



St. Anna Zorggroep

Patiënteninformatie

**Preventie van
passief roken
bij kinderen**

Inleiding

Kinderen zijn extra kwetsbaar voor tabaksrook, doordat hun ademhalingsorganen nog zeer fijn van bouw zijn. De Gezondheidsraad geeft aan dat kinderen mogelijk nog meer dan volwassenen hinder van omgevingstabaksrook ondervinden. Het kan de gezondheid van uw kind nadelig beïnvloeden op korte en lange termijn.

De verschijnselen van uw kind op tabaksrook.

Uw kind uit zich onder meer door:
het vaker knipperen met de ogen;

- het tranen van de ogen;
- een lopende neus
- meer slijmafscheiding in de luchtwegen;
- slijm opgeven;
- vaker hoesten;
- piepend ademhalen.

Deze verschijnselen worden vaak gezien als verkoudheidsklachten, terwijl tabaksrook meestal de oorzaak is van deze verschijnselen.

Infecties van de luchtwegen

Tabaksrook bereikt het lichaam via de luchtwegen en longen en kan daardoor invloed uitoefenen op de ontwikkeling en de functie van de longen van het groeiende kind. Doordat de longblaasjes zich tot circa zeven jaar na de geboorte ontwikkelen, kan tabaksrook de ontwikkeling van de long nog lange tijd nadelig beïnvloeden. Longblaasjes bepalen het gaswisselende oppervlak en het volume van de long. Het inademen van tabaksrook verkleint de opname van zuurstof. Kinderen van rokende ouders kunnen een gereduceerde longfunctie hebben: tot wel 5% minder. Door verminderde doorgankelijkheid van de longen kan de gasuitwisseling in de longen worden aangetast. Kinderen die vaak tabaksrook inademen, zijn vatbaarder voor ontstekingen van de hoge en lage luchtwegen. Kinderen van rokende ouders hebben in hun eerste levensjaar zelfs tweemaal zoveel kans om bronchitis, longontsteking en andere aandoeningen aan de lage luchtwegen te krijgen.

Astma– en luchtwegklachten

Tabakslucht is één van de grootste boosdoeners voor een kind met luchtwegklachten. Het kind krijgt namelijk snel last van benauwdheid. De lucht van één sigaret is al funest. Zorg er daarom voor dat er nooit gerookt wordt in uw huis of auto. Wees daarin streng voor uzelf en voor bezoek. Als u uitlegt dat uw kind last heeft van de luchtwegen, zal iedereen daar begrip voor opbrengen. Roken kan ook buiten.

Tabaksrook blijft nog tot 8 uur na het roken aanwezig in de binnenlucht. Daarna hecht het zich aan oppervlakken zoals muren, plafonds, ramen,

gordijnen en natuurlijk de kleding. Hierdoor kan een kleine baby al reageren na een knuffeltje tegen doorgerookte kleding. Een raam open houden tijdens het roken of roken onder de afzuigkap, helpen niet.

Vaker naar het ziekenhuis

De kans op opname in een ziekenhuis voor een luchtweginfectie is twee keer zo groot als de ouders roken.

Oorontstekingen

De kans dat uw kind een middenoorontsteking krijgt, is groter als uw kind in een rokerige omgeving blijft. Het is de oorzaak van ongeveer 15 % van de gevallen van middenoorontstekingen bij kinderen van één tot zeven jaar. Ook kunnen ze last krijgen van vocht vast houden achter het trommelvlies, waartegen vaak buisjes in de oren geplaatst worden.

Adviezen voor een rookvrije omgeving

Zolang kinderen in de groei zijn, zijn ze extra gevoelig voor de schadelijke gevolgen van het meeroken. Maak afspraken om voor je kind een rookvrije omgeving te creëren.

- Rook niet in de slaapkamer van je kind.
- Maak afspraken over roken in de andere ruimtes in huis.
- Maak afspraken over meeroken in een andere omgeving (bij opa en oma, bij anderen, bij de oppas).
- Rook niet in de auto.

Meer informatie

Website:

- Het Nederlands Astmafonds (www.astmafonds.nl).
Het Astmafonds heeft uitgebreide informatie en adviezen over astma.
- De Astma Patiënten Vereniging VbbA/LCP (www.astmapatientenvereniging.nl)
Deze vereniging is een pure patiëntenvereniging, die vanuit ervaringsdeskundigheid de belangen behartigt van de astma en COPD patiënt. Een andere belangrijke peiler is het lotgenotencontact.
- STIVORO (www.stivoro.nl)
Stivoro geeft al meer dan dertig jaar op verschillende manieren voorlichting over roken.

Boeken:

- **Astma ...nou en!**
is een werkboekje voor kinderen met astma van het Astmafonds.
- **Een kus van het kriebelbeest,**
geschreven door S. Boonen en is een prenten/voorleesboek over astma/allergie voor kinderen vanaf 4 jaar.
ISBN 90 448 0438 3
- **De toeter v. Tiffy /Tiffy heeft Astma,**
geschreven door M. Oosthout en is een (voor)leesboek voor kinderen met astma.
ISBN 90 9014 00 9
- **Dingetje krijgt lucht van iets**
geschreven door A.Vandiedinghe en is een (voor)leesboek voor kinderen vanaf 4 jaar over astma.
geen ISBN nummer
- **Astma zorgboek**
onder redactie van E. Coene
ISBN 90 722448 50 3

- **Allergie-arm huis**

geschreven door Peter Howarth en Anita Reid,
ISBN 90 6255 984 0.

Heeft u nog vragen?

Deze brochure is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie maar als aanvulling daarop. U kunt hierdoor alles nog eens rustig nalezen. Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft over preventie van passief roken kunt u contact opnemen met de kinderlongverpleegkundige. De kinder-longverpleegkundige is te bereiken via de polikliniek kindergeneeskunde op vrijdag van 08.30- 16.30 uur.

Telefoon, 040-2864853

kin028
0508