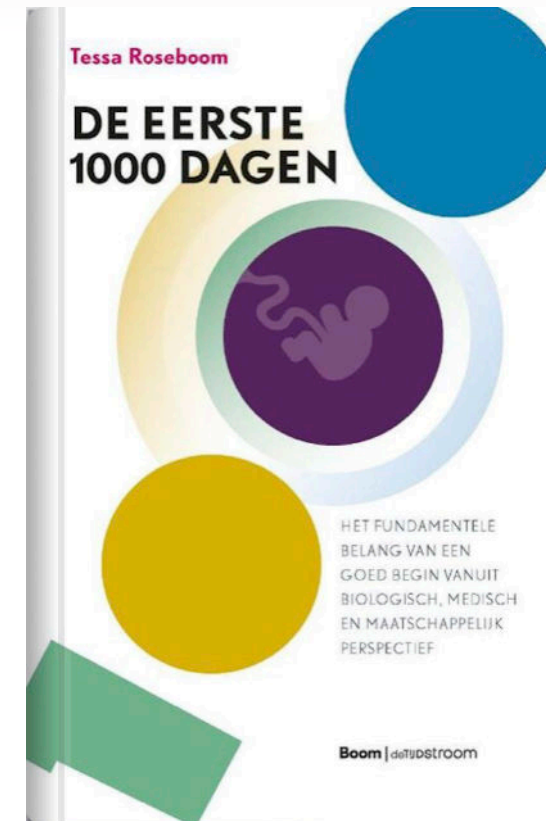


De eerste 1000 dagen

In de eerste 1000 dagen van het leven wordt het fundament gelegd van het latere leven. Verschillen die later eigenlijk niet meer zijn te compenseren. Dat begint al bij de conceptie.



Linda de Boer-Hendriks

Presentatie i.o. Taskforce Rookvrije Start

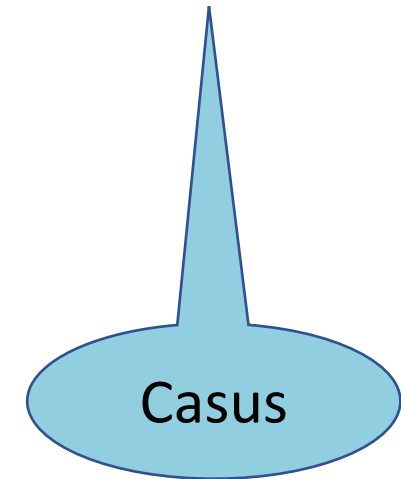
Vrijgevestigde Stoppen-Met-Roken-coach

[Aesculaap Medische Assistentie](#)

Kwaliteitsregister SMR met aantekening 'EXTRA-Zwanger'

Ambassadeur Rookvrije Start

o.a. coach Telefonische Coaching Rookvrije Ouders



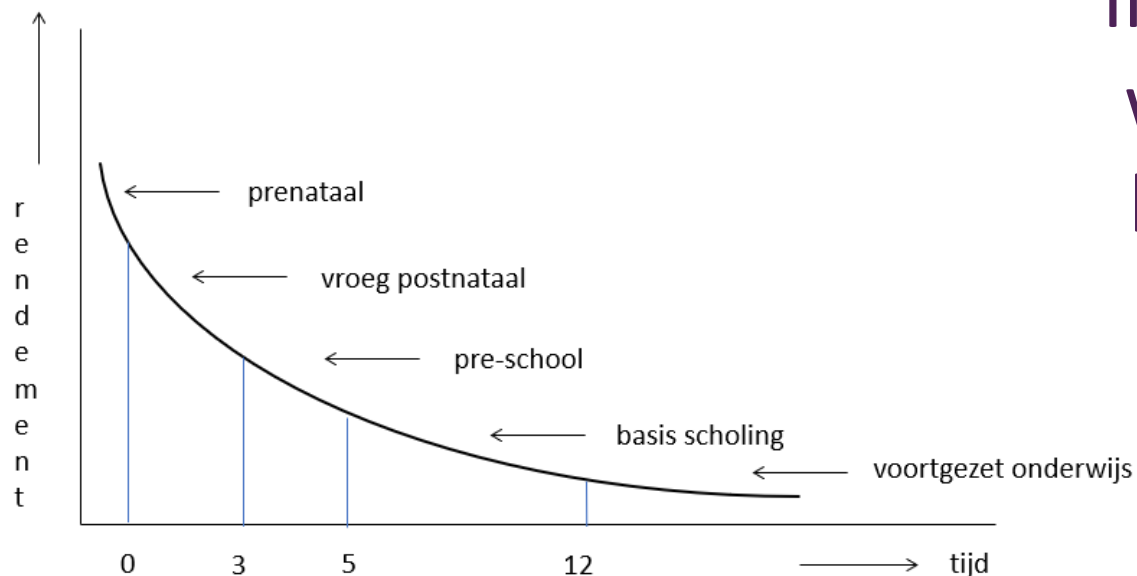
Het belang van het begin: de genen bepalen niet alles

- De omgeving
- De periode van de blootstelling
- De rol van epigenetica
 - voeding met methylgroepen (CH_3)
 - foliumzuur alcohol en roken
 - liefdevolle aandacht
 - trauma's



Vroege interventie is veel effectiever dan late interventie

In de eerste 1000 dagen van het leven wordt het fundament gelegd van het latere leven. Verschillen die later eigenlijk niet meer zijn te compenseren.
Dat begint al bij de conceptie.



Bron: James Heckman, Nobel laureaat

Een alcohol en rookvrije start ál bij de conceptie

- Een Rookvrije Start Linda de Boer Den Haag
- Een Rookvrije Start Clasien van der Houwen Deventer
- Een Alcoholvrije Start Marianne Nieuwenhuijze Den Bosch



Roken, alcohol, mentale gezondheid & zwangerschap

- Samenhang tussen roken en mentale gezondheid
- Vergelijkbare technieken voor bespreekbaarheid
- De kennis over een gezonde zwangerschap gebundeld op [Trimbos.nl](https://www.trimbos.nl)



Gezond zwanger: kennispunt voor geboortezorgprofessionals

Werk je met (aanstaande) ouders? Mentale gezondheid, alcohol en roken zijn belangrijke thema's om te bespreken. Op deze pagina vind je toepasbare kennis en materialen voor professionals in de geboortezorg en jeugdgezondheidszorg.

Zorg voor een rookvrije, alcoholvrije en mentaal gezonde start

Als professional in de geboortezorg of jeugdgezondheidszorg ben je voor (aanstaande) ouders vaak een bekend en betrouwbaar gezicht. Je kunt dus veel betekenen in het bespreekbaar maken van een gezonde leefstijl en mentale gezondheid. Voor, tijdens en na de zwangerschap. Door alcoholgebruik, mentale problemen en roken vroegtijdig te signaleren kun je zwangeren en jonge ouders de juiste ondersteuning bieden.

Op deze pagina

- [Bestaande initiatieven](#)
- [Gesprek voeren, signaleren en motiveren](#)
- [Verwijzen naar hulp](#)
- [Scholing](#)
- [Feiten, cijfers en kennis](#)
- [Nieuws en blogs](#)



 **rookvrije
start**

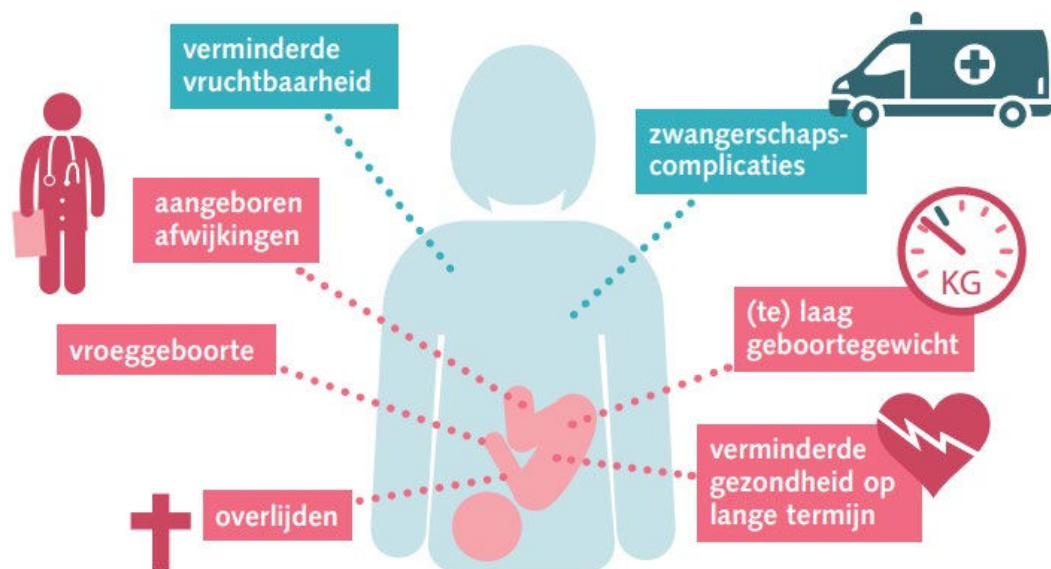
 **alcoholvrije
start**

Gezond zwanger:

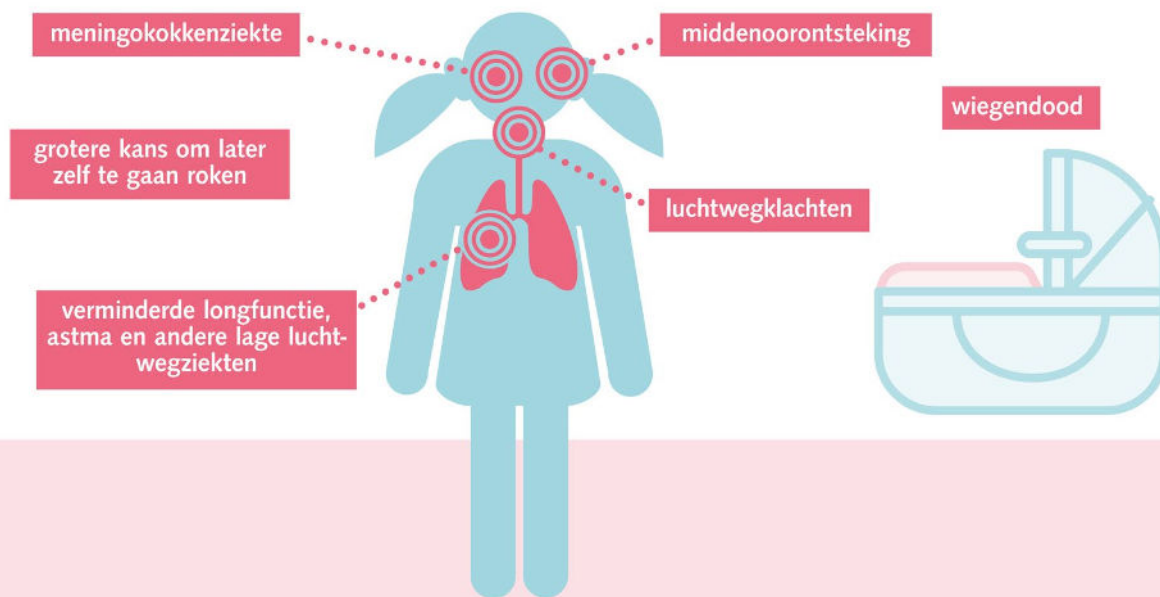
- Aan de slag met roken, alcohol en mentale gezondheid
- Portaal voor zorgverleners in de geboortezorg

Risico's van roken

ROKEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP IS SCHADELIJK



WAT ZIJN DE RISICO'S VAN MEEROKEN VOOR KINDEREN?



Als de moeder rookt in de zwangerschap

laag geboortegewicht

+30%

vroeggeboorte

+30%

aangeboren
afwijkingen

+10-30%

miskraam

+30%

foetale sterfte

+45%

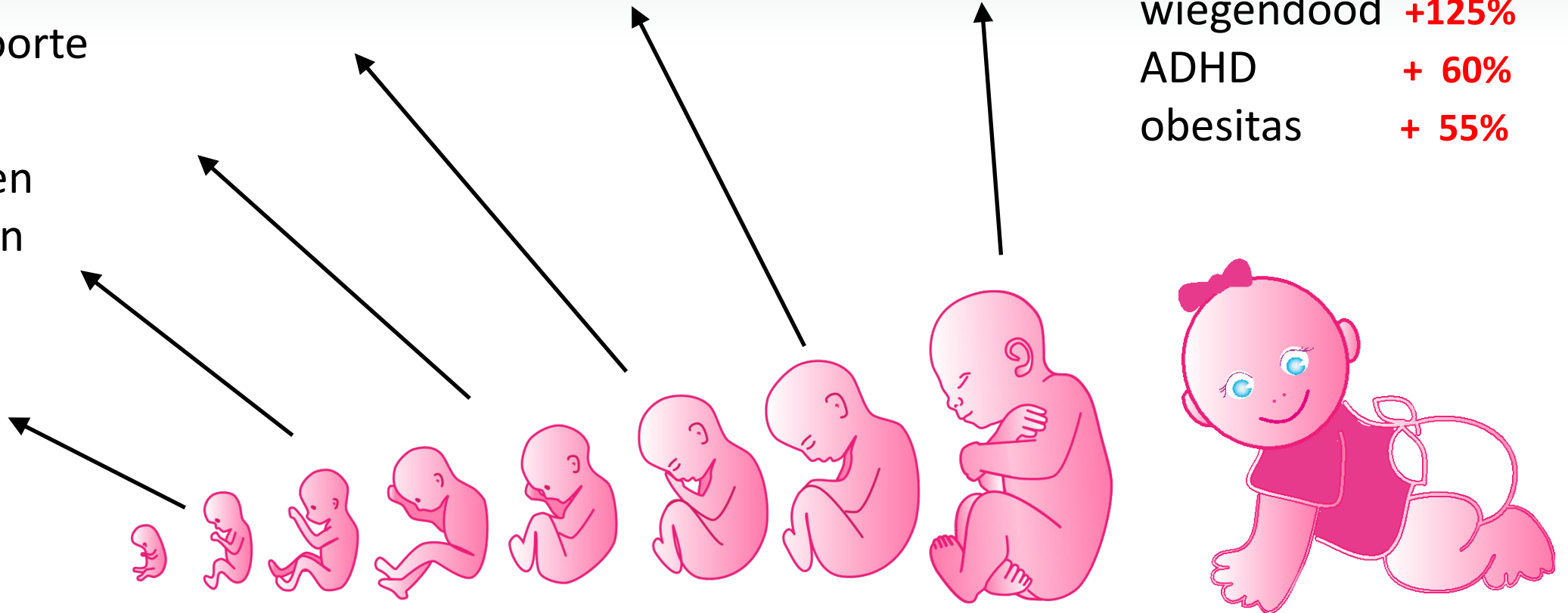
neonatale sterfte

+20%

wiegendood **+125%**

ADHD **+ 60%**

obesitas **+ 55%**



Pineles et al. Am J Epidemiol 2014

Faber et al. npj Prim Care Respir Med 2016

Pineles et al. Am J Epidemiol 2016

Risico's van meeroken in en na de zwangerschap

tijdens de zwangerschap
als de partner rookt

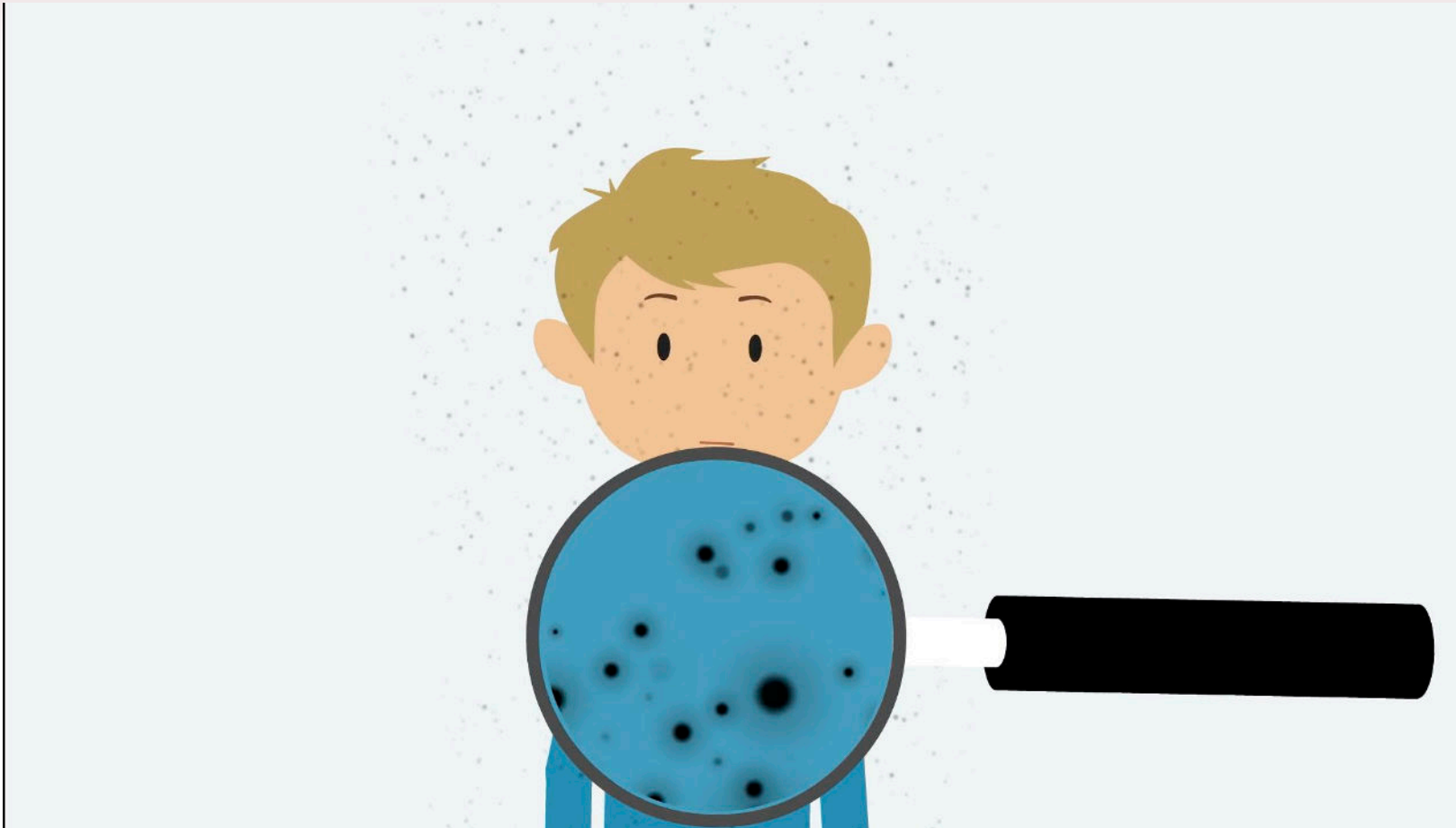
foetale sterfte **+ 23%**
aangeboren afwijkingen **+ 13%**

tijdens kinderleeftijd
als een of beide ouders roken

wiegendood **+ 100%**
astma opname **+ 85%**
oorontsteking **+ 32%**
meningokokkenziekte **+ 100%**



Risico's van derde handsrook



NATIONAAL PREVENTIEAKKOORD 2019

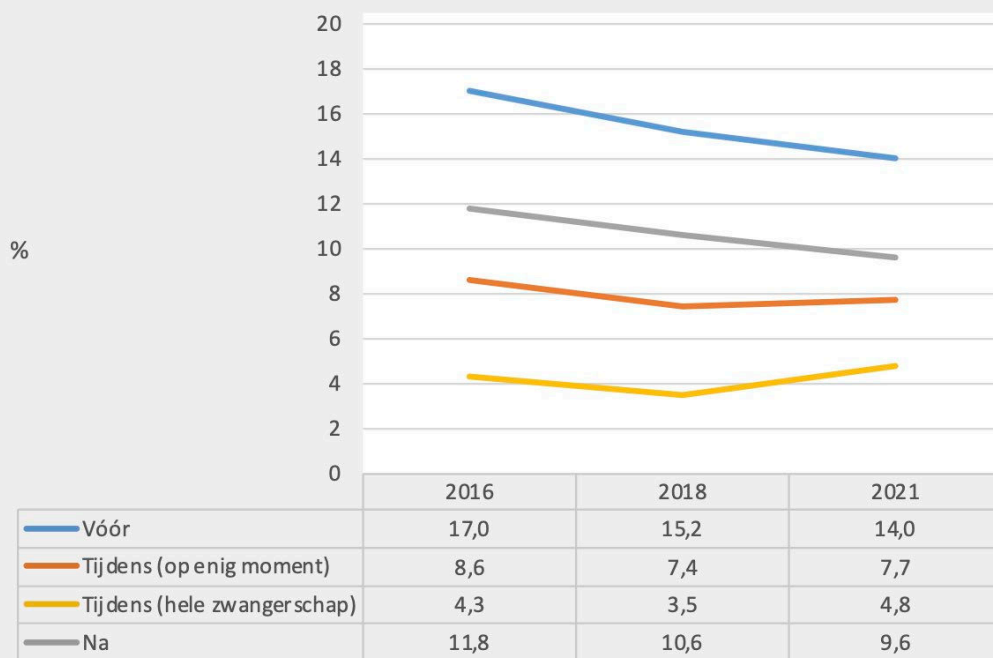
Doelstellingen

Onder andere:

- Een rookvrije generatie in 2040
- In 2040 rookt **0%** van de **zwangere vrouwen**
- Alle zwangere vrouwen die roken krijgen een **stopadvies** van de verloskundige zorgverlener op basis van motiverende gespreksvoering
- Zorgprofessionals geven **stopadviezen**, bieden **begeleiding** en **verwijzen** zo nodig door
- In elke regio is een '**zorgpad stoppen met roken**' voor de verloskundige en medisch specialistische zorg en is de **samenwerking** voor zorg en ondersteuning in en tussen deze sectoren goed georganiseerd en waar mogelijk ook ingebed in het bredere aanbod van zorg en preventie in de buurt.

Monitor publiek

Figuur 1. Roken vóór, tijdens en na de zwangerschap in 2016, 2018 en 2021 (%)



Monitor Middelengebruik en Zwangerschap 2021

Middelengebruik van vrouwen en hun partners vóór, tijdens en na de zwangerschap

Van de vrouwen die op enig moment roken

- 5% van de vrouwen die een stoppoging doet maakt gebruik van SMR-zorg
- 13% gebruikt NVM
- 67% van de vrouwen die blijft roken doet een stoppoging

Inzichten na werkbezoeken

Werkbezoeken VSV / Proeftuinen JGZ knelpunten

- gesprek met niet gemotiveerde vrouw / partner lastig
- verwijzen is lastig: geen warme overdracht
- gebruik nicotine vervangende middelen niet bekend
- zorgpad: weinig aandacht follow up, terugval en partner
- multiproblematiek: roken niet urgent
- overdracht gegevens: beperkt
- kleine enthousiaste groep

Activiteiten Rookvrije Start voor VSV en JGZ

- Netwerk VSV en netwerk JGZ
- Ondersteuning VSV's, fertiliteitsklinieken, JGZ
- Borging in Kansrijke Start: start met pilots in Zuid-Limburg en Amsterdam Noord.
- Pilot POP poli Apeldoorn, verwijzen naar coach op locatie
- Versterken samenhang rookvrije, alcoholvrije en mentaal gezonde zwangerschap

Alle VSV/JGZ regio's hebben een zorgpad / SMR-beleid waarin samenwerking voor SMR-zorg binnen en tussen sectoren is georganiseerd

Producten Verwijzen



Rookvrije Ouders
Gratis telefonische hulp bij stoppen met roken

Voor
wensouders,
zwangere vrouwen,
partners &
ouders

Meld je aan voor een kennismakingsgesprek via
www.rookvrijeouders.nl

- voor iedereen toegankelijk
- buiten eigen risico
- direct online aanmelden
- ervaren coaches
- opgeleid begeleiden NVM
- samenwerking met Taskforce RVS
- voor wensouders, zwangere vrouwen,
partners & ouders

Producten gespreksmodel en kaart



Nieuw gespreksmodel 2024

Handkaart Rookvrije Start
Stappenplan Rookvrij Zwanger

Hoe bespreek ik stoppen met roken?

- 1**
Uitvragen rookprofiel
• Breng rookprofiel in kaart
 - Rook jij? En rook je partner? Hoeveel?
 - Heb je in het half jaar voor de zwangerschap gerookt? Hoeveel?
 - Roken er mensen in jouw omgeving?
 - Heb je eerder een stoppoging gedaan?
 - Heb je gerookt in een vorige zwangerschap?
- 2**
Motivatie verhogen
• Vraag naar redenen om te roken
• Meet de motivatie
• Meet het vertrouwen
 - Wat brengt het roken je? Wat ga je missen als je stopt?
 - Hoe graag wil je stoppen met roken op een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 is 'helemaal niet' en 10 is 'helemaal wel'?
 - Wat maakt dat het een 7 is en geen 6?
 - Wat zijn voor jou voordelen om te stoppen met roken?
 - Stel dat je stopt met roken, in hoeverre denk je dat het gaat lukken op een schaal van 0 tot 10?
 - Wat maakt dat het geen 4 is maar een 5?
 - Wat kan jou helpen om van de 5 een 6 te maken?
 - Hoe zou het voor jou zijn als het zou lukken om te stoppen met roken?
 - Is er volgens de *richtlijn** een indicatie voor verwijzing? Ga naar stap 5.
- 3**
Voorbereiden op moeilijke situaties
• Bespreek moeilijke situaties
• Bespreek strategieën
• Bespreek sociale steun
 - Hoe ga je om met moeilijke situaties?
 - Wat kan je helpen tijdens zo'n lastig moment?
 - Hoe ging een eerdere stoppoging?
 - Hoe zou jouw partner (of familie/vrienden) je kunnen helpen?
- 4**
Stopafspraken maken
• Stel stopdatum vast
• Plan (bela)fspraak in
 - Wat is een goede datum om te stoppen met roken?
 - Ik bel je volgende week om te vragen hoe het gaat met het stoppen met roken.
- 5**
Hulpmiddelen en doorverwijzen
• Bespreek extra ondersteuning
• Verwijs eventueel door
 - De beste manier om te stoppen met roken is met begeleiding. Hoe zou je dat vinden?
 - Wij werken met de coaches van Rookvrije Ouders. Deze coaching is gratis. Mag ik jouw telefoonnummer doorgeven? Dan kan een coach je bellen en hier meer over vertellen.
 - Je beslist pas na deze kennismaking of je wilt starten.

Zelfbegeleiding



 

Handkaart Rookvrije Start
Stappenplan Rookvrij Opgroeien

Hoe bespreek ik stoppen met roken?

- 1**
Uitvragen rookprofiel
• Vraag toestemming
• Breng rookprofiel in kaart
 - Ik wil het graag met je over roken hebben. Vind je dat goed?
 - Rook jij? Hoeveel?
 - Heb je voor of tijdens de zwangerschap gerookt?
 - Rookt je partner? Hoeveel?
 - Roken er mensen in jouw omgeving?
 - *Is de ouder gestopt met roken? Ga dan naar stap 4.*
- 2**
Motivatie verhogen
• Vraag naar redenen om te roken
• Meet de motivatie
• Meet het vertrouwen
 - Wat brengt het roken je?
 - Wat ga je missen als je zou stoppen met roken?
 - Hoe graag wil je stoppen met roken op een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 is 'helemaal niet' en 10 is 'helemaal wel'?
 - Wat maakt dat het een 7 is en geen 6?
 - Wat zijn voor jou voordelen om te stoppen met roken?
 - Stel dat je stopt met roken, in hoeverre denk je dat het gaat lukken op een schaal van 0 tot 10?
 - Wat maakt dat het geen 4 is maar een 5?
 - Wat kan jou helpen om van de 5 een 6 te maken?
 - Hoe zou het voor jou zijn als het zou lukken om te stoppen met roken?
- 3**
Doorverwijzen
• Geef (extra) informatie
• Geef stopadvies
• Verwijs door
 - Ik wil je graag nog iets vertellen over mesroken. Vind je dat goed?
 - Het is voor kinderen niet gezond om rook in te ademen. Je kind kan dan moeite krijgen met ademen. Of slechter gaan horen.
 - Ook om die reden adviseer ik je om te stoppen met roken.
 - Wij werken met de coaches van Rookvrije Ouders. Mag ik jouw telefoonnummer doorgeven? Dan kan een coach je bellen en meer vertellen over de begeleiding.
 - De coaching is gratis. De coach kan je meer vertellen over de vergoeding en de voorwaarden. Je beslist pas na deze kennismaking of je wilt starten.
 - Welke vragen heb je nog?

TIP! Scan de QR-code (of ga naar www.rookvrijestart.nl/toolkit) en bekijk samen met de ouder het filmpje over derdehands rook.

Producten Zorgpad

Wordt vernieuwd 2024

Aan de slag

Beleid	>
Aanpak	>
Werkgroep	>
Visie	>
Communicatie	>
Zorgpaden ontwikkelen	>
Verwijsaanbod	>
Scholing en materialen	>
Registreren	>
Netwerksamenwerking	>
Monitoren en evalueren	>
Financiën	>
Rookvrij VSV	>
Voorbeelden	>

Aan de slag met beleid

Wil je met jouw Verloskundig Samenwerkingsverband (VSV) of lokale taskforce de stoppen-met-roken zorg graag goed organiseren? Dit digitaal zorgpad is zowel bedoeld voor VSV's of lokale taskforces die al beleid hebben als die hierin nog beginnend zijn. Je krijgt informatie, voorbeelden en tips om jullie stoppen-met-roken zorg verder te ontwikkelen.

Wat vind je in dit onderdeel 'Aan de slag met beleid'?

In dit onderdeel van het digitaal zorgpad, 'Aan de slag met beleid', vind je informatie, tips, materialen en voorbeelden van hoe je stoppen-met-roken in jouw VSV of lokale taskforce kunt ontwikkelen, implementeren en uitvoeren. We beschrijven belangrijke beginstappen zoals het oprichten van een werkgroep, het ontwikkelen van zorgpaden en het regelen van scholing, materialen en verwijsaanbod. Maar ook vervolgstappen zoals registratie, netwerksamenwerking, monitoren en evalueren komen aan bod. Verder krijg je communicatietips om je achterban te motiveren met het beleid aan de slag te gaan. Zo wordt per stap aangegeven wat je kunt doen om dit onderdeel in jouw stoppen-met-roken beleid te organiseren.

Hoe kan je deze handreiking gebruiken?

In het menu links op de pagina, onder 'Aan de slag', vind je alle onderdelen die je in jouw stoppen-met-roken beleid kunt opnemen. Per onderdeel wordt informatie gegeven over wat het inhoudt en welke stappen je als VSV of lokale taskforce kunt ondernemen. Bekijk welke onderdelen voor jouw VSV relevant zijn:

- Ik wil me oriënteren:** Lees bij het onderdeel '[Aanpak](#)' hoe je stoppen-met-roken beleid kunt opzetten, waar je mee begint en wat je kunt oppakken als je al verder bent. Een goede eerste stap is het oprichten van een [werkgroep](#).
- Ik wil aan de slag en starten met stoppen-met-roken beleid:** Bij '[Aanpak](#)' lees je welke eerste stappen je kunt zetten. Kijk bij de betreffende onderdelen in het menu voor meer informatie: [Werkgroep](#), [Visie](#), [Communicatie](#), [Zorgpaden ontwikkelen](#), [Verwijsaanbod](#), [Scholing en materialen](#).

Beleidsondersteuning
(Praktische handreiking)



Aanklikbare zorgpaden
(Uitleg en tips per stap)

Producten Trainingen

Wordt vernieuwd 2024



E-LEARNING ROOKVRIJE START



E-LEARNING BEGRIJPELIJK COMMUNICEREN



TRAINING ROOKVRIJE START



E-LEARNING ROOKVRIJE OUDERS

Producten factsheets, animaties, folders



Terugval in rookgedrag na de zwangerschap

Inleiding
Veel vrouwen stoppen voor of tijdens de zwangerschap met roken om de gezondheid van hun kind te beschermen. Bijna de helft van de vrouwen die stoppen tijdens de zwangerschap, valt echter na de zwangerschap terug. Dit roept veel vragen op. Welke vrouwen hebben een groter risico om weer te gaan roken na de zwangerschap? En welke risico's heeft blootstelling aan tabaksrook voor jonge kinderen? Deze factsheet beantwoordt deze en andere vragen.

Kernpunten

- Driekwart van de vrouwen die roken in de vier weken voor de zwangerschap, stopt tijdens de zwangerschap. Bijna de helft van hen valt terug na de zwangerschap. Bijna vier van de tien vrouwen die terugvallen na de zwangerschap, valt zelfs binnen 4 weken na de bevalling terug. Groepen die relatief vaak terugvallen zijn vrouwen die weinig vertrouwen hebben in het slagen van hun stoppoging en vrouwen die geen borstvoeding geven.
- Partners kunnen zowel een positieve als een negatieve invloed hebben op terugval van de vrouw, afhankelijk van o.a. hun steun voor de stoppoging en hun eigen rookgedrag. Gemiddeld gezien vallen vrouwen met partners die roken vaker terug.
- Als ouders roken in de eerste jaren na de zwangerschap worden jonge kinderen blootgesteld aan stoffen uit tabaksrook. Dit kan wiegenvloed, aandoeningen aan oren en lagere luchtwegen, en een verminderde longfunctie veroorzaken.
- Roken heeft invloed op borstvoeding; vrouwen die roken beginnen minder vaak en stoppen eerder met het geven van borstvoeding. Ook verandert roken de samenstelling van moedermelk.
- Er is nog weinig onderzoek gedaan naar interventies om terugval te voorkomen. Interventies die effectief gebleken zijn, richten zich op het vergroten van kennis, motivatie en zelfvertrouwen van gestopte vrouwen na de zwangerschap.


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 'tweederokers'. Bekijk ook onze [informatie over tweederokers](#).

Derdehands rook

Na het roken




De stoffen uit tabaksrook die achterblijven na roken, noemen we 'derdehands rook'. Deze schadelijke stoffen blijven kleven aan huid, haan en kleding van degenen die rookt. Dit ruik je soms aan meubels die het hebben geïmpregneerd. Die stoffen komen ook terecht op vloeren en speelgoed en trekken in geïmpregneerd 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 sigarettensmoke

Derdehands rook bestaat voor een deel uit dezelfde schadelijke stoffen als sigarettensmoke. Die stoffen brengen schade toe aan bijna alle delen van het lichaam, weten we uit onderzoek naar (over)roken. Mensen die meer blootgesteld worden aan derdehands rook hebben inderdaad vaker longtumor.




Blijft lang hangen

Derdehands rook blijft maanden tot jaren hangen. De schadelijke stoffen in derdehands rook worden na een tijd zelfs nog schadelijker omdat ze mengen met andere stoffen in de lucht.



Stapelt op

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





Praktijkadvies gebruik NVM's in de zwangerschap



Denk je wel e... aan stoppen met roken?

00:58

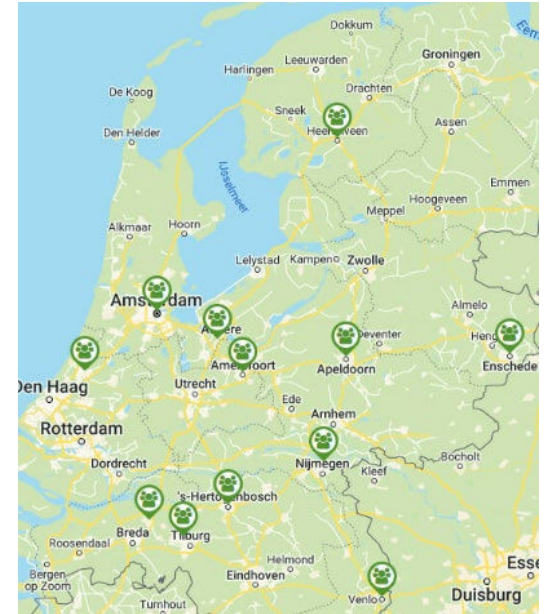


Netwerk VSV en netwerk JGZ

SMR-contactpersoon per VSV en per JGZ-organisatie:

- VSV-mailing en JGZ-mailing Rookvrije Start
- Uitwisselingsbijeenkomsten
- Individuele ondersteuning bij het ontwikkelen en implementeren van stoppen-met-roken beleid

*Ben jij in jouw VSV of JGZ-organisatie actief met stoppen-met-roken?
Laat het ons weten! (rookvrijestart@trimbos.nl)*



Nieuwe ondersteuningsronde voor het organiseren van stoppen-met-roken zorg

- **Ondersteuning** voor samenwerkingsverbanden geboortezorg (VSV, regio, lokale coalitie) die aan de slag willen met het opzetten of verbeteren van hun stoppen-met-roken beleid
- Ondersteuning in de vorm van een **financiële bijdrage** (1.000 euro), **instructies** en **uitwisselingsbijeenkomsten** voor de belangrijkste thema's in stoppen-met-roken zorg: zorgpad/protocol, scholing en verwijzen, samenwerken.
- **Interesse?** Mail naar rookvrijestart@trimbos.nl

Telefonische coaching Rookvrije Ouders



Telefonische stoppen-met-roken coaching Rookvrije Ouders

Voor wensouders, zwangere vrouwen en partners, en ouders

Vul hieronder de gegevens in van de persoon die je wilt aanmelden voor een vrijblijvend en gratis kennismakingsgesprek over de telefonische coaching. Na aanmelding neemt de coach binnen enkele dagen contact met de persoon op.

Voornaam*

Achternaam*

Geboortedatum

Geef aan welke situatie op de persoon van toepassing is:
(meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- De persoon heeft nu een zwangerschapswens
- De persoon is zwanger
- De persoon is de partner van een zwangere
- De persoon is een ouder

Telefoonnummer*

E-mailadres* We sturen een bevestigingsmail naar de persoon.

Op welk tijdstip is de persoon het beste telefonisch bereikbaar?

Zorgverzekeraar persoon* Wie proberen we stoppen-met-roken coach te vinden die een contract heeft afgesloten met de zorgverzekeraar van de persoon.

Wil de (toekomstige) ouder graag de coaching in het Engels ontvangen?

Ja

Nee

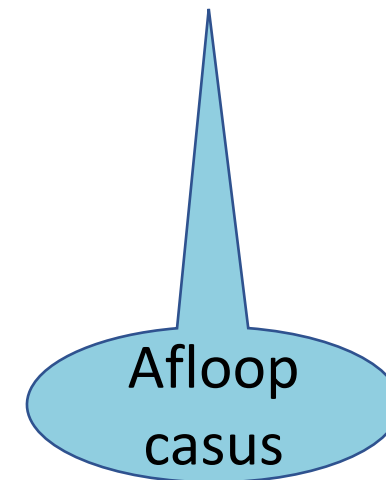
De coach wil graag een terugkoppeling geven. Vul daarom hieronder jouw contactgegevens in (naam, telefoon, e-mailadres en evt. zorgmaat) en de gegevens die jij nodig hebt om de terugkoppeling te noteren in het dossier van jouw cliënt (bijvoorbeeld het cliëntnummer).

Wil de partner zich ook aanmelden voor een kennismakingsgesprek met dezelfde coach? Vul dan hieronder de benodigde gegevens in mits je hiervoor toestemming hebt gekregen van de partner (voornaam, achternaam, telefoonnummer, e-mailadres, zorgverzekeraar, op welk tijdstip het beste telefonisch bereikbaar).

Heb je nog opmerkingen?

(De persoon (en indien van toepassing de partner) heeft toestemming gegeven.*

*voor het gebruik van de door de zorgverzekeraar ingevulde gegevens in het contactformulier door het Trimbos instituut en de coach van de rookvrije start en de coach van de stoppen-met-roken coaching die wordt afgesloten met de persoon van deze



[Rookvrije Ouders - Trimbos-instituut](#)

Taskforce Rookvrije Start

- Twitteraccount: @rookvrijestart
- Emailadres: rookvrijestart@trimbos.nl
- Website: www.rookvrijestart.nl



Samen voor een rookvrije start



[Home](#) [Scholing](#) [Word ambassadeur](#) [Start je Taskforce](#) [Begrijpelijk communiceren](#) [Toolkit](#) [Beleid](#) [Nieuws](#)