

# Roken?

## Laat kinderen rookvrij opgroeien

### Longziekten



Beter voor elkaar



## **Meeroken is gevaarlijk**

Als je zelf niet rookt, maar de rook van een sigaret of sigaar inademt, rook je mee.

In tabaksrook zitten giftige stoffen, zoals nicotine, ammoniak en teer. Daarom is meeroken ongezond. Voor iedereen, maar vooral voor kinderen. In deze folder leer je waarom meeroken gevaarlijk is en wat de gevolgen kunnen zijn. Je leest ook hoe je je kind kunt beschermen tegen tabaksrook.

## **Waarom is meeroken zo gevaarlijk voor kinderen?**

Voor kinderen is het extra slecht als ze meeroken. Dat komt doordat hun lichaam nog in ontwikkeling is. Ze ademen ook sneller dan volwassenen. Daardoor komen er meer schadelijke stoffen in hun lichaam.

*Is meeroken ook gevaarlijk voor oudere kinderen?*

*Ja, meeroken is voor iedereen schadelijk. Oudere kinderen lijken misschien niet meer zo kwetsbaar. Maar ook voor hen is meeroken gevaarlijk.*

## **Wat zijn de gevolgen van meeroken?**

Hier zijn veel onderzoeken naar gedaan. Hieruit blijkt dat kinderen ziek kunnen worden van meeroken. Of er klachten van kunnen krijgen. Niet alleen aan hun luchtwegen, maar bijvoorbeeld ook aan hun oren. De rook van sigaretten blijft namelijk in huis hangen. Kinderen ademen deze rook in door hun mond en neus. Zo komt de rook in hun lichaam. De giftige stoffen uit de rook zijn slecht voor bijvoorbeeld de longen, hart en bloedvaten en de weerstand.

## **Als je rookt waar je kind bij is, heeft je kind meer kans op:**

- benauwdheid en astmatische klachten
- verkoudheid en luchtweginfecties
- oorontsteking
- rode en prikkende ogen
- hersenvliesontsteking
- longen die zich minder goed ontwikkelen.

Soms krijgen kinderen niet meteen klachten door meeroken. Maar pas als ze ouder zijn. Zij kunnen dan hart- en vaatziekten krijgen of kanker of longziekten.

## **Hoe bescherm je je kind tegen roken?**

Je beschermt je kind het beste door te zorgen voor een rookvrij huis. Rook dus altijd buiten.

Houd ook de auto rookvrij. De auto is maar een kleine ruimte. Je hebt dus snel veel schadelijke stoffen. En een raampje open zetten is dan niet voldoende.

Let ook op als je op bezoek gaat. Zorg dat je kind ook bij anderen niet in de rook zit. Wordt daar binnen gerookt? Vraag dan van tevoren al of ze niet willen roken waar je kind bij is.

## **Veel gestelde vragen:**

### **Ik rook af en toe in huis kan dat kwaad?**

Af en toe in huis roken is minder slecht dan vaak in huis roken. Maar meeroken is altijd schadelijk. Zelfs als het maar af en toe gebeurt. Bepaalde schadelijke delen van de rook kunnen wel maanden in huis blijven hangen. En de rook verspreidt zich door het hele huis.

### **Is roken onder de afzuigkap of roken bij het open raam een goede oplossing?**

Veel mensen denken dit, maar het klopt niet. De afzuigkap en het open raam halen maar een deel van de rook weg. De rest blijft in huis hangen en slaat neer op bijvoorbeeld meubels, speelgoed en gordijnen.

### **Kan ik gewoon doorgaan met binnen roken als mijn kind geen klachten heeft?**

Nee, dit is niet verstandig. Soms krijgen kinderen niet meteen klachten door meeroken. Maar pas als ze ouder zijn. Ook kan het zijn dat hun longen zich minder goed ontwikkelen. En je kind zal het roken zo sneller als normaal gaan zien.

### **Is het goed voor de weerstand van mijn kind als hij af en toe in de rook zit?**

Nee, het lichaam van je kind kan geen weerstand opbouwen tegen rook. Rook verlaagt juist de weerstand. Je kind is dus sneller ziek.

## **Ik rook zelf wel eens. Kan ik dan wel zeggen dat mijn kind dit niet mag doen?**

Ja, ook als je zelf rookt, is het belangrijk om met je kind hierover te praten. Leg uit waarom je rookt. En zeg dat je niet wilt dat hij of zij dit gaat doen. Vertel dat het heel moeilijk is om niet meer te roken als je roken een aantal keren heb geprobeerd.

Als ouders open en eerlijk zijn, houden kinderen zich beter aan de gemaakte afspraken.

## **Hoe zorg je dat je kind zelf niet gaat roken?**

Kinderen kijken naar volwassenen en doen hun gedrag na. Kinderen van rokende ouders hebben een grotere kans om in de toekomst zelf te gaan roken. Het is daarom belangrijk om zelf het goede voorbeeld te geven. Als je zelf rookt, doe dit dan niet waar je kind bij is. Je kind zal roken minder snel als normaal gaan zien.

Praat ook met je kind over roken. Het lijkt vaak of pubers geen advies nodig hebben. Zeker niet van hun vader en moeder. Maar uit onderzoek blijkt dat ze de mening van hun ouders wel heel belangrijk vinden.

Het beste moment om te praten over roken is voordat je kind naar de brugklas gaat. Op de basis school roken maar weinig kinderen. Maar als ze naar de brugklas gaan, proberen steeds meer kinderen een sigaret.

## **Hulp nodig bij het stoppen met roken?**

Maak een afspraak bij de stoppen met rokenpoli van het Ikazia Ziekenhuis  
**T 010 2975360**

Neem tijdens de afspraak een verwijzing van de verloskundige of (huis)arts mee.





**Ikazia Ziekenhuis**  
Montessoriweg 1  
3083 AN Rotterdam  
[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)

Roken houd kinderen er buiten  
800813-NL / 2014-06