



Samen voor een rookvrije start



- **Nieuwe animatie derdehands rook voor zorgprofessionals : informeer ouders en rook zelf ook niet**
- **Verkenning SMR-beleid in de kraamzorg: meer aandacht nodig voor terugval**
- **Maak jij je ook klaar voor Stoptober 2020?**
- **Maak kennis met Rookvrije Ouders-coach Linda**
- **Kort nieuws!**

Nieuwe animatie derdehands rook voor zorgprofessionals : informeer ouders en rook zelf ook niet

In de **nieuwe animatie derdehands rook voor zorgprofessionals** zien we hoe giftige rookdeeltjes neerslaan op kleding, huid en haren. Zo krijgt het kind van de ouder die buiten rookt nog steeds schadelijke stoffen uit tabaksrook binnen. "Derdehands rook is een onzichtbaar gevaar met grote gevolgen", stelt een kinderarts na het zien van de animatie. De animatie roept zorgprofessionals op om ouders te informeren over derdehands rook. Dit kan ouders motiveren om te stoppen met roken.



Daarnaast benadrukt de animatie dat het belangrijk is om als zorgprofessional zelf ook rookvrij te zijn. We zien hoe een rokende zorgprofessional derdehands rook mee naar binnen neemt, waar het vervolgens door kinderen ingeademd wordt. "De animatie liet mij zien dat het echt van het groot belang is om te stoppen. Niet alleen voor mij zelf, maar zeker ook omdat ik met kinderen werk", vertelt een medewerker uit de kinderopvang. De animatie sluit af met een verwijzing naar

ikstopnu.nl/rookvrijeouders, waar ouders aangemeld kunnen worden voor telefonische coaching. Ook verwijst de animatie naar **ikstopnu.nl** voor zorgprofessionals die zelf willen stoppen met roken.

Bekijk de nieuwe animatie over derdehands rook voor zorgprofessionals en deel 'm met collega's! Op de **website Rookvrije Start** vind je ook een filmpje over derdehands rook **specifiek voor ouders**.

Verkenning SMR-beleid in de kraamzorg: meer aandacht nodig voor terugval

Bijna de helft van de vrouwen die tijdens de zwangerschap stopt met roken, begint hier na de zwangerschap weer mee. Kraamverzorgenden hebben een belangrijke rol bij het motiveren van deze vrouwen om rookvrij te blijven. Het is bij kraamverzorgenden

echter niet altijd bekend of de kraamvrouw vòòr of tijdens de zwangerschap is gestopt met roken. Dit blijkt uit de **verkenning** van het Trimbos-instituut naar het stoppen-met-roken (SMR) beleid in de kraamzorg. Een van de tips aan kraamverzorgenden luidt dan ook: "Zorg dat tijdens de intake aan elke zwangere vrouw en haar partner gevraagd wordt of zij voor of tijdens de zwangerschap gestopt zijn met roken".

Kraamzorgorganisaties krijgen het advies: "Maak afspraken over de overdracht van de rookstatus én rookgeschiedenis in de keten. Als de zwangere vrouw op advies van de verloskundige gestopt is, kan de kraamverzorgende dit traject vervolgen en de vrouw ondersteunen bij rookvrij blijven."

Wil je meer weten over de afspraken die kraamzorgorganisaties hebben gemaakt over roken? En wat kraamverzorgenden met gezinnen bespreken over roken? Je leest het in de **factsheet 'Stoppen-met-roken beleid in de kraamzorg'**. Bekijk ook het **artikel** dat Vakblad Kraamzorg schreef naar aanleiding van deze verkenning (inclusief een interview met een kraamverzorgende die zelf 20 jaar gerookt heeft).



Maak jij je ook klaar voor Stoptober 2020?

Op 3 september was de **kick-off** van de zevende editie van Stoptober! Toen werden de ambassadeurs bekend gemaakt, is de radio- en TV-campagne gestart, de website **Stoptober.nl** live gegaan en de inschrijving voor deelname geopend. Vanaf 28 september is de Stoptober-app voor iedereen te downloaden, en van 30 september tot 4 oktober is het (coronaproef) **Stoptoberhuis** voor 25 deelnemers. Als zorgverlener kun je Stoptober onder de aandacht brengen met behulp van de Stoptober toolkit (visitekaartjes, flyers en posters), gratis te bestellen **via de Trimbos-webwinkel** (op=op!). En in de nieuwe **digitale bibliotheek** stelt Stoptober logo's, posts en een kort promotiefilmpje beschikbaar die je kunt gebruiken op je website, social media kanalen of in je wachtkamer.



Voor meer informatie kun je terecht op **www.trimbos.nl/stoptober**. Heb je na het bezoeken van de website nog een vraag? Mail dan naar **stoptober@trimbos.nl**.

Maak kennis met Rookvrije Ouders-coach Linda

Rookvrije Ouders is een telefonische stoppen-met-roken coaching voor ouders van kinderen tussen 0 en 18 jaar. De coaches van Rookvrije Ouders hebben tevens ervaring met het begeleiden van zwangere vrouwen bij het stoppen met roken. We maken kennis met één van de coaches van Rookvrije Ouders: Linda de Boer-Hendriks (Aesculaap Medische Assistentie).

Linda: "Mijn fascinatie voor het stoppen-met-roken heb ik omgezet in pragmatisch doen en mensen helpen. Vooral de persoon áchter de roker boeit mij: wat heeft diegene nodig om te stoppen en rookvrij te blijven? Iemand met een kinderwens, iemand die zwanger of al ouder is, wil het allerbeste voor zijn/haar kindje. Liefst rookvrij. Dat is lang niet zo makkelijk gedaan, als gezegd. Gelukkig hoeven ze het niet alleen te doen. Daarom zet ik mij graag in voor stoppen-met-roken



begeleiding Rookvrije Ouders. Elke keer word ik er blij van als een (aanstaande) mama of papa rookvrij terugblijkt en vooral beretrots op zichzelf is."

Wil je meer weten over (doorverwijzen naar) de telefonische coaching Rookvrije Ouders? Ga naar www.rokeninfo.nl/rookvrijeouders.

Kort nieuws!

- Waarom is roken zo schadelijk als je zwanger bent? Heeft roken invloed op je vruchtbaarheid? Moeten partners ook stoppen? Wanneer moet je stoppen en hoe? In deze **5 korte filmpjes over roken & zwangerschap** wordt dit in begrijpelijke taal uitgelegd en komen ook (aanstaande) moeders zelf aan het woord. Deel jij ze ook onder jouw cliënten?
- Het **platform Stoppen met roken** is vernieuwd! Dit platform biedt zorgprofessionals de mogelijkheid om kennis en praktijkervaring uit te wisselen met andere zorgprofessionals en met experts op het terrein van stoppen-met-roken begeleiding. In de categorie 'Rookvrije Start' kun je je vragen kwijt over stoppen-met-roken begeleiding voor, tijdens en na de zwangerschap.
- Wil jij als JGZ-professional binnen jouw organisatie een presentatie geven om de Rookvrije Start te agenderen? Maak gebruik van onze **voorbeeld powerpoint-presentatie**. Je vindt 'm in de **toolkit Rookvrije Start**, in de categorie 'JGZ-professional'.
- De bestaande animatie over derdehands rook voor ouders is nu ook beschikbaar **zonder geluid en mét ondertiteling**. Dit kan handig zijn voor verspreiding via social media of gebruik in een wachtkamer.



CONTACT

Voor vragen, reacties en suggesties over deze nieuwsbrief of over de Rookvrije Start:
rookvrijestart@trimbos.nl