



De wereld wordt rookvrij.  
Help jij ook mee?



**ROOKVRIJE  
ZORG**



# Inhoudsopgave

De wereld wordt rookvrij. Help jij ook mee?	3
Samen zorgen we ervoor dat er in Nederland minder mensen roken	5
Het is beter om niet te roken	6
Hoe komt het dat roken zo ongezond is?	9
Roken met filter is ook ongezond	11
De natuur is niet blij met sigaretten	13
Roken is duur	15
Toch roken er nog veel mensen	16
De overheid vindt gezondheid belangrijk	17
De overheid heeft ook een plan gemaakt voor de zorg	18
Zorginstellingen worden rookvrij	19
De zorg geeft het goede voorbeeld	21
Wil je zelf stoppen met roken?	27
Help jij ook mee met de wereld rookvrij maken?	29

---



# De wereld wordt rookvrij. Help jij ook mee?

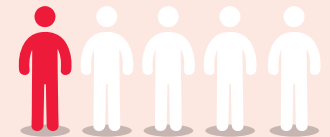
## Er zijn goede redenen om niet te roken:

- 1 De gezondheid van een roker
- 2 De gezondheid van mensen en dieren in de buurt van een roker
- 3 De natuur
- 4 De portemonnee van een roker

## Waarom dit boekje?

Goede redenen om te stoppen met roken leggen we uit in dit boekje. Heb jij contact met mensen die roken? Dan kan je hen helpen. Dat doe je door over stoppen met roken te praten.

Het is al lang bekend dat roken slecht is voor de gezondheid. Dit geldt ook voor het inademen van de rook van iemand anders. Toch zijn er in Nederland nog veel rokers. Van elke vijf volwassenen rookt er eentje:



## Roken is verslavend

Het is moeilijk om te stoppen. Daarom is hulp van iedereen nodig. De overheid helpt mee. Ook de mensen die in de zorg werken zijn heel belangrijk.

# Samen zorgen we ervoor dat er in Nederland minder mensen roken

De **overheid** maakt roken minder aantrekkelijk. Dat doen ze met wetten en regels. Er zijn bijvoorbeeld steeds meer plaatsen waar je niet mag roken. Ook mag je sigarettenpakjes niet meer in de supermarkt zien liggen. En sigaretten worden duurder. Dit alles heeft positieve gevolgen:

- 1 Minder kinderen beginnen met roken
- 2 Volwassenen die roken worden aangemoedigd om te stoppen met roken
- 3 Roken wordt minder 'normaal'

Mensen in de buurt helpen mee. Met rookvrije speeltuinen, sportclubs, kinderboerderijen, scholen en de kinderopvang.

**Zorginstellingen** helpen ook mee. Zij hebben een rookvrij terrein. Zo beschermen zij hun medewerkers en patiënten/cliënten tegen de tabaksrook van anderen. Rookvrije zorginstellingen beschermen zo ook familie en vrienden die op bezoek komen tegen tabaksrook. Zorginstellingen helpen ook rokers met stoppen, door bijvoorbeeld goede hulp bij stoppen met roken aan te bieden.

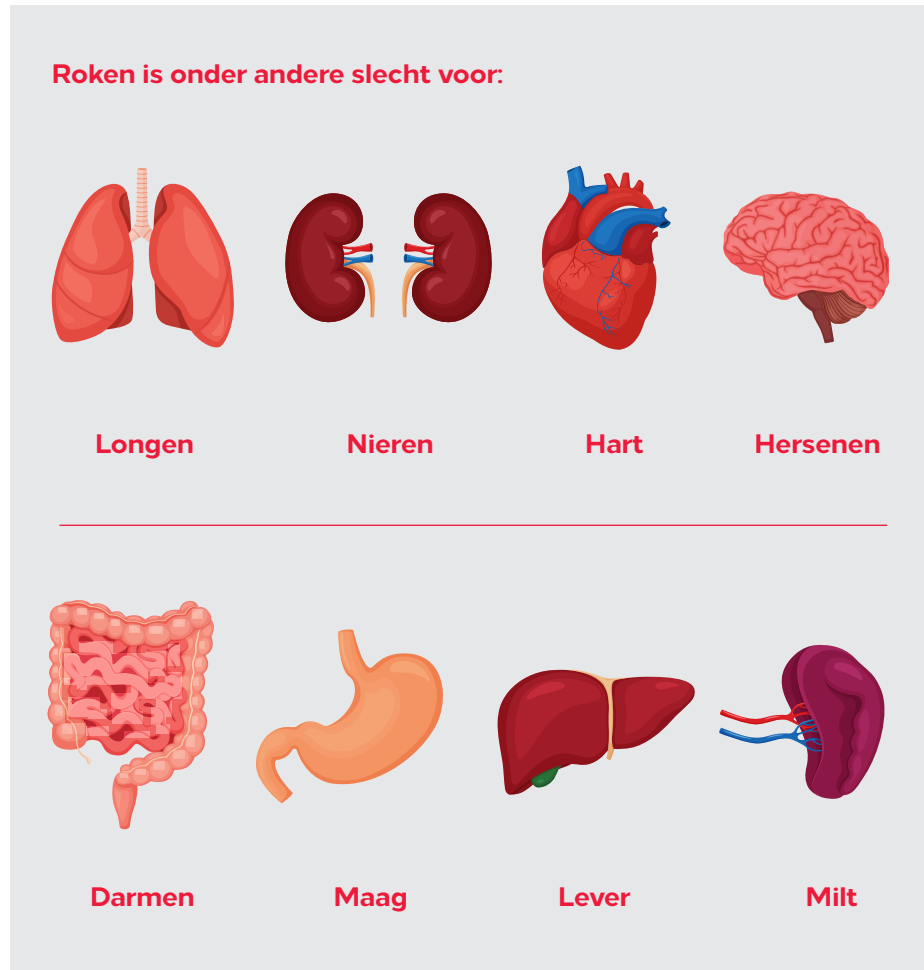


## Help jij ook mee?

Wil jij weten wat jij als zorgverlener kan doen?  
**Ga dan snel naar pagina 20!**

# Het is beter om niet te roken

Het is al heel lang bekend dat roken slecht is voor de gezondheid. Ook het inademen van de rook van iemand anders is niet gezond. Roken zorgt voor de meeste **zieken en doden** in Nederland.



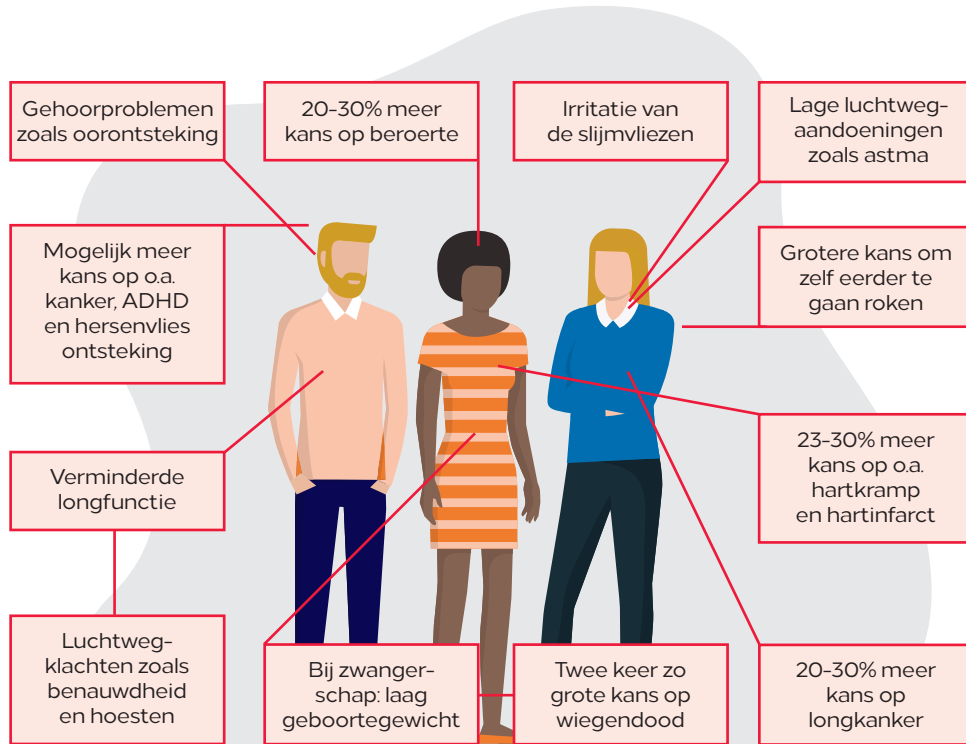
## Roken vergroot de kans op:

- **Kanker** in verschillende delen van het lichaam. Zoals in de longen, mond, keel, luchtpijp en slokdarm. De meeste soorten kanker ontstaan door roken.
- **Ziekte aan het hart en de bloedvaten.** Zoals scheuren in bloedvaten, een hersenbloeding en een niet goed werkend hart.
- **Ziekte aan de longen.** Zoals hoesten, longontsteking en niet goed kunnen ademen (astma en COPD). Ook kan je er longkanker van krijgen.
- **Problemen na een operatie.** Wonden genezen minder goed.
- **Ontstekingen** in de mond, botten en longen.
- **Gevolgen bij zwangerschap.** Risico's voor het kind en de moeder.
- **Slechte afweer.** Het lichaam kan zich minder goed beschermen tegen bacteriën, virussen en kanker.
- **Minder kans om een kind te krijgen.** Minder vruchtbaarheid voor mannen en vrouwen.
- **Suikerziekte**



Meer dan de helft van de mensen die roken **sterft** aan de problemen die het roken veroorzaakt. In Nederland gaat elk half uur iemand dood door roken. Rokers leven gemiddeld 10 jaar korter dan niet-rokers.

**Meerroken** is het inademen van de rook van tabak uit de omgeving. Ook meerroken is slecht voor de gezondheid. Mensen die meerroken kunnen dezelfde ziektes krijgen als mensen die zelf roken. Voor kleine kinderen is meerroken extra ongezond. Zij krijgen sneller problemen met hun longen en oren. In onderstaande afbeelding laten we de gevolgen van het meerroken zien.



## Hoe komt het dat roken zo ongezond is?

Bij het roken van tabak komen er veel stoffen vrij. De belangrijkste zijn nicotine, koolmonoxide en teer.

### We weten het volgende over deze stoffen:

- Er zit **nicotine** in tabak. Dit maakt roken heel verslavend.
- **Koolmonoxide** zorgt ervoor dat er minder zuurstof in het bloed komt. Dat zorgt ervoor dat een persoon minder fit is en snel buiten adem. Ook verhoogt koolmonoxide de kans op hartklachten.
- In **teer** zitten veel stoffen waar mensen kanker van kunnen krijgen.

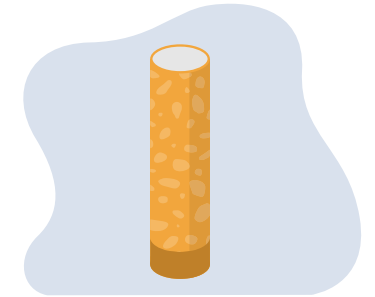
De tabaksindustrie heeft nog extra stoffen aan tabak toegevoegd: ammoniak, menthol en suikers. Deze stoffen zorgen ervoor dat tabak **minder vies smaakt** en **meer verslavend** is.





## Roken met filter is ook ongezond

Veel mensen denken dat het filter op de sigaretten ervoor zorgt dat sigarettenrook minder schadelijk is. Dat is niet zo. Er komen zelfs **meer kankerverwekkende stoffen in de rook**. Sinds er sigarettenfilters bestaan, krijgen rokers vaker longkanker.

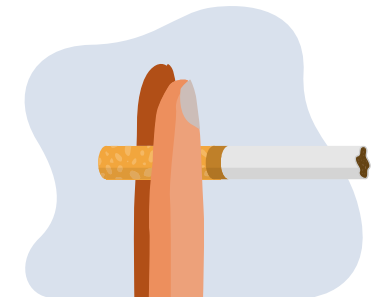


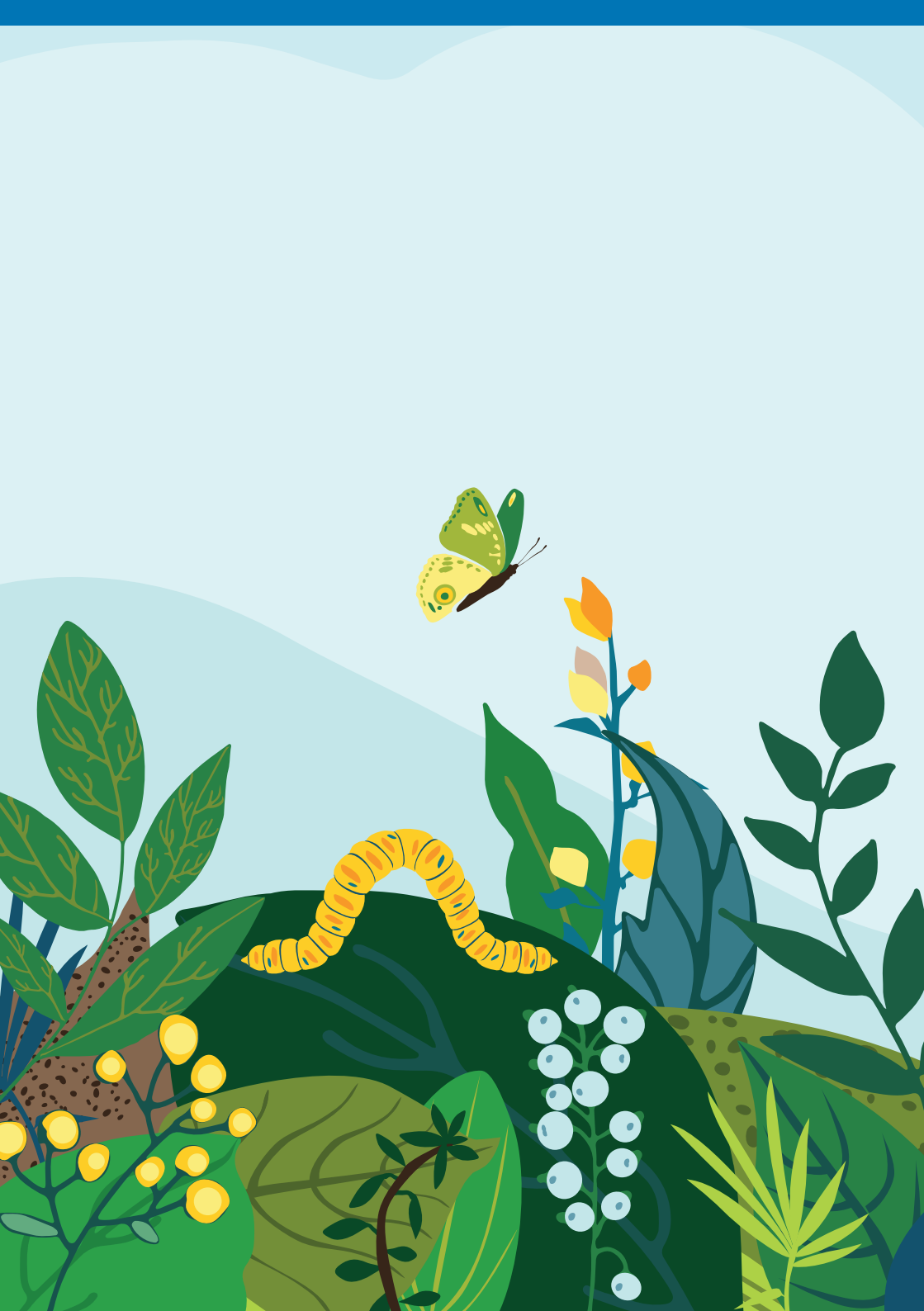
Kleine gaatjes



Tabaksfabrikanten hebben **kleine gaatjes in het filter** gemaakt. Door die gaatjes in het filter komt ook schone lucht. Er is een machine die de schadelijke stoffen in de rook meet. Deze machine meet door de gaatjes ook schone lucht. Daardoor lijkt het net of er minder giftige en kankerverwekkende stoffen in de rook zitten. Maar dat is bedrog. Dat noemen we daarom de sjoemelsigaret.

Mensen roken anders dan de machines. Mensen drukken met hun vingers en lippen de gaatjes in het filter dicht. Rokende mensen krijgen daardoor in het echt veel meer schadelijke stoffen binnen. Zij drukken zonder dat ze erover nadenken de gaatjes dicht met hun vingers. Ook nemen ze **grotere trekjes** van een filtersigaret. Daardoor komt de rook dieper in de longen.





## De natuur is niet blij met sigaretten

Sigaretten zijn niet alleen ongezond voor mensen. Sigaretten zijn ook **ongezond voor de natuur**.

- Sigarettenfilters zijn gemaakt van **plastic**. Dit plastic verdwijnt niet in de natuur. Het plastic valt uit elkaar en blijft als kleine stukjes plastic nog heel veel jaren in het milieu.
- In sigarettenfilters zitten ook nicotine en teer. Dat is **giftig** voor de bodem en het water. Insecten en vissen gaan daardoor dood. Sigarettenfilters brengen de hele natuur in de war.
- Elk jaar komen er **miljarden sigarettenfilters** in de Nederlandse natuur terecht.





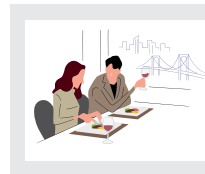


## Roken is duur

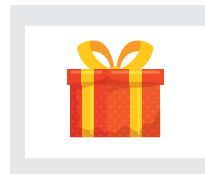
Roken wordt steeds duurder. Een pakje sigaretten kost in het jaar 2024 ongeveer 11 euro.

Op de website [ikstopnu.nl](https://www.ikstopnu.nl) staat een online rekenmachine. De rekenmachine berekent hoeveel geld een roker elke week, elke maand of elk jaar over houdt door te stoppen.

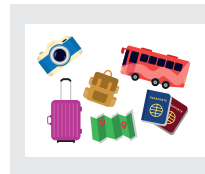
**Rokers geven veel geld uit aan sigaretten. Stel dat iemand elke dag een pakje sigaretten rookt. Deze persoon stopt met roken. Van dat geld kan hij/zij hele leuke dingen doen. Zoals:**



Elke week uit eten



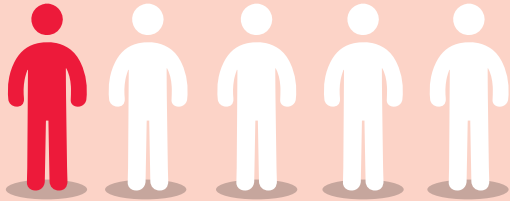
Elke maand een groot cadeau kopen



Elk jaar een grote reis maken

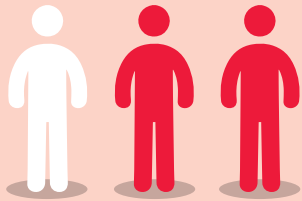
## Toch roken er nog veel mensen

Metingen uit het jaar 2022 in Nederland.



**Ongeveer 1 op de 5 mensen rookt.**

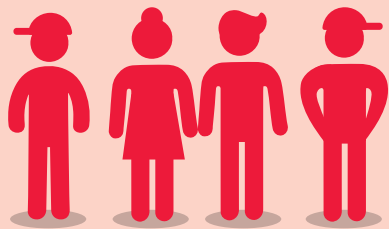
### Stoppen



Ongeveer 1 op de 3 rokers heeft geprobeerd te stoppen met roken. De meeste rokers proberen meerdere keren om te stoppen voordat het helemaal lukt. Dat komt omdat roken heel verslavend is.

### Jonge mensen

Je zou het niet verwachten, maar er roken ook nog heel veel jonge mensen. Voor jonge mensen is het net zo belangrijk om te stoppen met roken als voor oudere mensen.



## De overheid vindt gezondheid belangrijk

Roken is heel schadelijk voor de gezondheid. Daarom zorgt de overheid ervoor dat het minder aantrekkelijk wordt om te roken. Daardoor zullen minder mensen beginnen met roken. En het helpt mensen die roken om te stoppen.

### Voorbeelden van acties van de overheid:

- Rookstophulp via een coach is bijna altijd gratis.
- De overheid legt uit dat roken ongezond is en hoe je kunt stoppen met roken. In oktober kan iedereen gratis meedoen met Stoptober.
- De kleur van sigarettenpakjes mag alleen nog groenbruin zijn. Dat is minder aantrekkelijk.
- Op veel openbare plekken mag je niet meer roken. Er is daar een rookverbod.
- Het sluiten van rookruimtes. Vroeger waren er rookruimtes in openbare gebouwen. Dat mag nu niet meer.
- Sigaretten en shag worden steeds duurder.
- Mensen kunnen op steeds minder plekken sigaretten kopen.

De regels zijn dus niet om te pesten: ze werken echt! Het zorgt ervoor dat het minder 'normaal' wordt om te roken.

## De overheid heeft ook een plan gemaakt voor de zorg



De overheid heeft een document geschreven: het **Nationaal Preventie-akkoord**. Hierin staat dat de hele zorg rookvrij is in het jaar 2030. Ook is het doel om een **Rookvrije Generatie** te krijgen in het jaar 2040. Dat betekent dat er dan geen kinderen meer beginnen met roken. Zwangeren roken dan ook niet meer. Er zullen dan nog maar heel weinig mensen roken. Veel zorginstellingen helpen mee om dit doel te halen.

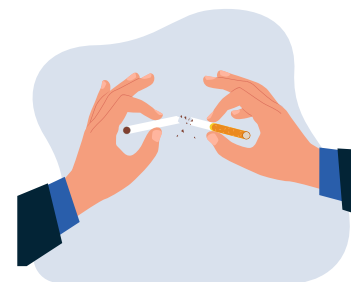
## Zorginstellingen worden rookvrij

Een rookvrije zorginstelling heeft een rookvrij terrein. Daar mogen mensen niet roken. Dit helpt medewerkers, patiënten/cliënten te beschermen tegen de rook van anderen. Het beschermt ook de familie en vrienden die op bezoek komen. Rokers kunnen gebruik maken van goede rookstophulp.

Wat is **rookvrije zorg**?

### Rookvrije omgeving

Binnen in het gebouw is het rookvrij. En ook buiten op het terrein. Dit kan je zien aan de 'rookvrij' bordjes.



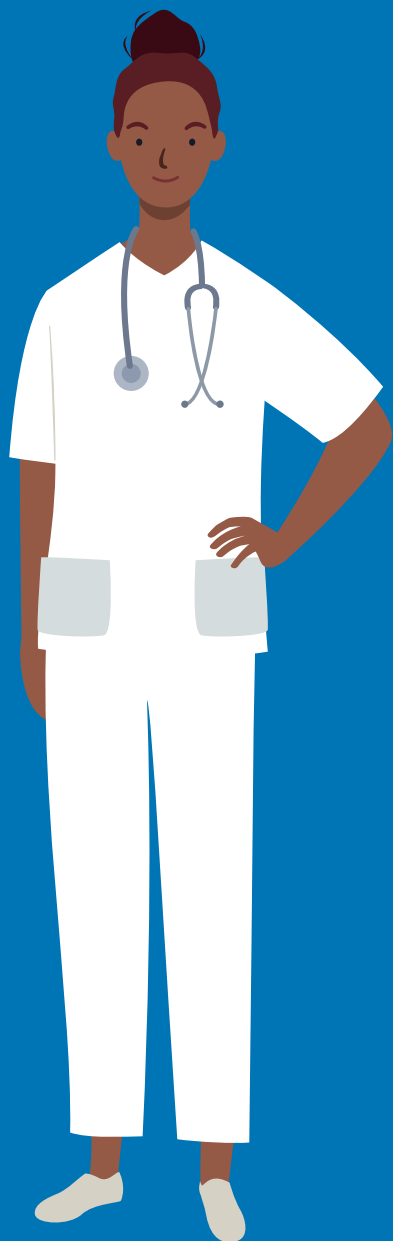
### Rookvrije medewerkers

Medewerkers in de zorg geven het goede voorbeeld aan anderen. Medewerkers roken daarom niet tijdens werktijd. Zij krijgen hulp aangeboden om te stoppen met roken. Ook hoeven zij geen rook van anderen in te ademen, zoals bij patiënten/cliënten thuis.

### Rookvrije patiënten/cliënten

Elke patiënt/cliënt die rookt krijgt advies om te stoppen met roken. Zij krijgen hulp bij het stoppen met roken. Patiënten/cliënten die in de zorginstelling verblijven, mogen niet roken. Zij krijgen hulp om het stoppen vol te houden.





# De zorg geeft het goede voorbeeld

Goede zorg en roken passen niet bij elkaar. Daarom roken medewerkers in de zorg niet tijdens werk. Ze hebben ook geen rooklucht in hun kleren. De zorg geeft het goede voorbeeld voor een gezonde leefstijl. De zorg helpt mensen om beter te worden. Ook helpt de zorg dat mensen niet ziek worden.



Help jij ook mee met rookvrije zorg?

**Rookvrij  
terrein**

**Lekker fris!**

Beste idee  
van het jaar!

Rookvrije  
generatie

**Gezond!**

**Beter voor herstel**

Rookvrij  
ziekenhuis

## Medewerkers in de zorg kunnen op verschillende manieren mee helpen:

Rook niet tijdens werktijd. Ook niet in gebouwen en op het terrein buiten.



Spreek rokers vriendelijk aan als ze staan te roken op het terrein. Vertel dat de zorg rookvrij is. Vraag of ze niet willen roken in de buurt van de zorginstelling.



Vraag aan cliënten of ze roken. En als ze roken, geef hen dan het advies om te stoppen met roken. Bied ook rookstophulp aan. Je hoeft hen niet zelf te helpen. Een collega kan dat ook doen.



Vraag cliënten waar je bij thuis komt om niet binnen te roken. Dit geldt vóór en tijdens het bezoek.



Praat met collega's over rookvrije zorg. En ook met patiënten/cliënten.



## Rookvrije zorg, ook bij mensen thuis

Het inademen van rook is ongezond. Dit geldt ook voor de rook van iemand anders. De overheid vindt het belangrijk dat werknemers een gezonde werkplek hebben. Daarom mag er op het werk niet gerookt worden. De werkgever moet zorgen voor een gezonde werkplek voor hun werknemers.

Dat kan lastig zijn voor medewerkers die bij mensen thuis komen. De woning van een patiënt/cliënt is privé. Maar het is ook de werkplek van de medewerker. Dat is lastig! De regels van de rookvrije werkplek gelden daar niet. Medewerkers kunnen wel zelf afspraken maken met de patiënt/cliënt. Bijvoorbeeld door te vragen niet te roken voor en tijdens huisbezoek.

Op de website [www.rookvrijezorg.com/toolkit/rookvrije-thuiszorg](http://www.rookvrijezorg.com/toolkit/rookvrije-thuiszorg) staan materialen over de rookvrije thuiszorg. Deze materialen kunnen helpen bij het gesprek met de patiënt/cliënt.

Een **flyer** met tips en gespreksvoorbeelden

Hoe bescherm je jezelf tegen tabaksrook?



Een **filmpje** met tips en gespreksvoorbeelden



Een **folder** voor patiënten/cliënten



Een **animatiefilmpje** voor patiënten/cliënten



## Rookstophulp voor de patiënt/cliënt

Er zijn verschillende opties om de patiënt/cliënt naar te verwijzen:

### Een medewerker in de zorg

- Zoals een collega in de zorg die rookstophulp geeft
- Of de huisarts van de patiënt/cliënt
- Rookstophulp kan ook via een **rookstoppoli** in een ziekenhuis in de buurt



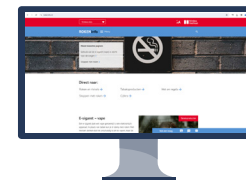
### De **ikstopnu.nl** website

- Begeleiding in de buurt is te vinden op [www.ikstopnu.nl/hulp-in-de-buurt](http://www.ikstopnu.nl/hulp-in-de-buurt)
- De gratis telefoonlijn over roken en stoppen met roken via **0800-1995**



### Andere websites

- [rokeninfo.nl](http://rokeninfo.nl)



### Info over roken in makkelijke taal

- de website [roken.steffie.nl](http://roken.steffie.nl)
- de flyer **'Wil je uit de rook?'** op [trimbos.nl](http://trimbos.nl)



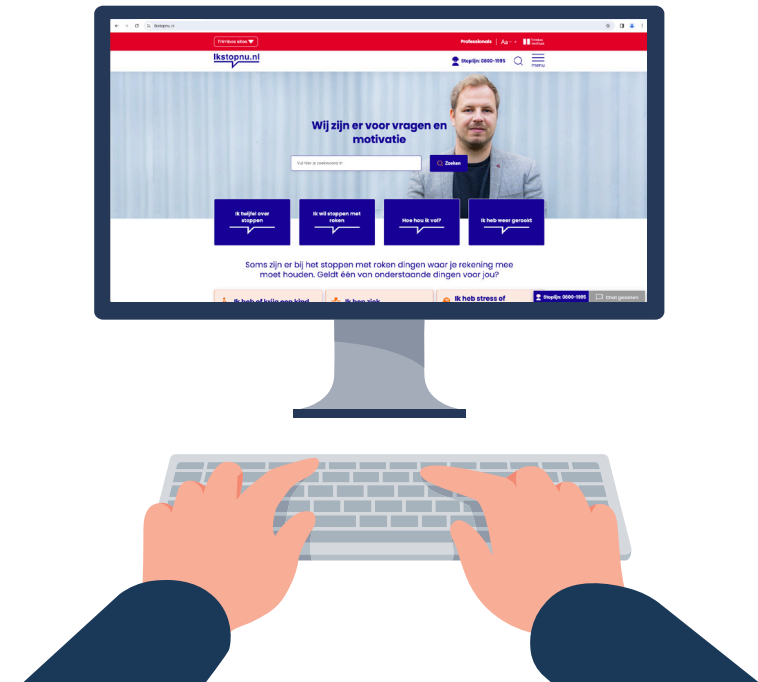
Wil je  
zelf stoppen  
met roken?



## Wil je zelf stoppen met roken?

Neem dan contact op met:

- je huisarts
- de **rookstoppoli** van een ziekenhuis in de buurt
- een stoppen met roken coach in de buurt:  
**ikstopnu.nl/hulp-in-de-buurt**
- de gratis telefoonlijn over roken en stoppen met roken: ☎ **0800-1995**



Goede informatie over manieren om te stoppen met roken staat op de website **www.ikstopnu.nl**.



## Help jij ook mee met de wereld rookvrij maken?

Er zijn dus veel goede **redenen om niet te roken**. Zoals de gezondheid van een roker. De gezondheid van de mensen en dieren om de roker heen. De natuur. En de portemonnee van de roker.

Omdat roken verslavend is, is hulp van iedereen nodig.

De **overheid** helpt mee. Zij maken wetten zodat minder kinderen beginnen met roken. Ook worden omgevingen rookvrij. Volwassenen die al roken worden daardoor aangemoedigd om te stoppen. En roken wordt minder 'normaal'.

### **De mensen die in de zorg werken, zijn heel belangrijk.**

Zij kunnen aan rokers het advies geven om te stoppen met roken. Ook kunnen zij rookstophulp geven.



## Wil je hulp bij stoppen met roken?



**Bel gratis** 0800 1995



**Bezoek** [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)



**Mail** [ikstopnu@trimbos.nl](mailto:ikstopnu@trimbos.nl)



**Chat** 13:00 – 17:00u elke werkdag

### Colofon

Auteurs: Emma Koopman, Esther Croes

Contact: Heeft u opmerkingen of vragen?

Mail dan naar [rookvrijezorg@trimbos.nl](mailto:rookvrijezorg@trimbos.nl)

Deze folder is gemaakt door het Trimbos-instituut  
i.s.m. zorgorganisaties.

© juli 2024, Trimbos-instituut, Utrecht

Help jij ook mee?



**ROOKVRIJE  
ZORG**