

MEER INFORMATIE
OVER HET BEVORDEREN
VAN EEN ROOKVRIJE
START VIND JE OP
ROOKVRIJESTART.BE

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Tabakstop
Stichting tegen Kanker
0800 111 00
www.tabakstop.be

de tabakoloog
samen voor rookstop

Deze brochure is een uitgave van het Vlaams Instituut Gezond Leven en gebaseerd op materialen ontwikkeld door het Trimbos-instituut.
V.U.: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

HOE BESPREEK JE STOPPEN MET ROKEN?

Daar bestaan een aantal technieken voor! Deze gesprekshulp is gebaseerd op de principes van **motiverende gespreksvoering**. Het zijn handvatten om stoppen met roken bespreekbaar te maken met zwangere vrouwen en hun partner. Ze helpen bij het geven

van **een duidelijk stopadvies en het doorverwijzen naar rookstophulp**. Dit kun je al doen in 1 minuut, of 5 minuten wanneer je meer tijd hebt.

Lees meer op **rookvrijestart.be**.

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?

HOE VERWIJS JE DOOR?

Roken bespreekbaar maken en een stopadvies geven zijn heel belangrijke stappen. Maar vaak hebben zwangere vrouwen die roken meer ondersteuning nodig bij het te stoppen. Verwijs je cliënt door voor gedragsmatige ondersteuning. Dit wordt aangeboden door de **tabakoloog**. Gedragsmatige ondersteuning is het meest effectief in combinatie met nicotinevervangers. Nicotinevervangers mogen gebruikt worden tijdens de zwangerschap. Meer informatie hierover kan je hier vinden in het praktijkadvies op **rookvrijestart.be**.

NAAR WIE VERWIJS JE DOOR?

Naar de **gratis stoplijn van Tabakstop** (0800 111 00) en **tabakstop.be**.

Naar een tabakoloog in de buurt via **tabakologen.be**.

5 Begeleid naar rookstophulp

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

ROOKVRIJE START

**PRAAT MET JE CLIËNT OVER
STOPPEN MET ROKEN**

Vlaanderen
is zorg

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

EEN ROOKVRIJE START VOOR ELK KIND

Nog teveel vrouwen roken tijdens de zwangerschap, ook in Vlaanderen. **Help mee aan een rookvrije start.** Motiveer ouders in spe om te stoppen met roken én om na de zwangerschap rookvrij te blijven. Uit onderzoek blijkt dat de helft van de vrouwen die stoppen met roken tijdens hun zwangerschap er

nadien opnieuw mee beginnen. **Rookvrij kunnen opgroeien is levensbelangrijk voor kinderen. Letterlijk.** Daarom moet roken bespreekbaar zijn en blijven na de zwangerschap, zowel bij ex-rokers als bij zij die tijdens hun zwangerschap gerookt hebben. En daar kan jij bij helpen.



ROKEN VOOR, TIJDENS EN NA DE ZWANGERSCHAP: ALLE RISICO'S OP EEN RIJ

Bekijk de factsheets op rookvrijestart.be voor meer informatie over deze risico's.

VOOR EN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP:

voor de moeder:

minder vruchtbaar (dit geldt ook voor de partner)

zwangerschapscomplicaties (o.a. een miskraam, loslatende placenta)

voor de baby:

(te) laag geboortegewicht

vroeggeboorte

aangeboren afwijkingen

overlijden

verminderde gezondheid op lange termijn

OOK NA DE ZWANGERSCHAP IS DIE ROOKSTOP HEEL BELANGRIJK.

Want kinderen van rookvrije ouders...

... zijn minder vaak ziek;

... hebben minder keel- en oorpijn;

... hebben minder kans op ernstige longproblemen;

... hebben minder vaak astma of een piepende ademhaling;

... hebben minder kans op wiegendood;

... lopen minder kans om later zelf te roken.

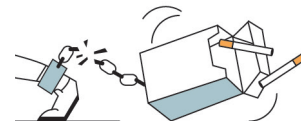
GA HET GESPREK AAN

Praat met elke rokende zwangere vrouw die je ontmoet. Veroordeel niet, want zo creëer je weerstand, waardoor zij misschien sneller hulp zal afslaan. Gebruik de **gesprekshulp met voorbeeldzinnen** om stoppen met roken bespreekbaar te maken en je cliënt door te verwijzen naar rookstophulp.

Wil je meer weten over roken en zwangerschap of leren hoe je met de gespreksmethodiek het gesprek aan kan gaan? Volg dan de e-learning op rookvrijestart.be.



JE CLIËNT DOORVERWIJZEN NAAR ROOKSTOPHULP DOE JE AL IN 1 MINUUT!



Geef altijd een **stopadvies**. Waarom? Onderzoek toont aan dat rokende (aanstaaende) ouders het stopadvies van zorg- en hulpverleners serieus nemen. Je kan én zal dus echt een verschil maken.

Bespreek het onderwerp tijdens het eerste consult. Kom er tijdens volgende consulten op terug.

Verwijs de vrouw en haar rokende partner door naar **Tabakstop** of een tabakoloog in de buurt voor goede rookstophulp.

Vraag na een doorverwijzing hoe het gaat met het 'stoppen-met-roken'.

Bespreek ongeveer een maand voor de bevalling het rookvrij blijven na de zwangerschap.

Geef aan andere professionals door dat je stoppen-met-roken besproken hebt, mits je hiervoor toestemming hebt van de cliënt. Bijvoorbeeld aan de huisarts, vroedvrouw en gynaecoloog, via het zwangerschapsboekje van Kind en Gezin.

STOPPEN ≠ MINDEREN

Minder roken mag **niet** het uitgangspunt van de begeleiding zijn. Want 'minderen' beschermt het ongeboren kindje niet. Er is **geen veilige ondergrens**. En **élke sigaret is er één te veel**. Voor de roker is minder ook moeilijker of – in de meeste gevallen – niet vol te houden, omdat het lichaam om sigaretten blijft vragen. **Geef dus altijd het advies om volledig te stoppen met roken.**

Meer weten over welk advies je kan geven aan rokende zwangere vrouwen? Bekijk dan de eenduidige boodschap op rookvrijestart.be.

