

# Gesprekskaart Rookvrij opgroeien

Very Brief Advice+ (VBA+) voor ouders



## Geef een stopadvies en verwijst (VBA+)

### 1 Vraag

- "Rook je? / Roken jullie?"  
» Indien ja, ga naar stap 2 'Vertel'.
- "Hebben jullie in de afgelopen 12 maanden gerookt?" » Indien ja, ga naar 'Bespreek rookvrij blijven' (pagina 2).
- "Wordt er in de omgeving van het kind gerookt? (bv. oppas, opa of oma, andere familie)."  
» Indien ja, ga naar 'Bespreek rookvrij opgroeien' (pagina 2).

### 2 Vertel

"Stoppen met roken lukt het beste met begeleiding. Wij hebben goede ervaring met de coaches van Rookvrije Ouders. Zij kunnen jou via telefoongesprekken helpen bij het (volledig) stoppen met roken. Het eerste gesprek is een kennismakingsgesprek. Heb je daar interesse in?"

### 3 Verwijst

#### Geïnteresseerd

"Mag ik jouw telefoonnummer en e-mailadres doorgeven? De coach belt jou en vertelt meer over de begeleiding."

- » Meld aan via [rookvrijeouders.nl](http://rookvrijeouders.nl).
- » Geef de folder Rookvrij Opgroeien en het verwijskaartje Rookvrije Ouders mee.
- » Kom er bij vervolfgafspraken op terug.

#### (Nog) niet geïnteresseerd

"Weet in ieder geval dat je hulp kunt krijgen bij het stoppen. Ik zal erop terugkomen bij een volgende afspraak."

- » Geef de folder Rookvrij Opgroeien en het verwijskaartje Rookvrije Ouders mee.
- » Kom er bij vervolfgafspraken op terug: "De vorige keer hebben we het gehad over roken en was je nog niet toe aan een kennismaking met een coach. Hoe zie je dit nu?"



#### Meer weten over Rookvrije Ouders?

- De coaching is gratis (vergoed vanuit de basisverzekering).
- De coaches kunnen ook ondersteunen met nicotinevervangers.
- De cliënt beslist pas na het kennismakingsgesprek of hij/zij wilt starten met de coaching.

Je kan ook werken met eigen coaches, een POH of leefstijloket.

Bespreek rookvrij blijven (na de zwangerschap)	Bespreek rookvrij opgroeien
>> gestopt (in afgelopen 12 maanden)	>> omgeving rookt
<p><b>Geef een compliment</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Wat goed dat je gestopt bent met roken! Hoe gaat het nu?”</li> </ul> <p><b>Bespreek het belang van rookvrij opgroeien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Ook nu is het voor de gezondheid van je kind belangrijk om rookvrij te blijven. Dan komt er geen rook in de buurt van je kind.”</li> <li>• “Wat weet je over meeroken en derdehands rook?”</li> </ul> <p><b>Bied extra ondersteuning</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Zijn er momenten waarop je het moeilijk vindt om niet te roken? Wat kun je op die momenten doen?”</li> <li>• “Wat heb je nodig om rookvrij te blijven?”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Wat weet je over meeroken en derdehands rook?”</li> <li>• “Voor de gezondheid van je kind is het belangrijk dat er geen rook in zijn/haar buurt komt.”</li> <li>• “Je gaf aan dat opa/oma/oppas/andere familie rookt. Hoe gaan jullie daarmee om?”</li> <li>• “Wat zou je kunnen doen? (bijvoorbeeld: vragen niet te roken in huis en liever ook niet buiten).”</li> </ul>

»» Geef de folder Rookvrij Opgroeien mee en/of laat het filmpje over derdehands rook zien.

### Derdehands rook

Het is voor kinderen niet gezond om rook in te ademen. Ook als iemand buiten rookt, komen gifstoffen uit de rook in de haren, de huid en in de kleding. Dit noemen we derdehands rook. Het kind ademt die gifstoffen in.

### Wat adviseer je over roken en borstvoeding geven?



Nicotine komt via de moedermelk bij het kind. Daarom is het heel belangrijk om een stopadvies te geven aan een moeder die borstvoeding geeft en rookt. Wil de moeder echt niet stoppen met roken? Adviseer dan dat zij minstens 2 uur voor de borstvoeding niet rookt. De hoeveelheid nicotine in de moedermelk is dan het laagst.



### Meer leren en oefenen met het VBA+?

Volg de e-learning en workshop Rookvrije Start. Kijk op [rookvrijestart.nl](http://rookvrijestart.nl). Je vindt hier ook folders en filmpjes voor ouders.

## Verhoog de motivatie

Een uitgebreider stoppen-met-roken gesprek is effectiever. Heb je tijd en voel je je vaardig om uitgebreider in te gaan op de motivatie om te stoppen? Of merk je dat een verwijzing naar Rookvrije Ouders nog niet lukt? Gebruik de voorbeeldzinnen hieronder voor het verhogen van de motivatie.

» Deze zinnen kun je voor of na stap 2 'Vertel' gebruiken. Vervolg daarna het VBA+.

### Vraag naar redenen om te (stoppen met) roken

- "Je hebt een kind/kinderen en je rookt. Hoe is dat voor jou?"
- "Wat betekent roken voor je?"
- "Wat zijn redenen om te stoppen?"

### Meet de motivatie en het vertrouwen

- "Op een schaal van 0 – 10, hoe graag wil je stoppen met roken?"
- "Op een schaal van 0 – 10, in hoeverre denk je dat het gaat lukken?"

### Vraag naar de risico's en vul aan

- "Wat weet je over de risico's van roken bij opgroeiende kinderen?"
- "Vind je het goed als ik je daar wat extra informatie over geef?"
- "Als je stopt met roken, heeft jouw kind minder kans op..."
- "Wat denk je nu je dit hoort?"



Meer leren en oefenen met het verhogen van de motivatie?

Volg de e-learning en workshop Rookvrije Start. Kijk op [rookvrijestart.nl](http://rookvrijestart.nl).