

WIST JE DAT 116.000 kinderen in Vlaanderen elke dag thuis of in de auto passief ‘mee’ roken? Passief roken verhoogt bij jonge kinderen de kans op luchtwegproblemen, astma, middenoorontstekingen, wiegendood en kanker.

JE ROOKT. WAT KAN JE DOEN VOOR DE GEZONDHEID VAN JE KIND?

TIPS VOOR ROKENDE OUDERS.

Dat roken ongezond is, is geen verrassing of groot nieuws meer. Maar wist je dat ook passief meeroken ernstige gevolgen heeft? 116.000 kinderen in Vlaanderen roken thuis of in de auto gedwongen mee. Ze worden dagelijks blootgesteld aan de schadelijke gevolgen van de tabaksrook van hun ouders. Passief roken bij jonge kinderen verhoogt de kans op het ontwikkelen van luchtwegproblemen, astma, middenoorontstekingen, wiegendood en kanker. Het risico dat iemand zelf gaat roken verdubbelt als de ouders in zijn of haar bijzijn roken.

1) STOP MET ROKEN: HET BESCHERMT JEZELF EN VOORAL JE KIND

Stoppen met roken is niet gemakkelijk, maar het kan! Wilskracht speelt een belangrijke rol. Er zijn verschillende mogelijkheden die je hierbij kunnen helpen. Wees niet ongerust of bang dat het niet zal lukken: weet dat ex-rokers gemiddeld 5 tot 7 stoppogingen hebben ondernomen vooraleer het echt gelukt is. Een terugval is misschien een verloren veldslag, maar zeker geen verloren oorlog. Hier geldt: de volhouder wint! *Zie het kaderstuk ‘Hoe kan je stoppen met roken?’*

2) ROOK NIET BINNEN, OOK NIET ONDER DE DAMPKAP

Als je toch wil roken, rook dan buiten. Dat is de enige manier waarop je je kinderen kan beschermen tegen de schadelijke stoffen van tabaksrook. Maak eventueel een rookhoekje buiten waar je beschut bent tegen de regen en/of wind als dit je kan helpen om niet meer binnen te roken. Roken onder de dampkap of met de ramen en deuren open heeft weinig zin. De rook verspreidt zich in heel de woning en slaat neer op tapijten, meubels, Hierdoor blijf je nog lang na het

doven van de laatste sigaret de schadelijke stoffen inademen met alle schadelijke gevolgen van dien.

3) ROOK NIET ALS JE KIND BIJ JOU OP SCHOOT ZIT

Aangezien je kind dicht bij je zit, zal het extra veel schadelijke stoffen inademen. Het is onmogelijk een kind op schoot te houden, te roken én ervoor te zorgen dat het kind geen schadelijke stoffen zal inademen.

4) KINDEREN KOPIËREN, DUS GEEF HET GOEDE VOORBEELD

Als je kind jou ziet roken, is de kans groot dat hij/zij dat later ook zal doen. Probeer door een rookvrije omgeving je kind duidelijk te maken dat je roken niet goedkeurt.

5) LAAT ANDERE MENSEN WETEN DAT JULLIE HUIS ROOKVRIJ IS

Probeer op een vriendelijke manier duidelijk te maken aan het bezoek dat jullie voor een rookvrije omgeving kiezen. Dit kan bijvoorbeeld door asbakken, aanstekers, sigaretten, ... uit huis te bannen. Kies desnoods een plekje buitenshuis waar rokers de kans krijgen om hun sigaret te roken. Kies daarvoor wel een geschikte plaats uit en hou voldoende afstand van ramen en deuren zodat de rook niet binnenkomt.



HOE KAN JE STOPPEN MET ROKEN?

De volgende begeleiding is mogelijk:

- Gebruik **telefonische hulp**: bel Tabakstop of bezoek www.tabakstop.be voor meer informatie.
- Zoek **hulp online**: www.stopsmokingcoach.eu (in het Nederlands).
- Maak gebruik van de gedeeltelijk **terugbetaalde hulp van een tabakoloog of huisarts***. Er bestaat individuele begeleiding en begeleiding in groep. Het aanbod vind je op www.vlaanderenstoptmetroken.be.

Wanneer heb je de beste slaagkans om te stoppen op lange termijn? Als je intensieve hulp via telefoon, internet of de tabakoloog combineert met rookstopmedicijnen. Meer info daarover vind je bij Tabakstop, je huisarts of apotheker. Rokende jongeren moeten zeker een kijkje nemen op www.kortemettenmetsigaretten.be en www.smartstop.be Ouders kunnen voor advies over roken en kinderen terecht op www.gezondopvoeden.be.

** Begeleiding door een erkend tabakoloog of huisarts wordt gedeeltelijk terugbetaald. De tabakoloog of huisarts vertelt je er meer over of neem contact op met je mutualiteit.*

