

Er wordt vanuit verschillende hoeken meer aandacht gevraagd voor het rookvrij opgroeien van kinderen. Maar wat doet iedereen precies? Welke bijdrage kunnen wij leveren vanuit de jeugdgezondheid? Wat is er allemaal beschikbaar. En hoe kunnen we elkaar hierin versterken? Hieronder staat beschreven wat er nu speelt rondom het onderwerp "rookvrij opgroeien", welke acties de ketenpartners uitvoeren en informatie voor de JGZ wat gebruikt kan worden om ouders en jongeren te ondersteunen bij het stoppen met roken. In de toekomst hopen we je meer informatie te geven over specifiek de taken voor de JGZ en eenduidige verwijsmogelijkheden Denk met ons mee wat we vanuit de JGZ nog meer zouden kunnen doen!

In 2010 rookte nog steeds 6,3 procent van het zwangeren. Iedere dag beginnen ongeveer 100 kinderen met roken. Meer dan 50% van de mensen die blijven roken sterft aan de gevolgen ervan. 20.000 mensen sterven jaarlijks in Nederland door roken en enkele duizenden door meeroken.

Wat speelt er?

Campagne Rookvrije generatie

Met de campagne 'Op weg naar een rookvrije generatie' wordt volop ingezet op bescherming van onze kinderen tegen rook en tegen de verleiding om te beginnen met roken. Want ondanks het feit dat roken steeds minder normaal wordt, kunnen ouders en kinderen nog steeds niet kiezen voor opgroeien zonder blootstelling aan tabak (roken, meeroken en de verleiding van sigarettenpakjes). Daarom is het doel van de rookvrije generatie dat kinderen in elke fase van het opgroeien worden beschermd tegen (mee)roken en de verleiding. De weg naar een rookvrije generatie volgt het opgroeiende kind. Ouders van kinderen die geboren worden vanaf 2017 kunnen hun kinderen rookvrij laten opgroeien, en dat begint al tijdens de zwangerschap. Vanaf 2016 zouden huisartsen en verloskundigen zwangere rooksters optimaal moeten adviseren en begeleiden om te stoppen. Na de geboorte blijven de ouders goede adviezen ontvangen door consultatiebureaus om hun pasgeboren kinderen te beschermen. Aansluitend volgen rookvrije speeltuinen, kinderopvang, scholen, sportverenigingen enzovoort. Uiteindelijk krijgt deze generatie zo een kindertijd en jeugd die vrij is van rook, meeroken en de verleiding om te gaan roken.

Project Rookvrij opgroeien

Doordat kinderen nog in ontwikkeling zijn, zijn ze kwetsbaarder voor de gevolgen van meeroken. Meeroken door kinderen komt nog regelmatig voor. Volgens data van het Continu Onderzoek Rookgewoonten uit 2014 wordt in bijna een op de vijf (19%) van de gezinnen met kinderen onder de 18 jaar binnenshuis gerookt. Het project Rookvrij Opgroeien heeft als doel de blootstelling van (ongeboren) kinderen aan tabaksrook te verminderen. Dit gebeurt door individuele voorlichting aan ouders door professionals.

HP4All-2 is gericht op overdracht in de keten. Via zorginnovaties zet HP4All-2 (2014-2017) zich in voor goede (keten)zorg, zodat er een continuüm kan ontstaan tussen de verloskundige zorg, kraamzorg, jeugdgezondheidszorg en interconceptiezorg. De innovaties haken aan bij bestaande afspraken en initiatieven in zowel de zorg als bij de gemeenten. Er worden zorgpaden ontwikkeld passend bij het individu en de lokale situatie in de wijk. Het onderwerp 'roken' wordt hier ook in verwerkt.

Wie doet wat?

Verloskundige

Roken tijdens de zwangerschap vergroot het risico op complicaties, ernstige gezondheidsproblemen bij het kind, overlijden van het kind en nadelige gevolgen op de lange termijn, zoals gedragsproblemen en vermindert cognitief functioneren. Ook meeroken, bijvoorbeeld omdat de partner rookt, vergroot de risico's. De V-MIS is een stoppen-met-rokeninterventie die verloskundigen gebruiken om zwangere vrouwen en hun partners te begeleiden bij het stoppen met roken.

PROMISE is een initiatief van het Longfonds, Trimbos en Pharos. In dit project testen we nieuwe manieren om vrouwen te helpen rookvrij zwanger te zijn én te blijven na de zwangerschap. De bestaande interventie V-MIS wordt uitgebreid met kansrijke elementen op basis van literatuur en doelgroep onderzoek. Daarom heeft dit project ook specifiek aandacht voor de kraamzorg en jeugdgezondheidszorg. Veel vrouwen vallen kort na de bevalling terug in rookgedrag

Handleiding: <https://www.trimbos.nl/producten-en-diensten/webwinkel/product/?prod=SR0055>

Voorzorg

In de huisbezoeken borduren de VoorZorgverpleegkundigen voort op de interventie strategie die de verloskundigen gebruiken. Binnen het VoorZorg programma is specifiek aandacht voor de schadelijke gevolgen van roken tijdens de zwangerschap en voor roken in het bijzijn van het kind. Het programma richt zich vooral op jonge moeders die (ook) op dit punt een risicogroep vormen.

Kraamzorg

Meeroken zorgt voor gezondheidsrisico's. Kinderen en zeker baby's zijn extra kwetsbaar. Goede voorlichting aan ouders is erg belangrijk om te voorkomen dat kinderen meeroken. De kraamverzorgende is een van de eerste professionals die het onderwerp meeroken met hen kunt bespreken. Bovendien komen ze bij de ouders thuis. Zo kunnen ze samen met ouders naar concrete oplossingen zoeken.

Handleiding: <https://www.trimbos.nl/producten-en-diensten/webwinkel/product/?prod=SR0132>

Jeugdgezondheidszorg

Kinderen die regelmatig meeroken, lopen risico op onder meer luchtwegklachten, recidiverende oorontstekingen en astma. Zeker in geval van dergelijke klachten, is meeroken een onderwerp dat in de JGZ aan bod kan komen. Ook beginnen jongeren die regelmatig meeroken vaker zelf met roken. In de JGZ kan o.a. aandacht worden besteed aan:

- Voorlichting en advies geven aan (rokende) ouders en jongeren;
- Verwijzen naar passende hulp en steun bieden aan (zwangere) ouders en jongeren die willen stoppen met roken;
- Bijdrage leveren in het rookvrij maken van scholen en schoolpleinen;
- Samenwerking HA, verloskundigen, kraamzorg, scholen en wijkteams.

Handleiding:

0-4 jaar: <https://www.trimbos.nl/producten-en-diensten/webwinkel/product/?prod=SJo248>

4-12 jaar: <https://www.trimbos.nl/producten-en-diensten/webwinkel/product/?prod=SR0303>

Publieksfolders:

Rookvrij opgroeien: <https://www.trimbos.nl/producten-en-diensten/webwinkel/product/?prod=SP0130>

Rookvrij zwanger: <https://www.trimbos.nl/producten-en-diensten/webwinkel/product/?prod=SR0056>

Wat moet je weten over alcohol en roken. Voor, tijdens en na je zwangerschap:

<https://www.trimbos.nl/producten-en-diensten/webwinkel/product/?prod=PFG79053>

Infographic Rookvrij blijven - ook na de zwangerschap

<https://www.trimbos.nl/producten-en-diensten/webwinkel/product/?prod=info07>

Factsheets

<https://www.rokeninfo.nl/professionals/publicaties>

Groeigidsen wordt het besproken waar je naar kan verwijzen.

Platform voor professionals (Trimbos)

Op 3 april 2017 is het platform Stoppen met Roken voor zorgprofessionals gelanceerd. Het is bedoeld om uitwisseling van kennis en praktijkervaringen van zorgprofessionals die zich met stoppen met roken bezighouden, te faciliteren en om implementatie van de richtlijn tabaksverslaving te bevorderen.

www.platformstoppenmetroken.nl

Boek: Gun ieder kind een rookvrije start - Sylvia Heddema

Stoppen met roken in de zwangerschap is niet gemakkelijk. Hulp geven bij de stoppoging is ook niet gemakkelijk. Vele zorgverleners worstelen ermee. Zowel de zwangere als de zorgverlener kan wel wat steun gebruiken. Dit verrassend praktische handboek voor zorgverleners bevat meer dan 200

voorbeeldzinnen die direct zijn te gebruiken in de praktijk en is bedoeld voor alle zorgverlener in de geboortezorg.

<http://www.heelnederlandleest.nl/gun-ieder-kind-een-rookvrije-start-sylvia-heddema.html>

E-learning jeugdverpleegkundigen

Het programma Rookvrij Opgroeien heeft een e-learning voor JGZ-verpleegkundigen en -artsen (in opleiding), die gesprekken voeren met ouders van kinderen van 0-12 jaar. Deelname aan de e-learning kost 25 euro per persoon. De e-learning is voor 3 punten geaccrediteerd door het kwaliteitsregister V&VN.

Welke ondersteuning kan je rokende ouders en jongeren bieden?

Hulpmiddelen vergroten kans op succes!

Gebruik van een bewezen effectief hulpmiddel bij stoppen met roken vergroot de kans op succes. Van de volgende hulpmiddelen is aangetoond dat deze de succeskans vergroten:

- nicotine vervangende middelen;
- individuele begeleiding;
- telefonische ondersteuning;
- bepaalde groepstrainingen;
- ondersteunende medicatie: varenicline, bupropion, nortriptyline, cytisine;
- bepaalde zelfhulpmaterialen.

Begeleiding door middel van gesprekken is over het algemeen effectiever dan alleen zelfhulpmateriaal, zoals folders en online informatie. De effectiviteit van de hulp bij stoppen met roken is groter als deze wordt uitgevoerd door daartoe opgeleide begeleiders.

SineFuma Stop Smoking Solutions is specialist in activiteiten op het gebied van stoppen met roken en steunt de Rookvrije Generatie. <https://rookvrijookjij.nl/ik-wil-stoppen-met-roken/stoppen-met-roken-cursus>

Sociale kaart

Voor rokers die hulp zoeken bij stoppen met roken, is er een 'sociale kaart' waar zij met behulp van postcode of woonplaats adressen voor begeleiding in de buurt kunnen vinden.

<https://www.rokeninfo.nl/publiek/info-over-stoppen/hulp-bij-stoppen/adressen>

Online Zelfhulp

<http://www.zelfhulptabak.nl/Portal>

Je kunt kiezen om meteen of geleidelijk te stoppen. Jellinek Online Zelfhulp helpt je om je doel helemaal anoniem en zelfstandig te bereiken. Het programma duurt 6 weken.

Project Rookvrije Ouders

<https://www.rokeninfo.nl/professionals/rookvrij-opgroeien/rookvrije-ouders-door-telefonische-coaching>

Dit project is gericht op de toeleiding van rokende ouders naar telefonische stoppen-met-roken coaching door zorgprofessionals. Deze interventie is bijzonder geschikt voor drukbezette ouders, omdat er proactief wordt gehandeld. De zorgprofessional vraagt of de ouder gebeld wil worden door een stoppen-met-roken medewerker, zodat de ouder niet zelf op zoek hoeft naar hulp. De zorgprofessional signaleert, geeft het telefoonnummer van de ouder door aan SineFuma en geeft informatie mee aan de ouder.

Rokeninfo.nl valt onder het Nationaal Expertisecentrum Tabaksontmoediging (NET) van het Trimbos-instituut. Rokeninfo.nl is tot stand gekomen met financiering van het ministerie van VWS.

Stopstone app ondersteunt jonge stoppers (gratis)

<https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/bericht/?bericht=2025>

Het Trimbos-instituut ontwikkelde Stopstone, een app die jongeren ondersteunt bij hun poging te stoppen met roken. Stopstone helpt en motiveert om de poging vol te houden. De app is met input van jongeren zelf ontwikkeld en draait om het vasthouden van de motivatie om gestopt te blijven.

Kosten

Voor stoppen met roken zorg vanuit de Basisverzekering gelden vrije tarieven. Deze tarieven mogen rechtstreeks bij de zorgverzekeraars gedeclareerd worden, wat bij een aantal zorgverzekeraars van het eigen risico afgaat. Wordt het aanbod door de zorgverzekeraar niet of gedeeltelijk vergoed? Dan komt er een nota van €400,00 voor deelname aan de 'Rookvrij! Ook jij?' groepstrainingen en €302,50 voor deelname aan onze telefonische coaching of persoonlijke begeleiding.

De begeleiding van de huisartsenpraktijk, bij het stoppen met roken, zal **niet** van je eigen risico af gaan, maar wel de kosten van medicatie (pillen, nicotine vervangers).

Welke organisaties zijn er betrokken?

- Hartstichting, KWF kankerbestrijding, Longfonds, Erasmus MC, Trimbos Instituut.
- [Alliantie Nederland Rookvrij](#): gevormd door bijna vijftig Nederlandse organisaties die Nederland ook rookvrij vrij willen krijgen.

Hanna de Koning
GGD Amsterdam