadenkt over stoppen met roken! Ben je door je dokter of verpleegkundige aangemeld voor de telefonische coaching Rookvrije Ouders? Dan word je binnen een week gebeld door een stoppen-met-roken coach. Je maakt kennis met de coach en krijgt uitleg over Rookvrije Ouders. Dit kennismakingsgesprek is gratis en vrijblijvend.

Meer info? Kijk op www.ikstopnu.nl/rookvrijeouders. Hier kun je je ook aanmelden voor het kennismakingsgesprek als dat nog niet is gebeurd.

Of bel daarvoor met de Stoplijn: 0800-1995 (gratis).



Waarom Rookvrije Ouders?

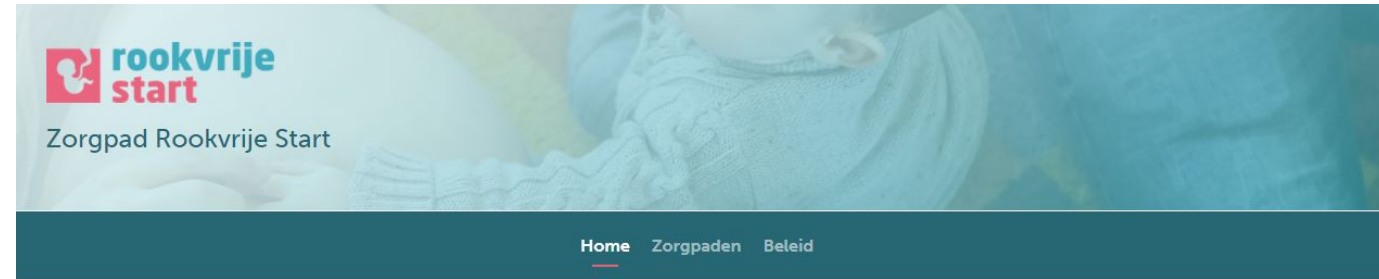
- Je krijgt in minimaal 6 gesprekken (+/- 20 minuten) adviezen, tips en steun van een stoppen-met-roken coach.
- Met hulp bij stoppen met roken is de kans groter dat het je lukt.
- Gesprekken vinden plaats op een moment waarop het jou uitkomt.
- Je hoeft nergens heen, het kan vanuit huis.

"Ik vond de telefonische coaching helemaal geweldig! Het werkte voor mij als een stok achter de deur. Fijn om met iemand die er verstand van heeft rustig over stoppen met roken te kunnen praten."



Zorgpad Rookvrije Start

- Aanklikbare zorgpaden met tips en materialen voor gespreksvoering
- Beleidspagina met informatie, tips en voorbeelden voor organisatie van stoppen-met-roken beleid



Welkom

Welkom op het Zorgpad Rookvrije Start!

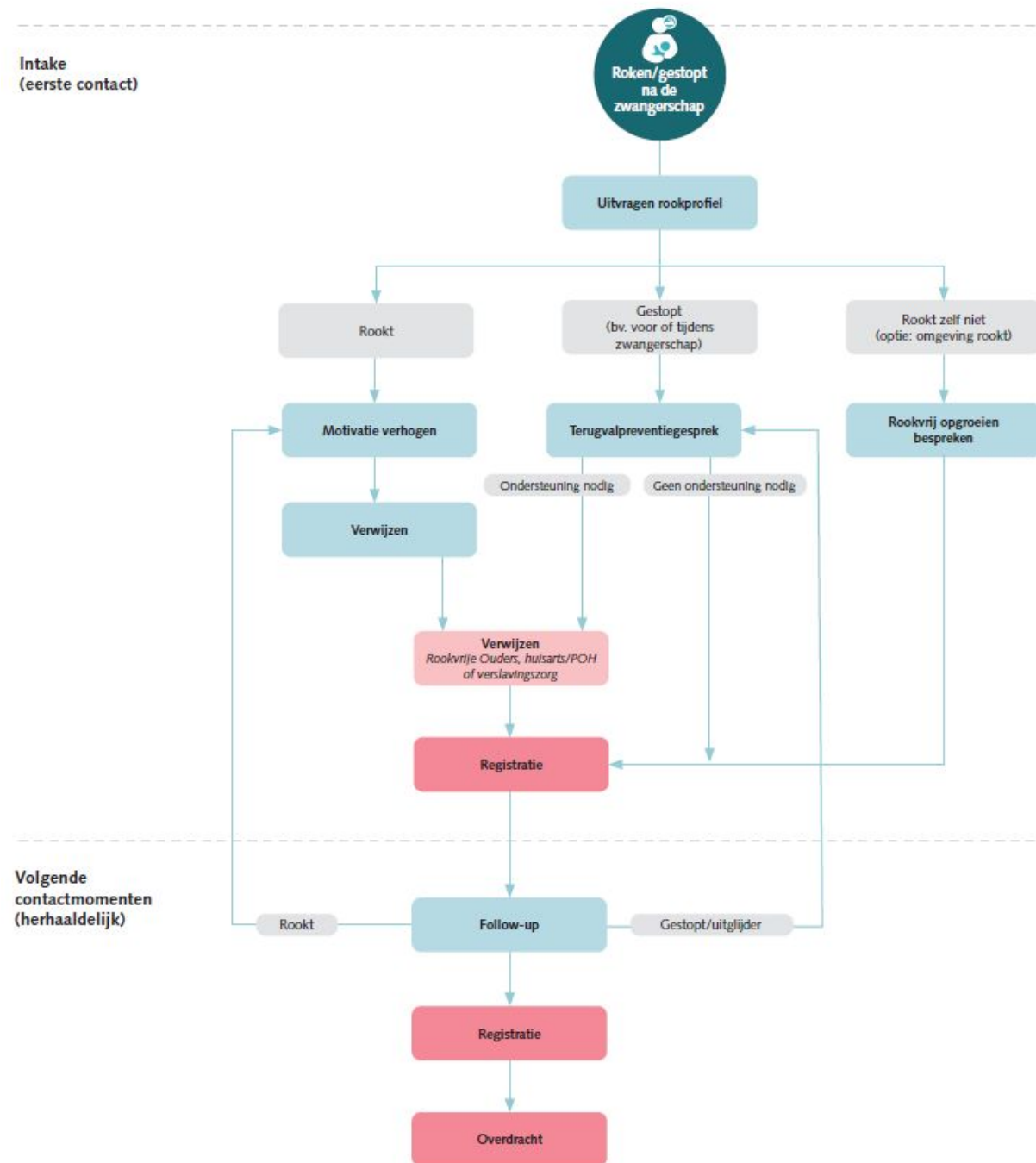
Dit digitaal zorgpad is voor zorgverleners die gesprekken voeren met (aanstaande) ouders over stoppen met roken én voor diegenen die het stoppen-met-roken beleid vormgeven in het VSV of de JGZ-organisatie. Je ziet 4 zorgpaden met de routes die zwangere vrouwen, partners en ouders doorlopen als ze roken of gestopt zijn. De zorgpaden maken inzichtelijk welke stappen je hierbij zet en welke onderlinge afspraken daarbij gemaakt worden. Klik op de stappen uit de zorgpaden voor meer informatie en tips over de stoppen-met-roken zorg voor (aanstaande) ouders.



www.zorgpadrookvrijestart.nl

Zorgpad Rookvrije Start uitbreiding JGZ

Zorgpad roken of gestopt na de zwangerschap



Aan de slag

Beleid



Aanpak



Werkgroep



Visie



Communicatie



Zorgpaden ontwikkelen



Verwijsaanbod



Scholing en materialen



Registreren



Netwerksamenwerking



Monitoren en evalueren



Financiën



Voorbeelden



Zorgpad Rookvrije Start uitbreiding JGZ

Rookvrije Start voor de JGZ

- Uitbreiding Zorgpad Rookvrije Start
- Materialen en scholing JGZ
- Interventie Rookvrije Ouders
- JGZ-proeftuin/werkbezoek



Zorgpad Rookvrije Start

Digitale tool met informatie, voorbeelden en tips om stoppen-met-roken beleid te ontwikkelen en uit te voeren. Inclusief aanklikbare zorgpaden met routes die (aanstaande) ouders doorlopen als ze (stoppen met) roken.



Toolkit Rookvrije Start

Toolkit met materialen voor zowel (aanstaande) ouders als professionals. Bijvoorbeeld folders, flyers, beeldverhalen, animaties, bureaukaarten, gesprekskaarten, richtlijnen, factsheets en materialen specifiek voor bepaalde beroepsgroepen.



Scholing Rookvrije Start

Diverse scholingen om meer kennis over risico's van roken te krijgen, gesprekstechnieken te leren en te oefenen met stoppen-met-roken gespreksvoering. Bestaande uit de e-learning Rookvrije Start, de e-learning Begrijpelijk Communiseren, en de training Rookvrije Start.



Rookvrije Ouders

Telefonische stoppen-met-roken coaching, speciaal voor zwangere vrouwen en ouders die hulp willen bij stoppen met roken. Door de zorgprofessional gemakkelijk aan te melden via een digitaal formulier.



Kennis & onderzoek

Diverse kennisproducten met de meest recente informatie over (stoppen met) roken. Tweejaarlijks onderzoek onder geboortezorg-professionals naar de stand van zaken in de stoppen-met-roken zorg (monitor Rookvrije Start).



Advies & werkbezoek

In een werkbezoek gaat de Taskforce Rookvrije Start in gesprek met verschillende disciplines uit de organisatie, om samen inzicht te krijgen in wat al goed gaat, waar knelpunten liggen en hoe je die kan aanpakken.

A photograph of a baby being held by an adult in a grassy field. The baby is wearing a dark jacket with red accents and grey pants. The adult is wearing a dark jacket and brown boots. The background shows trees and a fence. A teal banner is overlaid on the left side of the image.

Meer weten?
Of direct aan de slag?

Word ambassadeur!

Ontvang gratis de e-learning, brochures en folders, de toolkit en de nieuwsbrief

Start een lokale Taskforce!

Ontvang gratis materialen, advies, ondersteuning en gadgets, en een korting op de training



Help mee aan een Rookvrije Start!

Vind jij ook dat elk kind recht heeft op een rookvrije start? Werk jij aan een rookvrije generatie? Wil jij aan de slag met stoppen-met-roken zorg in jouw organisatie? Of wil je collega's stimuleren om zich ook in te zetten voor dit onderwerp?

Zorgprofessionals - van verloskundige tot jeugdarts - slaan hiervoor de handen ineen. In de Taskforce Rookvrije Start zetten zij zich ervoor in dat meer (aanstaande) ouders stoppen met roken. Daarvoor bieden zij scholing, materialen, tools en advies om samen met jou de stoppen-met-roken zorg te verbeteren.

Meer weten of meedoen?

Meld je ook aan als ambassadeur!

Vind meer informatie op www.rookvrijestart.nl

Of stuur ons een bericht via rookvrijestart@trimbos.nl



Meer informatie

- Website en toolkit: www.rookvrijestart.nl
- Beleid: www.zorgpadrookvrijestart.nl
- Twitteraccount: @rookvrijestart

Of mail naar: rookvrijestart@trimbos.nl



Samen voor een rookvrije start



[Home](#)

[In gesprek met \(aanstaande\) ouders](#)

[Word ambassadeur](#)

[Toolkit](#)

[Samen sta je sterker](#)

[Taskforce in de media](#)

[Campagne](#)



Extra informatie

Derdehands rook in ziekenhuizen

- Derdehands rook kan zelfs bij baby's op de intensive care-afdeling van een ziekenhuis komen.
- Interview 5 rokende moeders (6 baby's). De baby's waren te vroeg geboren en lagen in een couveuse op een intensive care afdeling speciaal voor
- De hoeveelheid nicotine op
 - de vingers van de moeder
 - de stoel in de kraamkamer
 - de couveuse of het wiegje



Derdehands rook in ziekenhuizen

- Op bijna alle couveuses, wiegjes en stoelen werd nicotine gevonden. De hoeveelheid vergelijkbaar met huishoudens waar gezinsleden alleen buiten roken. Op 1 stoel een hoeveelheid nicotine die vergelijkbaar is met een huishouden waarin gezinsleden ook binnen roken.
- Bij alle moeders zat nicotine op de vingers. Verschil of moeder op de dag van de meting al had gerookt of nog niet.
- Bij bijna alle baby's vonden de onderzoekers een verhoogde hoeveelheid cotinine en andere kankerverwekkende stoffen in de urine.

Prevalentie roken jeugd

	Basisonderwijs			Voortgezet onderwijs							
	Totaal BO			Totaal VO			Leeftijd ³				
	J	M ¹	Tot	J	M ¹	Tot ²	12 jaar	13 jaar	14 jaar	15 jaar	16 jaar
Roken											
Ooit in het leven	3.9	0.9 ⁺	2.4	19.0	15.5 ⁺	17.3	4.0	8.5	17.1	27.5	31.2
Laatste maand	0.4	0.2	0.3	8.6	7.0 ⁺	7.8	0.5	2.8	7.9	13.8	15.4
Dagelijks	- ⁴	- ⁴	- ⁴	2.5	1.7 ⁺	2.1	0.0	0.5	1.7	4.5	4.1

Voorlichting bij jongeren

- **Basisonderwijs**
- De meeste kinderen op het basisonderwijs hebben nog weinig interesse in alcohol en roken. Daarom is voorlichting aan alle jongeren op het basisonderwijs niet nodig.
- **Voortgezet onderwijs**
- [Helder op School](#) heeft leeftijdsspecifieke educatieprogramma's ontwikkeld. Per leeftijdsfase is onderzocht wat werkt en wat niet. De uitkomsten van dit onderzoek zijn gebruikt om de lesprogramma's zo effectief mogelijk te maken. De programma's richten zich op kennis, houding en gedrag t.o.v. roken, alcohol en blowen.



- **De Smokefree Challenge**

Voor leerlingen klas 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Het doel is om de niet-roken norm zo lang mogelijk vast te houden. Er wordt gericht op de voordelen van niet-roken. Dit betekent dus dat juist ook klassen waarin niet wordt gerookt mee kunnen doen!

- **Stopstone App**

Jongeren ondersteunen bij het stoppen met roken. Hoe doe je dat? De vernieuwde Stopstone-app helpt jongeren met motivators, tools en tips door moeilijke momenten heen.



- **Rookvrije schoolterrein**

Kinderen en jongeren moeten rookvrij kunnen opgroeien. Daar hoort een rookvrij onderwijsterrein bij. Scholen zijn verplicht vanaf 1 januari 2021 een rookvrij terrein te hebben.

- **Website Rokeninfo voor jongeren**

www.rokeninfo.nl/jongeren

