

# DERDEHANDS ROOK

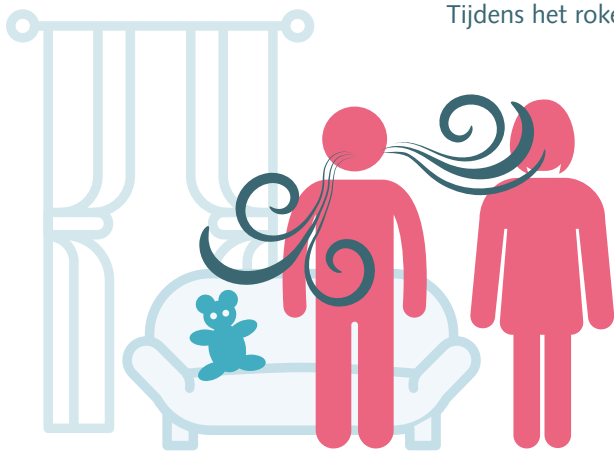
## WAT IS DERDEHANDS ROOK?

Niet-rokers kunnen op twee manieren in aanraking komen met de stoffen uit tabaksrook:

### Tweedehands rook



Tijdens het roken

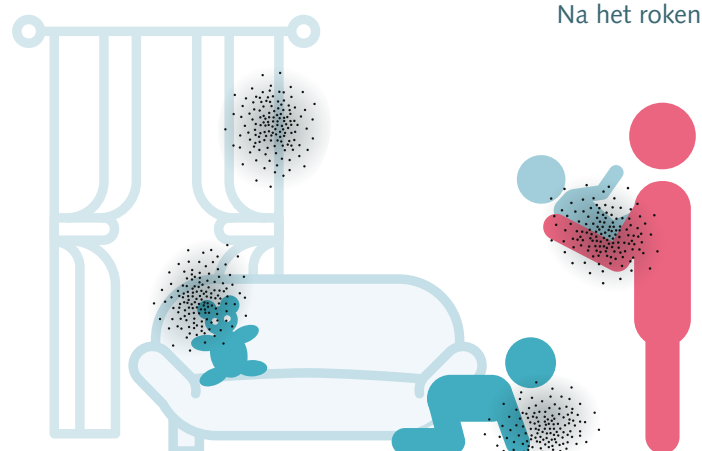


Het inademen van tabaksrook uit de omgeving door niet-rokers noemen we 'tweedehands rook' of 'meeroken'. Bekijk ook onze [infographic over meeroken](#).

### Derdehands rook



Na het roken



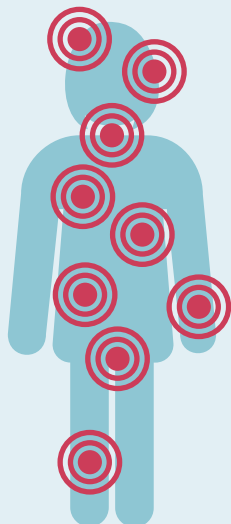
De stoffen uit tabaksrook die achterblijven na roken, noemen we 'derdehands rook'. Deze schadelijke stoffen blijven kleven aan huid, haren en kleding van degene die rookt. Dit ruik je soms aan mensen die net hebben gerookt. De stoffen komen ook terecht op vloeren en speelgoed en trekken in gordijnen en meubels. Dit gebeurt zelfs als iemand buiten rookt, en daarna naar binnen gaat. Derdehands rook kun je **inademen**, **inslikken** of **aanraken**.

## WAAROM IS DERDEHANDS ROOK SCHADELIJK?

### Lijkt op sigarettenrook

Derdehands rook bestaat voor een deel uit dezelfde schadelijke stoffen als sigarettenrook.

Die stoffen brengen schade toe aan bijna alle delen van het lichaam, weten we uit onderzoek naar (mee)roken. Mensen die meer blootgesteld worden aan derdehands rook hebben inderdaad vaker longklachten.



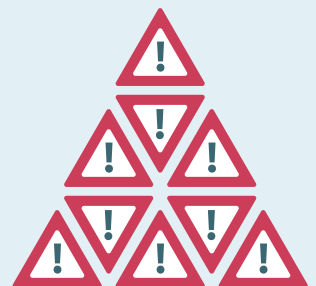
### Blijft lang hangen



Derdehands rook blijft maanden tot jaren hangen.

De schadelijke stoffen in derdehands rook worden na een tijd zelfs nóg schadelijker omdat ze reageren met andere stoffen in de lucht.

### Stapelt op



Elke volgende sigaret zorgt weer voor méér schadelijke stoffen. Zo stapelen de schadelijke stoffen zich op. In ruimtes waar veel gerookt wordt, zie je daarom soms een geelbruine kleur op meubels en muren.

# JONGE KINDEREN LOPEN MEER RISICO

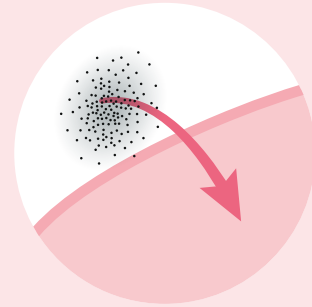
Ze raken meer aan



Ze kruipen/lopen dichterbij de grond



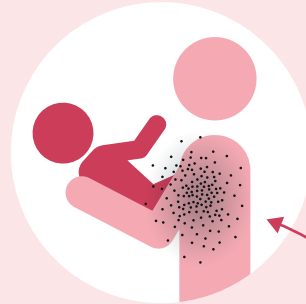
Ze hebben een dunnere huid



Ze stoppen dingen in hun mond



Ze ademen sneller en ademen dus meer lucht in



Ze worden vaak opgetild

Ook door mensen die net gerookt hebben

Ook is hun lichaam nog in ontwikkeling, waardoor ze schadelijke stoffen mogelijk moeilijker kunnen verwerken.

## STOP MET ROKEN OM DERDEHANDS ROOK TE VOORKOMEN

Stoppen met roken is de beste manier om te voorkomen dat je derdehands rook blijft verspreiden.



E-sigaretten en waterpijpen zijn geen geschikte alternatieven

### Zo kan je derdehandsrook verminderen:



Rook niet binnen



Maak plekken waar gerookt wordt schoon en lucht ze



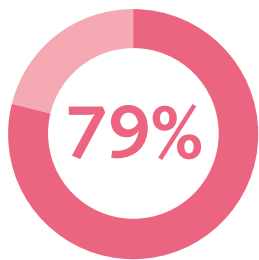
Was je handen en trek andere kleding aan na het (mee)roken

Maar geen van deze manieren voorkomt dat je derdehands rook verspreidt. Zelfs bij uitgebreid schoonmaken blijft 40% van de derdehands rook zitten. Het is zelfs te vinden op schone en beschermde plekken, zoals bij couveuses in het ziekenhuis.

**Stoppen met roken is dus het beste.**

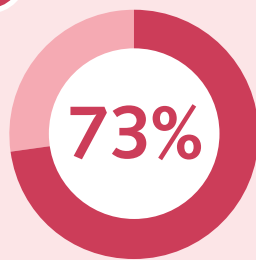
# ouders van kinderen tot 13 jaar geven aan

"Ik vind het belangrijk dat mijn kind rookvrij kan opgroeien"

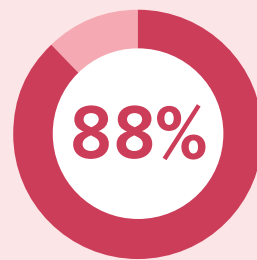


Maar...

"Mijn kind komt wel eens op plekken waar anderen hebben gerookt"



"Mijn kind komt wel eens dicht bij mensen die net hebben gerookt."



Bron: Generatiemonitor 2020, I&O Research, in opdracht van Gezondheidsfondsen voor Rookvrij

## WAT KAN JIJ DOEN?

### Tips voor professionals

#### Geef kinderen een rookvrije omgeving

- Als zorgverlener maak je deel uit van de omgeving van het kind. Het is daarom belangrijk om zelf ook rookvrij te zijn. Wil je hulp om te stoppen met roken? Kijk op [ikstopnu.nl](http://ikstopnu.nl).
- Maak je werkplek rookvrij. Kijk op [rookvrijezorg.com](http://rookvrijezorg.com) hoe je dit kunt doen.

#### Motiveer ouders om te stoppen

- Vertel ouders waarom buiten roken kinderen niet genoeg beschermt.
- Veel ouders willen stoppen met roken, maar vinden dit moeilijk. Verwijs ouders daarom gemakkelijk door naar de effectieve telefonische coaching Rookvrije Ouders. Kijk voor meer informatie op [rookvrijeouders.nl](http://rookvrijeouders.nl).

"Als je buiten rookt, komen giftige stoffen uit de rook in je haren, huid en kleding. Als je naar binnen gaat, ademt je kind die giftige stoffen ook in."

"Buiten roken beschermt dus niet genoeg. Stoppen met roken is het beste wat je voor je kind kan doen."

Bekijk ook de [Animatie derdehands rook voor zorgprofessionals](#). En laat ouders de [Animatie Rookvrije Ouders](#) zien of speel deze af in de [wachtkamer](#).



#### Bronnen

- Bommelé, J., & van Laar, M. (2017). Notitie derdehands rook. Utrecht: Trimbos-instituut
- Díez-Izquierdo, A. et al. (2018). Update on thirdhand smoke: A comprehensive systematic review. *Environmental Research*, 167(July), 341–371.
- United States Department of Health and Human Services. (2014). *The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General*.
- Matt, G. E., et al. (2021). Remediating Thirdhand Smoke Pollution in Multiunit Housing: Temporary Reductions and the Challenges of Persistent Reservoirs. *Nicotine and Tobacco Research*, 23(2), 364–372.
- Northrup, T. F. et al. (2021). Thirdhand Smoke Contamination and Infant Nicotine Exposure in a Neonatal Intensive Care Unit: An Observational Study. *Nicotine and Tobacco Research*, 23(2), 373–382.
- Jacob, P. et al. (2017). Thirdhand smoke: New evidence, challenges, and future directions. *Chemical Research in Toxicology*, 30(1), 270–294.
- Van der Hoeve, R., Nannes, L., & van Huizen, N. (2021). Generatiemonitor 2020: In hoeverre kunnen kinderen tot 18 jaar opgroeien in een rookvrije omgeving? Amsterdam: I&O Research in opdracht van Gezondheidsfondsen voor Rookvrij.

Dit is een uitgave van het Trimbos-instituut (2022). Artikelnummer: INF118  
Deze infographic is gemaakt in opdracht van het Ministerie van VWS.  
Auteurs: Gemma Geuke, Nina van den Eeden, Eefje Willemse, Jeroen Bommelé  
Vormgeving: Rikers Infographics

NATIONAAL  
EXPERTISECENTRUM  
TABAKSONTMOEDIGING  
onderdeel van het Trimbos-instituut

 rookvrije  
start

 Trimbos  
instituut  
Netherlands Institute of  
Mental Health and Addiction