

Verslag Refereerbijeenkomst “Op weg naar een rookvrije generatie”

Datum: 14-01-21

Een rookvrije omgeving

Verschillende organisaties in Zuid-Limburg zetten nu al in op een rookvrije omgeving. Sprekende voorbeelden zijn de Peuteropvang Heerlen en de mbo-onderwijsinstelling VISTA college. Grote organisaties die zodoende een groot bereik hebben. Dat biedt “kansen en uitdagingen”, concludeerde Rianne Reijs die daar over in gesprek ging met bestuurder Ingrid van den Burger van de peuteropvang en Harrie Berger, projectleider bij VISTA college. “Wij zetten in op een gezond school- en leerklimaat. Niet roken en streven naar een rookvrije generatie horen daar bij. En de aangepaste wetgeving ondersteunt ons hierin”, vertelde Harrie Berger. Zo zijn scholen sinds augustus 2020 verplicht om een rookvrij terrein te hebben. Maar het stimuleren van leerlingen niet (meer) te roken vergt meer dan bordjes en stoeptegels met de tekst ‘rookvrij zone’. “Het begint met meer bewustwording en het creëren van draagvlak onder zowel leerkrachten als studenten. Dat is meteen de uitdaging”, zei Harrie Berger. Ingrid van den Burger bevestigde dat. “Het zijn ook medewerkers die het moeten uitdragen naar de ouders. Toch zie je nog regelmatig dat medewerkers en ouders in de buurt van locaties roken, al hangt er een bord rookvrije zone”, vertelde zij. Bewustwording van leerkrachten is daarom tot beleid gemaakt. En bij de locatie nabij de GGD in Heerlen zet de organisatie nu in op rookvrije toegangswegen. “Uiteindelijk willen we daar op alle 22 locaties naartoe. Niet door met het vingertje te wijzen, maar door medewerkers en ouders erbij te betrekken.” En zo concludeerde ze samen met Rianne Reijs en Harrie Berger, natuurlijk ook de buurt.

Het belang van een rookvrije start

Eefje Willemse, junior wetenschappelijk medewerker bij het Trimbos-instituut, maakte vervolgens duidelijk hoe belangrijk een rookvrije start is voor vrouwen die zwanger willen worden. Zij legde dat uit aan de hand van cijfers. Zo is duidelijk dat onvruchtbaarheid in 13 procent van de gevallen aan roken is te wijten en roken schadelijk is voor het (ongeboren) kind. Nogal wat vrouwen proberen dan ook om te stoppen met roken als ze zwanger (willen) worden. “De zwangerschap is voor veel vrouwen het moment om te stoppen. Door hen hierin te ondersteunen, neemt de kans dat zij blijvend stoppen toe.” En dat is beslist nodig, concludeerde zij, want op dit moment valt 43 procent van de vrouwen na de zwangerschap terug in het oude rookgedrag.

Afhankelijk van het type ondersteuning dat zij krijgen, neemt de kans dat zij weer gaan roken af, vertelde Eefje Willems. Zij lichtte de effectiviteit van diverse vormen van zowel psychosociale als farmacologische ondersteuning toe. In het eerste geval gaat het bijvoorbeeld om counseling die de motivatie om te stoppen bevordert. In het tweede geval bijvoorbeeld om nicotinepleisters. Ook ging ze in op het effect van de interventies V-mis en Promise, die verloskundigen kunnen inzetten om zwangere vrouwen die willen stoppen met roken beter te begeleiden. “Het inzetten van interventies of combinaties daarvan is veelbelovend. Belangrijk is ook het gedrag van de sociale omgeving: zo het helpt zeker als de partner eveneens stopt met roken.” Zij adviseerde zorgverleners ouders vaker te motiveren om met roken te stoppen, hen daar handvatten voor te bieden en hen desgewenst te verwijzen naar hulp bij het stoppen.

Verslag Refereerbijeenkomst “Op weg naar een rookvrije generatie”

Datum: 14-01-21

De schade voor het (ongeboren) kind

Michiel Bannier, kinderlongarts van het Maastricht UMC+, ging daarop uitgebreid in op de gevolgen van (mee)roken voor het (ongeboren) kind. Zo heeft roken een vaatvernauwend effect en dat beïnvloedt de groei van het kind. Ook krijgt de ongeboren baby minder zuurstof binnen door de koolmonoxide in sigaretten. En als zwangere vrouwen roken, krijgt de foetus zware metalen en zogeheten PAK's 's binnen. Het gevolg: meer vroeggeboortes, meer aangeboren afwijkingen, een lager geboortegewicht en een grotere kans op overlijden voor de geboorte. En daarmee is de lijst nog niet compleet, vertelde Bannier. “Deze kinderen lopen als ze ouder worden ook meer kans op overgewicht, hart- en vaatziekten en longziekten.” Als kinderen na hun geboorte worden blootgesteld aan rook, is dat eveneens schadelijk voor hun gezondheid. Het gaat dan niet alleen om meer roken; derdehands rook is eveneens schadelijk. Dit is rook die achterblijft op onder andere de vloer, meubels, kleren en speelgoed en ongemerkt door peuter en kleuter wordt afgelikt en ingeademd. Alleen buiten roken beschermt kinderen hier onvoldoende tegen. Bovendien blijkt dat kinderen binnen weer vaker meeroken als ze ouder worden. Ouders denken dan eerder dat het niet zo veel kwaad kan. “Maar het is nog steeds niet goed.” Ter illustratie noemde hij nog enkele schadelijke gevolgen, zoals astma, luchtwegklachten en een verminderde longfunctie en gedragsstoornissen. Ook de e-sigaret is schadelijker dan veel mensen aannemen. Dat veel pubers ermee experimenteren, is daarom zorgelijk, zei de longarts, die rokers tot slot meegaf dat zij het coronavirus makkelijker binnen krijgen en er doorgaans zeker van worden dan wie niet rookt.

Verslavingspoli voor rokers

Voor verslavingsarts Robert van de Graaf is een rookvrije samenleving het doel dat hij hartstochtelijk nastreeft. Acht jaar geleden stopte hij als plastisch chirurg, omdat hij het niet langer kon opbrengen de “gevolgen van een ongezonde leefstijl te behandelen”. Hij wilde meer aan preventie doen, werd verslavingsarts en nam het initiatief voor een speciale verslavingspoli voor rokers in het ziekenhuis van Assen. Want waarom wel intensieve behandelprogramma's voor (hard) drugs en alcohol, maar niet voor roken, dat minstens zo verslavend is. Deze poli werd een jaar geleden geopend. Aan rookverslaving overlijden in ons land jaarlijks 20.000 mensen, hield Robert van de Graaf zijn online toehoorders voor. Het is volgens hem logisch om mensen voor deze ziekte te behandelen. Zoals het ook logisch is om roken uiteindelijk uit de samenleving te verbannen. Volgens hem moeten artsen stoppen met roken veel vaker bespreekbaar maken, mensen hierin begeleiding aanbieden en niet langer “wegkijken”. Daarnaast is het nodig om een beweging in gang te zetten waarin partijen samenwerken en die de politiek aanspoort om veel meer maatregelen te nemen. Vanuit de gedachte: zien roken, doet roken. “Want”, zei hij. “kinderen worden niet rokend geboren.” Daarbij is samenwerking van partijen absoluut noodzakelijk en is het belangrijk om oog te houden voor alle aspecten. “Zo gaat de tabaksfabriek Niemeyer in Groningen dicht. Dat is goed nieuws, maar voor de medewerkers betekent dit wel dat zij hun baan kwijt raken. Dan is het belangrijk om een sociaal plan op te stellen en werk te creëren. Misschien kunnen zij zelfs als coach aan de slag om mensen die stoppen met roken te begeleiden.”