

# INFOSHEET ROOKVRIJE START

IN EEN NOTENDOP

## PROBLEEMSTELLING

### ENKELE VLAAMSE CIJFERS



**1 vrouw op de 10** rookt tijdens het eerste trimester van haar zwangerschap.



**Laagopgeleide** zwangere vrouwen roken meer dan hoogopgeleide zwangere vrouwen.



**80%** van de vrouwen die roken tijdens het eerste trimester van hun zwangerschap blijven dat de hele zwangerschap door doen.



#### Bronnen

- ▶ Hoppenbrouwers, K., Guérin, C., Van Leeuwen, K. et al. Als mama rookt, rookt de baby mee. Tijdschr Jeugdgezondheidsz 50, 26-32 (2018). <https://doi.org/10.1007/s12452-018-0135-0>
- ▶ Studiecendrum voor Perinatale Epidemiologie (SPE)

## WAAROM ROKEN AANSTAANDE MAMA'S IN DE PERIODE ROND HUN ZWANGERSCHAP?

Roken is een **hardnekkige verslaving**. Vaak zijn zwangere vrouwen die roken al vele jaren sterk afhankelijk van tabak.

De **omgeving** heeft een grote invloed op het gedrag van zwangere vrouwen. In sommige omgevingen en groepen mensen blijft roken de norm.

Ze vinden weinig steun in hun omgeving. Hun **partner** blijft dikwijls zelf doorroken.

Ze roken vaak om te **ontsnappen** aan hun problemen.

Er is weinig informatie beschikbaar en er bestaan veel **misvattingen** over roken en rookstop tijdens de zwangerschap.

Niet alle rokers **weten dat er hulp bestaat** om te stoppen met roken.

Ze ervaren soms **financiële en praktische drempels** bij rookstop (o.a. kostprijs rookstophulp en -medicatie, vervoer naar tabakoloog).

Sommigen **schamen zich en vrezen** om gestigmatiseerd te worden in het contact met hulpverleners.

## WAT ZIJN DE GEVOLGEN OP DE GEZONDHEID VAN BABY'S EN JONGE KINDEREN?



Baby's nemen een **valse start**. Ze worden te vroeg geboren, wegen te weinig bij de geboorte en krijgen te maken met verschillende aandoeningen.



De **gezondheidsongelijkheid zet zich door in hun verdere leven**. De vroege blootstelling aan tabak verstoort hun lichamelijke, mentale en sociaal-emotionele ontwikkeling, waardoor het ook hun latere gezondheid en andere kansen binnen de samenleving beïnvloedt.



## VISIE

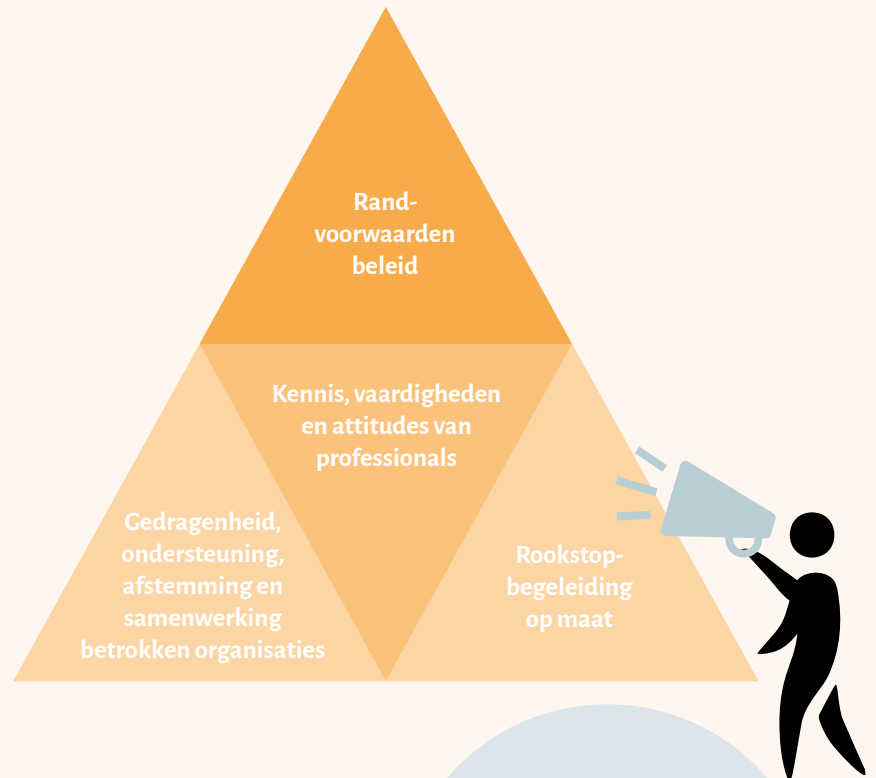
Elk kind verdient een Rookvrije Start!



## DOELSTELLING

Meer (aanstaande) ouders stoppen met roken en blijven rookvrij.

## HET PROJECT ROOKVRIJE START ZET IN OP 4 PIJLERS:



## AAN DE SLAG

### EEN GOEDE BASISHOUDING IS DE SLEUTEL

Onthoud dat roken maar deels een individuele keuze en verantwoordelijkheid is. Het is belangrijk dat je de autonomie van de rokende vrouw (en haar partner) respecteert, wat jouw eigen bedenkingen over roken ook zijn. Als professional kan je de rokende vrouw en haar partner stimuleren om te stoppen en hun motivatie verhogen, maar uiteindelijk blijft rookstop een eigen keuze.

### GEDEELDE ROOKSTOPBOODSCHAP ROND DE ZWANGERSCHAP

**1** Adviseer beide partners zowel voor, tijdens als na de zwangerschap om **volledig te stoppen** met roken.

**2** Roken beide partners? Stimuleer hen om **samen te stoppen**.

**3** Minderen met roken, buiten roken, of uit de buurt van anderen is **nooit een alternatief** voor een volledige rookstop. Want het houdt nog altijd gezondheidsrisico's in voor de roker zelf, de partner en het (on) geboren kind.



## 1 Vraag de rookstatus na

- Ik wil het graag hebben over roken. Vind je dat goed?
- Wordt er gerookt in je omgeving?
- Rook jij of rookt je partner?

## 2 Geef een stopadvies

- Ik adviseer jou en je partner om te stoppen met roken.
- Wat knap dat je al geminderd bent. Wat kan je helpen om ook van die laatste sigaretten af te komen?
- Als je straks naar huis gaat, wat ga je dan tegen je partner vertellen over stoppen met roken?

## 3 Beoordeel de motivatie om te stoppen

- Kun je mij vertellen waarom je rookt?
- Hoe graag wil je stoppen met roken (schaal van 1 tot 10)?
- Wat weet je over (stoppen met) roken tijdens de zwangerschap?

## 4 Bespreek de mogelijkheden voor ondersteuning bij een stoppoging

- Heb je behoefte aan extra ondersteuning?
- Je kan hulp krijgen van een tabakoloog. Een tabakoloog kan je helpen als stoppen met roken moeilijk is. Zal ik uitleggen wat een tabakoloog is?
- Ik kan je doorverwijzen naar Tabakstop of een tabakoloog in de buurt.

## 5 Begeleid naar rookstophulp

- Zullen we samen een afspraak maken bij een tabakoloog in de buurt / naar Tabakstop bellen?



## ROOKSTOPBEGELEIDING

Een nicotineverslaving stapsgewijs afbouwen kan veilig met **nicotinevervangers**. Ook tijdens de zwangerschap.

Adviseer het gebruik van nicotinevervangers in combinatie met gedragsmatige begeleiding door een **tabakoloog**.

Heeft de vrouw recht op een **verhoogde tegemoetkoming**? Dan kost een consultatie bij een erkend tabakoloog slechts één euro per kwartier.

Als de vrouw graag telefonische (en anonieme) ondersteuning wil, kan ze bellen naar **Tabakstop**. Tabakstop is elke werkdag bereikbaar van 15 tot 19 uur op het gratis nummer 0800 111 00.

**Help** rokende vrouwen eventueel om een tabakoloog te contacteren en een afspraak vast te leggen. Een overzicht van erkende tabakologen in Vlaanderen vind je op [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be).

