



Samen voor een rookvrije start



- **Informeer rokende ouders over kans op (ernstiger verloop) corona**
- **Welke stoppen-met-roken hulp is beschikbaar tijdens de coronacrisis?**
- **Gratis e-learning Rookvrije Start voor thuiszittende student**
- **E-learning Rookvrije Start tijdelijk gratis voor alle zorgverleners**

Zwangere vrouwen en ouders kunnen zich momenteel zorgen maken over hun eigen gezondheid en die van hun (ongeboren) kind. Ze kunnen vragen hebben over het coronavirus. Ze kunnen ook vragen hebben over stoppen met roken. Mensen die roken zijn waarschijnlijk gevoeliger voor het coronavirus. Het is belangrijk dat je als zorgverlener weet wat je kunt vertellen over roken en corona, en welke stoppen-met-roken hulp er op dit moment beschikbaar is. Daarover informeren we je in deze nieuwsbrief.

---

## Informeer rokende ouders over kans op (ernstiger verloop) corona

Mensen die roken hebben een minder goede afweer in hun longen. Ze zijn in het algemeen gevoeliger voor virus-infecties en waarschijnlijk ook voor het coronavirus. Er is steeds meer bewijs dat mensen die het coronavirus hebben en roken, meer kans hebben op ernstige complicaties en overlijden. Voor zwangere vrouwen die roken geldt, net als voor rokers in het algemeen, dat corona een (zeer) ernstige longontsteking kan geven. Het is dan ook belangrijk om rokende (aanstaande) ouders hierover goed te kunnen informeren. Heeft het nog wel zin om nu te stoppen met roken? Ja, stoppen met roken heeft altijd zin. Stoppen met roken verbetert vrijwel onmiddellijk het functioneren van de longen en het hart- en vaatstelsel. Hierdoor heeft het lichaam een grotere kans om adequaat op de infectie te reageren. Het risico op ernstige complicaties en overlijden wordt verkleind.



Wil je (aanstaande) ouders informeren over stoppen met roken en corona? Maak dan gebruik van deze **voorbeeldtekst** over roken en corona.

Meer weten over stoppen met roken en corona? **Hier** vind je een FAQ voor professionals. Ouders kunnen meer lezen op **[Ikstopnu.nl/corona](https://www.ikstopnu.nl/corona)**.

---

## Welke stoppen-met-roken hulp is beschikbaar tijdens de coronacrisis?

Ook (of juist!) tijdens de coronacrisis is er hulp bij stoppen met roken beschikbaar. Je kunt zwangeren en ouders eenvoudig en snel online aanmelden voor Rookvrije Ouders, telefonische hulp bij stoppen met roken. Rookvrije Ouders is **effectief** gebleken om ouders te laten stoppen met roken. De coaches van Rookvrije Ouders hebben tevens ervaring met het begeleiden van zwangere vrouwen bij het stoppen met roken. Na aanmelding neemt de coach binnen een week contact op met de ouder voor een kennismakingsgesprek. Zwangeren worden al binnen 2-3 dagen gebeld. Je kunt zwangeren en ouders aanmelden op **[Rokeninfo.nl/rookvrijeouders](https://Rokeninfo.nl/rookvrijeouders)**.



Zwangeren en ouders kunnen ook bellen met de gratis Stoplijn (0800-1995) of voor meer informatie (over hulp bij stoppen met roken) kijken op **[Ikstopnu.nl](https://Ikstopnu.nl)**.

## Gratis e-learning Rookvrije Start voor thuiszittende student

Opleidingen kunnen de e-learning Rookvrije Start **kosteloos inbedden** in hun onderwijsaanbod. Zo willen we stimuleren dat zorgverleners in opleiding met de juiste kennis en vaardigheden de praktijk in gaan. Juist deze periode, waarin studenten en co-assistenten thuis zitten, kan een geschikt moment zijn om studenten te laten deelnemen aan de e-learning. Je kunt op eenvoudige wijze een groep studenten voor de e-learning aanmelden, waarna zij gratis toegang tot de e-learning krijgen.



Wil je meer weten over het aanbieden van de **e-learning Rookvrije Start** aan jouw studenten? Of wil je studenten aanmelden voor gratis toegang? Neem contact op via **[rookvrijestart@trimbos.nl](mailto:rookvrijestart@trimbos.nl)**.

## E-learning Rookvrije Start tijdelijk gratis voor alle zorgverleners

Veel zorgverleners werken op dit moment anders dan ze gewend zijn. We merken dat er zorgverleners zijn die deze periode, waarin ze mogelijk meer vanuit huis werken, willen benutten om e-learnings te volgen. Om die reden bieden wij alle zorgverleners tijdelijk (tot 1 juli 2020) de geaccrediteerde **e-learning Rookvrije Start** gratis aan. Werk je momenteel juist niet achter de computer maar maak je overuren in het ziekenhuis of elders? Mail ons (**[rookvrijestart@trimbos.nl](mailto:rookvrijestart@trimbos.nl)**) dan op een later moment om alsnog gratis toegang tot de e-learning te krijgen.



Bestel **hier** jouw gratis e-learning Rookvrije Start.

*Wij willen alle zorgverleners bedanken voor hun inzet in de strijd tegen corona en iedereen veel sterkte wensen de komende tijd!*

Voor vragen, reacties en suggesties over deze nieuwsbrief of over de Rookvrije Start:  
[rookvrijestart@trimbos.nl](mailto:rookvrijestart@trimbos.nl)

[Disclaimer](#) | [Privacy statement](#) | [Afmelden](#) | [Doorsturen](#)