

## Zo helpt u mij



### Rook niet binnen

Rook niet binnen als ik aan het werk ben.

*“Wilt u niet roken waar ik bij ben?”*

*“Kunt u wachten met roken tot ik weg ben?”*



### Zet de ramen open

Heeft u in huis gerookt?

Zet de ramen open twee uur voordat ik langskom.



## Bedankt!

Door rook ben ik sneller buiten adem.  
Ik kan u dan niet goed helpen.

Als ik goed kan ademen in uw huis,  
voel ik mij beter.

Dan kom ik met meer zin naar u toe.  
Zorgt u dat ik mij goed voel?

Fijn dat u niet rookt als ik bij u thuis  
aan het werk ben.

### Wilt u stoppen met roken?



**Bel gratis 0800 1995**



**Bezoek [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)**



**Mail [ikstopnu@trimbos.nl](mailto:ikstopnu@trimbos.nl)**



**Chat 13:00 – 17:00u elke werkdag**

Info over roken in makkelijke taal staat  
op de website [roken.steffie.nl](http://roken.steffie.nl)

#### Colofon

Auteurs: Emma Koopman, Esther Croes

Contact: Heeft u opmerkingen of vragen?

Mail dan naar [rookvrijezorg@trimbos.nl](mailto:rookvrijezorg@trimbos.nl)

Deze folder is gemaakt door het Trimbos-instituut i.s.m. zorgorganisaties.

© Juni 2023, Trimbos-instituut, Utrecht

**“Ik werk bij u thuis.  
Bedankt dat u  
niet rookt als ik  
aan het werk ben.”**



**Uw huis, mijn werkplek.**



## “Ik help u graag. Helpt u mij ook?”

Ik adem rook in als u in huis rookt.  
Dat is heel schadelijk voor mijn gezondheid.

*“Wilt u niet roken als ik aan het werk ben?”*

### Werken zonder rook

Er mag niet gerookt worden op het werk.  
Door het rookverbod kunnen  
mensen werken zonder rook  
in te ademen. Dat is belangrijk.  
Rook van anderen inademen  
is ongezond.



### Uw huis is mijn werkplek

Bij u is er geen rookverbod.  
Want het is uw huis. Maar ik  
werk ook graag zonder rook.  
Wilt u mij helpen?



*“Wilt u niet roken als ik bij u thuis ben?”*

*> Zet twee uur voordat ik kom de ramen open.  
Stop dan ook al met binnen roken.*

### Bedankt dat u niet rookt als ik bij u thuis ben

Het is soms moeilijk om niet te  
roken. Dat snap ik. Toch ben ik  
blij als u niet rookt als ik er ben.



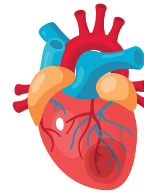
*“Ik help u graag. Helpt u mij ook?”*

## Wat doet de rook van sigaretten?

De rook uit de brandende sigaret is erg  
schadelijk. De rook die u uitblaast is dat  
ook. Als u een sigaret rookt, adem ik ook  
rook in. Ik kan ziek worden van de rook  
uit uw sigaret.

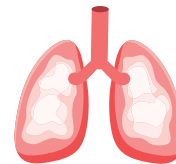
### 1 Ziekte aan mijn hart

(zoals een hartaanval)



### 2 Problemen met mijn longen

(zoals longkanker,  
astma, benauwd en  
hoesten).



Rook van sigaretten is extra slecht voor  
de baby in de buik van een moeder.  
De baby krijgt deze rook binnen.

De rook is ook extra slecht voor mensen  
die al ziek zijn. Zoals mensen die problemen  
hebben met hun longen. Of problemen met  
hun hart.

## De rook die u uitblaast is erg schadelijk. Ook de rook uit de brandende sigaret is schadelijk.

### Wist u dit?

- Rook van sigaretten is nooit veilig.
- De rook uit de brandende sigaret is erg schadelijk.
- De rook verdwijnt niet als u de sigaret uitmaakt. Rook blijft lang in de lucht hangen. Zelfs als u de rook niet meer ziet of niet meer ruikt.
- De rook is ook slecht voor kinderen. Zij kunnen last krijgen van hun longen en oren.
- Honden, katten en vogels hebben ook last van de rook. Ze gaan hoesten en worden ziek.
- Steeds minder families roken in hun huis.

