

Kind en Jeugd

# Rookrij opgroeien

OP WEG NAAR EEN

**ROOKVRIJE  
GENERATIE**



## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

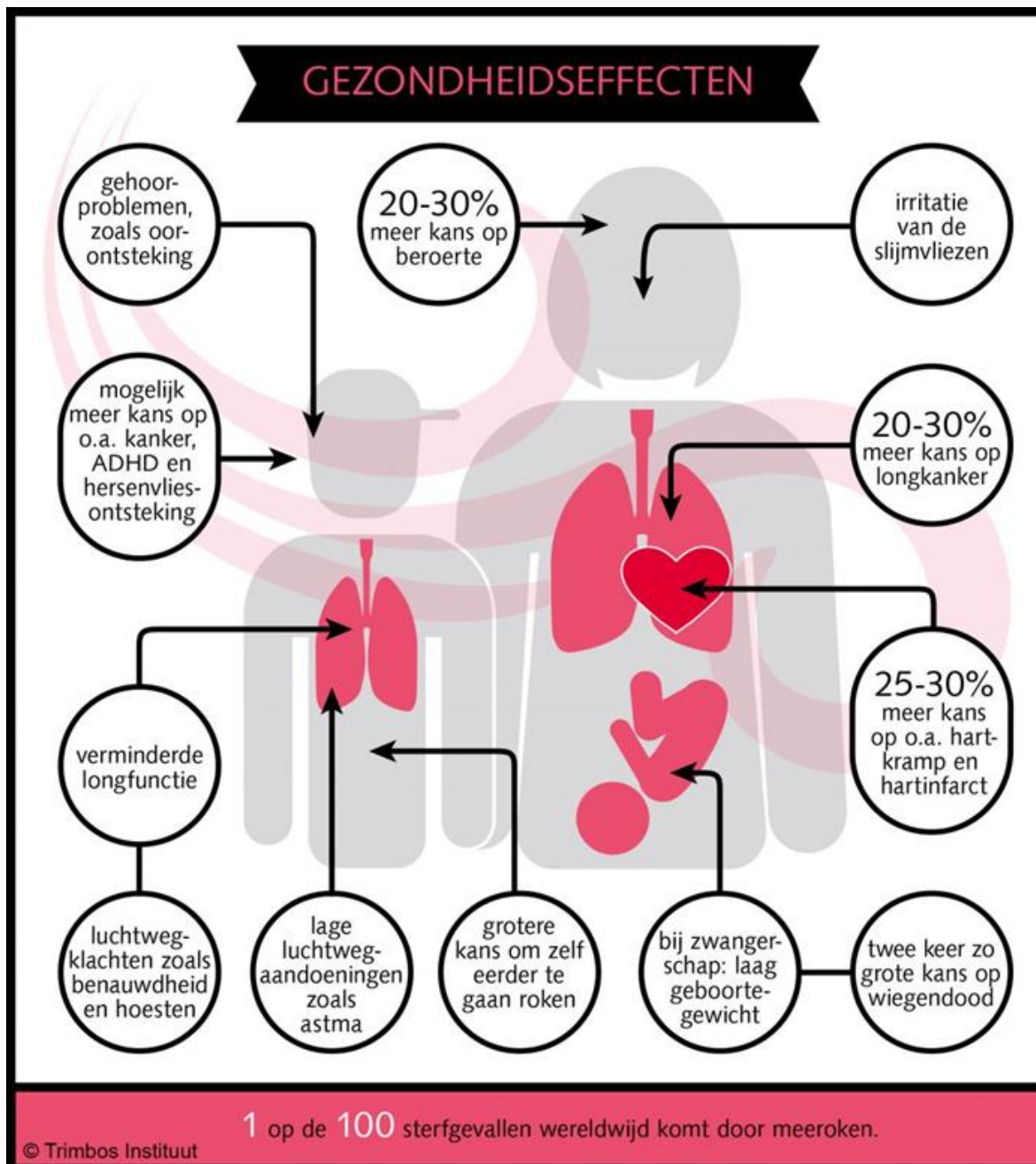
Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2402 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

Er is met u (of uw partner) gesproken over het roken. De kinderarts of verpleegkundige heeft het advies gegeven om te stoppen met roken. In deze folder leest u meer over roken en hulp bij stoppen met roken.

## Over roken en meeroken

Roken en meeroken is schadelijk voor uw gezondheid en die van anderen, bijvoorbeeld voor die van uw kind(-eren). Onderstaande afbeelding laat zien welke aandoeningen of gezondheidsrisico's met meeroken in verband worden gebracht.



## Advies rondom roken

Het advies om volledig te stoppen met roken kunt u zien als opstap naar het maken van een plan om te stoppen met roken. Stoppen met roken is voor veel mensen een proces dat tijd en inzet vraagt. Tot die tijd heeft u wellicht iets aan onderstaande adviezen:

- Rook niet binnen, ook niet in een aparte ruimte, onder de afzuigkap of uit het raam; Door niet in de woning te roken maakt u al een belangrijke eerste stap. Desondanks neemt u, als u buiten gerookt heeft, toch rookdeeltjes mee in huis op uw huid, haren en kleding. Hierdoor wordt uw kind alsnog aan rookdeeltjes blootgesteld.
- Rook bij voorkeur ook niet direct onder het slaapkamerraam van uw kind;
- Hang direct nadat u gerookt heeft de buitenste laag van uw bovenkleding elders op;
- Was uw handen nadat u gerookt heeft.

## Motiverende gedachten bij stoppen met roken

We begrijpen dat het niet makkelijk is om zomaar te stoppen met roken. Misschien bieden deze motiverende gedachten u steun:

*'Als ik stop met roken dan is dat goed voor de gezondheid van mijn kind(-eren).'*

*'Als ik stop met roken geef ik een goed voorbeeld aan mijn kind(-eren).'*

*'Als ik stop met roken dan is de kans kleiner dat mijn kind(eren) beginnen met roken.'*

## Stoppen met roken

Er zijn verschillende manieren waarop u het stoppen met roken kunt aanpakken. Om u te inspireren vindt u in deze folder ideeën die u op weg kunnen helpen.

De meeste kans op een geslaagde stoppoging heeft u met persoonlijke begeleiding en ondersteunende middelen zoals nicotine vervangers of medicijnen.

### **Stoppen met roken op eigen kracht (cold turkey)**

Veel mensen willen in eerste instantie stoppen met roken op eigen kracht. U kunt in de eerste periode van het stoppen met roken eventueel gebruik maken van nicotinevervangende middelen. Deze middelen zorgen voor minder heftige afkickverschijnselen zoals stemmingswisselingen en meer eetlust. Uw huisarts kan u advies geven over het gebruik van dit soort middelen. Ervaring van anderen met stoppen met roken op eigen kracht en tips kunt u lezen op [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl).

### **Telefonische ondersteuning bij stoppen met roken**

Lang niet iedereen lukt het om op eigen kracht te stoppen met roken. Nicotine is nu eenmaal de meeste verslavende stof die er bestaat. Om ouders te helpen met stoppen met roken is er een speciaal programma ontwikkeld genaamd 'Rookvrije Ouders'. Voor dit programma wordt er samengewerkt met speciaal opgeleide 'rookstop' coaches die telefonische counseling bieden.

De kinderarts of verpleegkundig specialist kan u aanmelden bij dit programma. U wordt dan gebeld door een rookstop coach voor een intake gesprek. Het traject bestaat uit 6 telefonische gesprekken van 20 minuten op momenten die u goed uitkomen. Dit kan zowel overdag als 's avonds. Tussen de telefonische afspraken door is het mogelijk uw coach te e-mailen of bellen op momenten dat u het moeilijk heeft.

Meer informatie over dit programma vindt u op de website [www.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl), onder het kopje 'Programma Rookvrije Ouders'.

### **Face-to-face persoonlijke ondersteuning bij stoppen met roken**

Voor mensen die liever face-to-face persoonlijke begeleiding willen is dit mogelijk op individuele basis of in een groepstraining.

- *Individueel*

In verschillende huisartsenpraktijken zijn praktijkverpleegkundigen (ook wel praktijkondersteuners) werkzaam die mensen individueel ondersteunen bij stoppen met roken. Uw huisarts kan u doorverwijzen naar zo'n praktijkverpleegkundige.

- *In groepsverband*

Als een groepstraining stoppen met roken u meer aanspreekt dan kunt u terecht bij de training. In 7 bijeenkomsten van 1,5 uur wordt u samen met andere deelnemers begeleid bij het stoppen met roken. Voor startdata, locaties en verdere informatie kijkt u op [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl).

## **Vergoedingen**

Eens per kalenderjaar wordt een begeleidingstraject voor stoppen met roken vergoed door uw zorgverzekeraar. Sommige zorgverzekeraars verrekenen dit met uw eigen risico.

Via degene die u begeleidt bij het stoppen met roken of door uw huisarts kunnen eventuele medicijnen voor het stoppen met roken voorgeschreven worden, hiervoor geldt het eigen risico van uw zorgverzekering.

## **Vragen**

Met vragen of opmerkingen naar aanleiding van deze folder kunt u zich wenden tot de kinderarts en/of verpleegkundig specialist waar uw kind onder behandeling is.

Wij wensen u heel veel succes met het stoppen met roken!

## **Over Alrijne Zorggroep**

Op onze locaties in Leiden, Leiderdorp, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Sassenheim, bieden wij de beste zorg dichtbij aan iedere patiënt. En dat doen we samen: met patiënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners.

Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op [www.alrijne.nl](http://www.alrijne.nl).

Volg ons ook op Twitter, Instagram en Facebook.