



Steun de campagne 'Binnen roken is nooit oké'!



Rokende ouders die hun kinderen tegen meeroken willen beschermen, doen vaak de verkeerde dingen, zoals roken onder de dampkap of bij het open raam. Ze beseffen niet dat binnen roken altijd erg schadelijk is. Ze weten niet dat de rookdeeltjes lang in de lucht blijven hangen en zich daarna overal op vastzetten. Zo zitten in Vlaanderen zo'n 68.000 kinderen dagelijks in de tabaksrook, wat ernstige gevolgen heeft voor hun gezondheid.

De nieuwe campagne van Kom op tegen Kanker 'Binnen roken is nooit oké' wil rokende ouders ertoe aanzetten om niet meer in huis te roken. Centraal in die campagne staat de interactieve website voor rokers: nooitbinnenroken.be.

Maak de campagne zichtbaar in de apotheek!

De rol van de apotheker is van doorslaggevend belang voor het succes van deze campagne. In januari 2016 zullen op één en VTM tv-spots te zien zijn. Een poster in de apotheek, een display met folders op de toonbank: het kan een goede aanleiding zijn om met rokende ouders over de gevaren van meeroken te praten. De posters en folders zal je weldra ontvangen via jouw groothandel. Ook op de website passiefroken.be van VIGeZ vind je wetenschappelijke informatie over meeroken en roken in huis.

Enkele tips die je kan meegeven aan je patiënten:

- ✓ Rook altijd buiten, ook als de kinderen op school of in de crèche zijn. Rook als je toch naar buiten gaat: om de vuilnisbak buiten te zetten, naar de winkel te gaan of de hond uit te laten, bijvoorbeeld. Kun je écht niet naar buiten en weet je dat je straks echt zin gaat krijgen in een sigaret? Gebruik dan een nicotinekauwgum of andere nicotinevervanger, zo verdwijnt die goesting weer.
- ✓ Ontvang je bezoek dat rookt? Vraag hen om hun sigaret te roken vóór ze bij je aankomen. Vraag ze om hun nicotinevervanger mee te brengen. Nicotinevervangers zijn vb. speciale kauwgums, zuigtabletten, pleisters, sprays en inhalators die nicotine afgeven, zodat je minder zin hebt om te roken.

De campagne 'Binnen roken is nooit oké' heeft 4 doelen:

- Het grote publiek - ouders en rokende ouders in het bijzonder - **informer**en over de **gezondheidsrisico's** van meeroken door de kinderen in het eigen huis en de auto.
- De vele **misverstanden counteren** met juiste informatie.
- Rokers **aansporen om naar buiten te gaan** als ze willen roken.
- Het aantal gezinnen met meerokende kinderen verder **doen dalen** in Vlaanderen en zo ook de gezondheidsongelijkheid als gevolg van meeroken in huis door kinderen verminderen.

Uit recent Vlaams onderzoek blijkt: hoe meer er bij peuters thuis of in de auto gerookt wordt, hoe meer ze ziek zijn. Er is bewijs dat meeroken bijdraagt aan longkanker, coronaire hartziekten, zoals een hartinfarct, beroerten, irritatie aan de neus en (voor zwangere vrouwen) een lager geboortegewicht van het kind. Meerokende kinderen hebben meer kans op wiegendood, luchtwegklachten en lage luchtwegaandoeningen, verminderde longfunctie, gehoorproblemen, het regelmatig voorkomen van huidproblemen en het moeten slikken van medicijnen. Een ander belangrijk effect is de verhoogde kans voor kinderen om later zelf roker te worden.

Hoe pak je dit concreet aan in de apotheek?

U kunt deze campagne ondersteunen door

- informatie te geven over de schadelijke gevolgen van meeroken in huis en in de auto
- ouders uit te leggen hoe ze meeroken vermijden en daarbij te wijzen op de vele misverstanden
- samen met ouders te zoeken naar haalbare oplossingen

U kunt meehelpen om de misverstanden over meeroken weg te nemen door **het gesprek aan te gaan** en kinderen te geven waar ze recht op hebben: opgroeien in een rookvrije thuis. Op de site www.passiefroken.be vindt u er naast **communicatietips** over de structuur en toon van het gesprek ook oplossingen voor hinderpalen bij de ouders en bij uzelf.



'Binnen roken is niet oké' is een campagne van Kom op tegen Kanker in samenwerking met VIGeZ en de steun van het Vlaams ApothekersNetwerk.

Meer info over de campagne? Posters en folders bijbestellen?
Surf naar www.passiefroken.be.