### Sommige dingen deel je beter niet …

Dat roken ongezond is, is geen groot nieuws meer. Maar wist je dat ook passief meeroken ernstige gevolgen heeft? Te veel kinderen in Vlaanderen roken thuis of in de auto gedwongen mee. Ze worden dagelijks blootgesteld aan de schadelijke gevolgen van de tabaksrook van hun ouders.

Passief roken door jonge kinderen verhoogt de kans op het ontwikkelen van luchtwegproblemen, astma, middenoorontstekingen, wiegendood en kanker. Bovendien verdubbelt het risico dat iemand zelf gaat roken, als zijn ouders in zijn of haar bijzijn roken.

**Wat kan je zelf doen voor de gezondheid van je kind? 5 concrete tips!**

1. **Stoppen met roken: het beschermt jezelf en vooral je kind**

Stoppen met roken is niet gemakkelijk, maar het kan! Er zijn verschillende mogelijkheden die je hierbij kunnen helpen. Weet dat ex-rokers gemiddeld 5 tot 7 stoppogingen hebben ondernomen vooraleer het echt gelukt is. Hier geldt: de volhouder wint!

1. **Rook niet binnen, ook niet onder de dampkap**

Als je toch wil roken, rook dan buiten. Roken onder de dampkap of met de ramen/deuren open heeft weinig zin. De rook verspreidt zich toch doorheen heel de woning en slaat neer op bijvoorbeeld tapijten en meubels. Hierdoor blijf je nog lang na de laatste sigaret de schadelijke stoffen inademen.

1. **Rook niet als je kind bij jou op de schoot zit**

Als je kind dicht bij je zit, zal het veel schadelijke stoffen inademen. Het is onmogelijk een kind op de schoot te houden, te roken én ervoor te zorgen dat het kind geen schadelijke stoffen zal inademen.

1. **Kinderen kopiëren, dus geef het goede voorbeeld**

Als je kind jou ziet roken, is de kans groot dat hij/zij dat later ook zal doen. Probeer door een rookvrije omgeving je kind duidelijk te maken dat je roken niet goedkeurt.

1. **Laat andere mensen weten dat jouw huis rookvrij is**

Probeer op een vriendelijke manier duidelijk te maken aan het bezoek dat jullie voor een rookvrije omgeving kiezen. Dit kan bijvoorbeeld door asbakken, aanstekers, sigaretten, … uit jullie huis te bannen.

**Welke vormen van begeleiding en ondersteuning zijn mogelijk?**

* Rookstop-app
* Rookstopmedicatie
* Begeleiding bij een tabakoloog
* E-sigaret
* Begeleiding via telefoon: 0800 111 00, het gratis nummer van Tabakstop
* Allen Carr-cursus

Meer informatie over deze toepassingen vind je op [de website van gezond leven](https://www.gezondleven.be/themas/tabak/stoppen-met-roken/hoe-stoppen-met-roken)

**Meer informatie over gezond binnen?** [www.gezondbinnen.be](http://www.gezondbinnen.be)