

## Effecten van (mee)roken op kinderen

Met tips om te stoppen

U hebt kinderen en rookt. Zoals veel andere rokers, wilt u hier waarschijnlijk mee stoppen. In deze folder geven we u informatie over de risico's van het (mee)roken voor kinderen en tips om te stoppen.

### De effecten van meeroken op kinderen

Wist u dat in 19 procent van de gezinnen met kinderen onder de 18 jaar binnenshuis wordt gerookt? Door het meeroken, krijgen de kinderen schadelijke stoffen binnen van zowel de brandende sigaret als van de uitgeblazen rook. Tijdens hun groei zijn kinderen extra kwetsbaar voor deze giftige stoffen, omdat ze sneller in en uitademen en de opname van de giftige stoffen in het lichaam groter is.

Rookdeeltjes slaan neer op de grond en andere oppervlakten (meubels, gordijnen en speelgoed). Hier spelen kinderen mee waardoor ze er direct mee in aanraking komen. Daarnaast blijven deze rookdeeltjes langere tijd in de woning aanwezig en hebben dus meer kans om via de huid in het lichaam opgenomen te worden. Ook leidt meeroken tot een verlaging van de weerstand waardoor kinderen sneller ziek worden.

## Meeroken door kinderen kan leiden tot

- Lagere luchtwegklachten, zoals benauwdheid, piepend ademen en hoesten
- Ontwikkelen van astma of het verergeren van astma
- Gehoorproblemen/oorontstekingen
- Wiegendood
- Kanker
- Ontwikkelen van COPD op latere leeftijd
- Gedragsproblemen, zoals ADHD

Daarnaast hebben kinderen van rokende ouders later meer kans zelf ook te gaan roken. De voorbeeldfunctie van ouders speelt hierbij een belangrijke rol. Wist u dat elke dag meer dan 150 kinderen beginnen met roken? Hiervan gaan ongeveer 100 dat dagelijks doen en van die 100 blijft de helft roken op latere leeftijd. De helft van hen, dus 25 kinderen, overlijdt aan de gevolgen van het roken.

## Feiten en fabels

- Alleen buiten roken is niet voldoende. De rookdeeltjes blijven in uw kleding en haren zitten, die u meeneemt naar binnen. Uw kind kan benauwd worden van de rookdeeltjes en rooklucht die in uw kleding blijven hangen.
- Rook nooit in de auto, ook al bent u alleen. Ook hier blijven rookdeeltjes aan het interieur plakken.

- Rook niet in huis (ook de visite niet) als het kind slaapt of naar school is. De prikkel van 1 sigaret blijft 24 uur hangen en kan weer klachten veroorzaken.
- Roken onder de afzuigkap, een open deur of raam is geen oplossing. De rook wordt maar gedeeltelijk afgevoerd en de rest waait mee naar binnen.

## Stoppen met roken

De beste oplossing om de nadelige effecten te voorkomen is zelf te stoppen met roken. Er zijn diverse mogelijkheden hiervoor:

- Bespreek uw voornemen met uw huisarts
- Neem contact op met een stoppen-met-rokencoach

## Mogelijkheden binnen het HagaZiekenhuis

- Individuele coaching: er zijn mogelijkheden voor telefonische coaching, een-op-een-begeleiding en internetcoaching via Sinefuma.

Meer informatie kunt u krijgen via de longverpleegkundigen. Een telefonische afspraak bij de longverpleegkundige kunt u maken via het afsprakenbureau van het Juliana Kinderziekenhuis op telefoonnummer 070-2107300.

Eventuele kosten van begeleiding en vergoeding van hulpmiddelen bij stoppen met roken hangen af van uw

zorgverzekeraar. Uw zorgverzekeraar of de longverpleegkundige kunnen u hierover informeren.

## Meer weten?

Aanvullende informatie kunt u vinden op:

- [www.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl)
- [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

---

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this

brochure with someone who can translate or explain the information to you.

## **Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?**

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

## **Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?**

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

196515112022