

Ook jij kunt stoppen

Stoppen wordt makkelijker wanneer je hulp krijgt!
Je staat er niet alleen voor als je stopt met roken.
Er zijn verschillende soorten begeleiding.

Waar vind ik hulp?

Op www.ikstopnu.nl/adressen vind je een kaart met hulp bij jou in de buurt.

Persoonlijke of telefonische begeleiding

Je kunt hulp krijgen van je dokter, een verpleegkundige of psycholoog.
Je kunt ook een coach krijgen die jou helpt via telefoongesprekken.

Groepstraining

Wil je ervaringen delen met anderen? Kies dan voor een groepstraining.
Je kunt veel steun hebben aan elkaar.

Nicotinevervangers of medicijnen

Nicotinevervangers en medicijnen zorgen ervoor dat je minder last krijgt
als je stopt. Als je zwanger bent mag je deze medicijnen niet gebruiken.

Wil je overleggen welke vorm van hulp
bij je past? Bel voor advies met de gratis

☎ Stoplijn (0800-1995)
of kijk op [ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl).

Je kunt dit ook bespreken
met je dokter of iemand
van het consultatiebureau.

Meer info?

Van zwangerschap tot puberteit!



Meer weten over het voorkomen van meerroken door kinderen?
Kijk op www.rokeninfo.nl/meeroken.



Kinderwens of ben je zwanger?

Op www.rokeninfo.nl/zwangerschap vind je info, filmpjes
en folders over stoppen met roken & zwangerschap.

Een gesprek over niet-roken
met je kind van 12 jaar
of ouder? Kijk op
www.uwkinderroken.nl.



Bestellen?

Deze folder is een uitgave van het Trimbos-instituut
(gewijzigde herdruk 2017). Het is een herziene versie
van een eerdere uitgave van STIVORO. Bestellen via
www.trimbos.nl/webwinkel met artikelnummer SP0130.

 **Trimbos**
instituut
Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction

 **rookvrije**
start

Stoplijn
0800-1995
GRATIS

VOOR OUDERS MET KINDEREN VAN 0-12 JAAR

Rookvrij Opgroeien

Geef je kind
een rookvrije start

☎ Stoplijn
0800-1995
(GRATIS)

HOESTEN
ASTMA

LONGONTSTEKING
MEEROKEN IS ONGEZOND
VOOR JONGE ÉN OUDERE
KINDEREN



*“Stoppen met roken is het beste
wat je voor je kind kunt doen.”*

NOOR RIKKERS, KINDERLONGARTS

Meeroken is ongezond, vooral voor kinderen

Als er gerookt wordt waar je kind bij is, ademt je kind die rook in. Giftige stoffen uit de rook komen zo in het lichaam van je kind. Meeroken is voor kinderen extra ongezond. Hun lichaam en longen zijn volop in de groei. Ook als je buiten rookt, rookt je kind mee. Rook blijft namelijk lang hangen in haren, kleding, huid en meubels. Deze rook is ook ongezond voor je kind.

Wat zijn de gevolgen van meeroken?

Kinderen die regelmatig meeroken, hebben meer kans op:

- wiegendood (bij baby's en kleine kinderen)
- longontsteking
- hoesten, benauwdheid of piepend ademhalen
- astma
- oorontsteking
- rode en prikkende ogen
- hersenvliesontsteking
- longen die zich minder goed ontwikkelen



Soms krijgen kinderen niet meteen klachten door meeroken, maar pas als ze ouder zijn. Meerokende kinderen hebben meer kans zelf te gaan roken. Ook hebben ze meer kans op kanker, hart- en vaatziekten of longziekten.

Hoe voorkom ik dat mijn kind meerookt?

- ✓ **Stoppen met roken** is het beste wat je voor je kind kunt doen. Op de website ikstopnu.nl vind je tips en hulp bij het stoppen met roken.
- ✓ **Zorg dat er nooit gerookt wordt waar je kind bij is.** Vraag familie en vrienden om niet te roken in de buurt van je kind. Je kunt uitleggen dat dit belangrijk is voor de gezondheid van je kind.
- ✓ **Houd het huis altijd rookvrij.** De afzuigkap en een open raam helpen niet genoeg. Vraag bezoek daarom altijd om buiten te roken.
- ✓ **Houd ook de auto altijd rookvrij.** Ook in de auto helpt een raampje openzetten niet genoeg.
- ✓ Zorg dat je kind ook **bij anderen thuis niet in de rook** zit. Bijvoorbeeld bij opa en oma of bij vrienden. Praat hierover en leg uit waarom dat belangrijk is.

“Ik zie in mijn praktijk kinderen met astma en longproblemen. Alle ouders willen het beste voor hun kind, maar beseffen niet altijd hoe ongezond meeroken is. Stoppen met roken is het beste wat je voor je kind kunt doen.”

Noor Rikers,
kinderlongarts



Veelgestelde vragen OVER MEEROKEN

“Ik rook buiten, met de deur dicht. Kan dat kwaad?”

Giftige stoffen uit de rook blijven achter in bijvoorbeeld haren, kleding en huid. Kinderen krijgen deze stoffen binnen door inademen, aanraken en inslikken. Dit is ongezond voor je kind. Ook als je altijd buiten rookt, kan je kind dus giftige rook binnenkrijgen.

“Is meeroken ook ongezond voor oudere kinderen?”

Ja, ook oudere kinderen kunnen last krijgen van bijvoorbeeld hun longen, benauwdheid, astma of een piepende ademhaling. Meeroken is voor iedereen ongezond.

“Kan ik wel roken als mijn kind zegt er geen last van te hebben?”

Nee. Soms krijgen kinderen niet meteen klachten door meeroken, maar pas als ze ouder zijn. Ook kan het zijn dat hun longen zich minder goed ontwikkelen.

“Bij opa en oma wordt in huis gerookt. Hoe ga ik daar mee om?”

Praat erover en vraag hen om niet te roken in het bijzijn van de kinderen. Blijven ze toch in huis roken? Zoek dan naar andere oplossingen. Spreek bijvoorbeeld vaker bij jullie thuis af. Je kunt het op een later moment nog eens bespreken.

“Hoe voorkom ik dat mijn kind later zelf gaat roken?”

Zien roken doet roken. Kinderen van rokende ouders hebben meer kans om later zelf te gaan roken. Geef daarom het goede voorbeeld door zelf niet te roken.