

Alrijne

Kind en Jeugd

Rookvrij opgroeien



Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden

Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp

Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn

Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

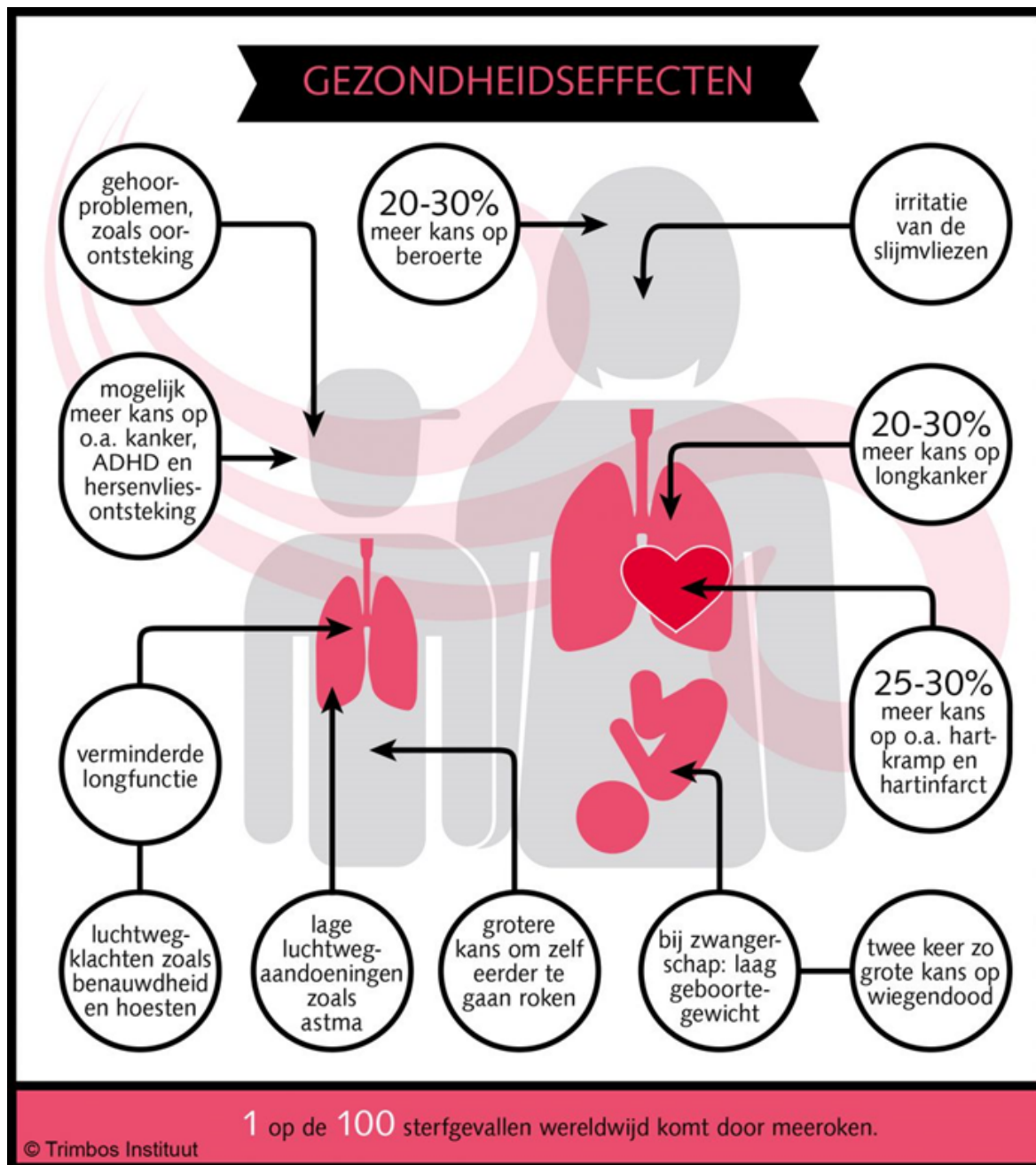
Er is met u (of uw partner) gesproken over het roken. De kinderarts of verpleegkundige raadt u aan om hier mee te stoppen. In deze folder staat informatie over de gevolgen van roken en hoe u er mee kunt stoppen.

Belangrijk:

- Roken en meerroken is schadelijk voor uw gezondheid en die van uw kind.
- Stoppen met roken is mogelijk met de juiste hulp.
- Stoppen met roken kost tijd.
- Er zijn verschillende manieren om te stoppen met roken:
 - Stoppen op eigen kracht (eventueel met nicotinevervangers)
 - Telefonische ondersteuning via het 'Rookvrije Ouders'-programma.
 - Persoonlijke begeleiding, individueel of in groepsverband.
- Er zijn vergoedingen beschikbaar voor begeleiding bij het stoppen met roken via uw zorgverzekering.

Over roken en meerroken

Roken en meerroken is slecht voor uw gezondheid en ook voor die van anderen, bijvoorbeeld voor uw kind(eren). De afbeelding hieronder laat zien welke gezondheidsproblemen door meerroken kunnen ontstaan.



Advies over roken

Stoppen met roken is niet makkelijk en kost tijd en energie. U kunt al wat stappen maken met de volgende adviezen:

- Rook niet binnen, ook niet in een aparte ruimte, onder de afzuigkap of uit het raam.
- Als u buiten rookt, neemt u rookdeeltjes mee in huis op uw huid, haar en kleding. Dit betekent dat uw kind alsnog rookdeeltjes inademt.
- Rook niet direct onder het slaapkamerraam van uw kind.
- Hang de bovenste laag van uw bovenkleding direct op een andere plek als u gerookt heeft.
- Was uw handen na het roken.

Motiverende gedachten bij stoppen met roken

We begrijpen dat stoppen met roken niet makkelijk is. Misschien helpen de volgende gedachten met uw motivatie:

'Als ik stop met roken, is dat goed voor de gezondheid van mijn kind.'

'Als ik stop met roken, geef ik een goed voorbeeld aan mijn kind.'

'Als ik stop met roken, is de kans kleiner dat mijn kind ook gaat roken.'

Stoppen met roken

Er zijn verschillende manieren om te stoppen met roken. De kans te stoppen is het grootst als u persoonlijke begeleiding krijgt en hulpmiddelen gebruikt, zoals nicotinevervangers of medicijnen. Op www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken vindt u een keuzekaart 'Stoppen met roken'. Op de keuzekaart staan de verschillende manieren om te stoppen met roken.

Stoppen met roken op eigen kracht

Veel mensen proberen eerst zelf te stoppen met roken. U kunt in de eerste periode hulpmiddelen zoals nicotinevervangers gebruiken. Met deze middelen heeft u minder last van ontwenningsverschijnselen zoals stemmingswisselingen en meer eetlust. Uw huisarts kan u hierover adviseren. U kunt ook ervaringen van anderen en tips vinden op www.ikstopnu.nl.

Telefonische ondersteuning bij stoppen met roken

Niet iedereen kan op eigen kracht stoppen met roken. Nicotine is de meest verslavende stof die er is. Om ouders te helpen stoppen, is er een speciaal programma 'Rookvrije Ouders'. Dit programma biedt telefonische ondersteuning door rookstopcoaches.

De kinderarts of verpleegkundige kan u aanmelden voor dit programma. U krijgt dan een telefoontje voor een intakegesprek. Het programma bestaat uit 6 gesprekken van 20 minuten. De gesprekken kunnen overdag of 's avonds zijn. Tussen de gesprekken door kunt u de coach e-mailen of bellen als u het moeilijk heeft. Meer informatie over dit programma vindt u op www.ikstopnu.nl/rookvrijeouders.

Persoonlijke ondersteuning bij stoppen met roken

- *Individueel*

In veel huisartsenpraktijken zijn er praktijkverpleegkundigen. Zij helpen mensen individueel bij het stoppen met roken. Uw huisarts kan u doorverwijzen.

- *In een groep*

Als u liever de steun van een groep heeft, kunt u deelnemen aan groepslessen. In 7 bijeenkomsten van 1,5 uur krijgt u begeleiding bij het stoppen met roken. Kijk voor data en locaties op www.rookvrijook jij.nl.

Vergoedingen

1x per jaar vergoedt uw zorgverzekeraar vergoedt een begeleidingstraject voor stoppen met roken. Sommige zorgverzekeraars verrekenen dit met uw eigen risico.

Uw huisarts of degene die u begeleidt bij het stoppen met roken kan medicijnen voorschrijven. Dit gaat ook van uw eigen risico af.

Vragen

Heeft u vragen of opmerkingen naar aanleiding van deze folder? Neem dan contact op met de kinderarts of verpleegkundige die uw kind behandelt. Wij wensen u veel succes met stoppen met roken!

Machtiging MijnAlrijne

Alrijne biedt patiënten via MijnAlrijne toegang tot (delen van) het elektronisch patiëntendossier. U kunt tal van zorgzaken online regelen, zoals uw medisch dossier inzien, uitslagen inzien, vragenlijsten invullen en herhaalrecepten bestellen. We bieden ook de mogelijkheid om online het medisch dossier van uw kind in te zien. Zo bent u nog beter betrokken bij de zorg voor uw kind.

Meer weten? Ga naar [MijnAlrijne](#) of scan de QR-code voor meer informatie.

