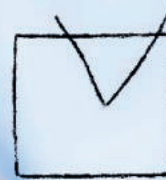
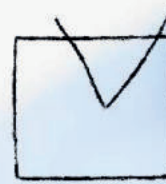


Rookvrij in 6 stappen

Op weg naar een
rookvrije generatie



De stap naar een rookvrij beleid

De invoering van een rookvrij beleid in bedrijven en organisaties wordt steeds gebruikelijker. Een duidelijk rookbeleid en het aanbieden van hulp aan werknemers die willen stoppen is een goed plan en een gezonde investering. Maar hoe ontwikkelt u op een effectieve wijze een nieuw beleid en waar moet u allemaal aan denken? Er moet draagvlak gecreëerd worden voor een rookbeleid, en werknemers zitten er vaak niet op te wachten dat ze commentaar krijgen op hun levensstijl. Hoe pakt u dit aan en hoe krijgt u werknemers en alle leidinggevenden mee in uw streven naar een rookvrije organisatie? In deze whitepaper geven wij u informatie en handvatten om een rookvrij beleid in te voeren.



Belang van een rookvrij beleid

Feiten op een rij

Van alle Nederlanders met betaald werk **rookt 24%**, waarvan 16% dagelijks (cijfers 2018).

Rookpauzes zijn een grote kostenpost voor bedrijven. Een werknemer met 4 rookpauzes van 10 minuten verliest per week 3 uur en 20 minuten aan werktijd. Dit is ongeveer 150 uur per jaar. Bij een uurprijs van €35,- betekent dit een **verlies van €5250,-** per jaar per rokende werknemer.

Rokers zijn **minder productief**, bijvoorbeeld door gezondheidsproblemen of de afleiding die komt kijken bij de behoefte aan een sigaret

Rokers melden zich **vaker ziek** dan niet-rokers. Rokers hebben jaarlijks 2,8 dagen meer ziekteverzuim dan niet-rokers.

In 6 stappen naar een rookvrije organisatie

1. Draagvlak creëren

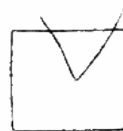
Om een rookbeleid te kunnen invoeren, moet het belang van een rookvrij beleid duidelijk worden. U kunt beginnen met het ter sprake brengen van het onderwerp in uw directe omgeving en hiermee de reacties peilen. In een vergadering kan het onderwerp terugkomen, of u kunt leidinggevenden persoonlijk benaderen. Evalueer de huidige situatie en bespreek wat er beter kan. Als de behoefte aan een rookbeleid aanwezig is, kunt u het onderwerp verder bespreken en onder de aandacht brengen.



2. Het plan structureren

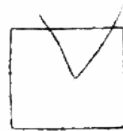
Als er genoeg draagvlak is, kunnen de eerste stappen worden gezet voor de opzet van een plan. Wie moeten er betrokken worden bij het plan? Wie gaat er bijvoorbeeld over de kosten, organisatie, uitvoering en handhaving. Hiervoor kunt u terugkerende bijeenkomsten organiseren met de meest betrokken personen. Door terugkerende bijeenkomsten te organiseren blijft het een belangrijk agendapunt. Om het onderwerp onder de aandacht te houden kunt u beginnen met het informeren van werknemers, bijvoorbeeld door middel van posters en door het onderwerp bespreekbaar te houden.

3. Maak het probleem inzichtelijk



Als u een rookbeleid wilt invoeren, is het belangrijk om in kaart te brengen hoe het met de huidige situatie staat. Stel onder andere de volgende vragen:

- Hoeveel werknemers roken en hoeveel roken ze?
- Wie ondervinden er hinder van het roken?
- Wat wordt er nu gedaan om roken te ontmoedigen?
- Zijn er eerdere stappen genomen voor een rookvrij beleid? Zo ja: hoe ging dat?
- Op welke plekken mogen werknemers roken?
- Hoe groot is de behoefte aan informatie over meerooken en over stoppen met roken?
- Hoeveel rokers willen stoppen met roken en daarbij gebruik maken van steun vanuit het bedrijf?
- Is er weerstand te verwachten binnen het bedrijf?



4. Maak een plan

Maak de verzamelde informatie inzichtelijk en bespreek dit in de terugkerende bijeenkomst. Denk in deze stap na over de concrete doelen die u wilt stellen voor het nieuwe rookbeleid. Waarom is aandacht voor het roken in het bedrijf nodig? Denk aan gezondheids- en economische argumenten voor het rookbeleid. In een beleidsplan kunt u uitgangspunten vastleggen over wat u minimaal beoogt te bereiken met het rookbeleid. Enkele voorbeelden:

- Werknemers worden gestimuleerd om te stoppen met roken
- Risico's van het roken op bedrijfsterrein moet worden

Hiermee kunnen diverse doelen worden bepaald van het rookbeleid, die vastgelegd kunnen worden in het beleidsplan. Als het plan staat, moet het door de nodige betrokkenen worden goedgekeurd.

5. Uitvoering van het plan

Er komt veel kijken bij het invoeren van een rookvrij beleid. Denk aan het volgende:

Informeer medewerkers

Voor een succesvol verloop van het plan is het belangrijk dat medewerkers op de hoogte zijn van alle plannen. Op welke plekken mag er straks nog gerookt worden, en hoe worden de verboden gecommuniceerd? Als mensen graag gebruik willen maken van hulp bij het stoppen, waar kunnen ze dan terecht? Als er een personeelsblad is, vermeld de plannen en nieuwe regels daar dan ook in. Medewerkers worden zo voorbereid op de aankomende maatregelen, waardoor ze niet voor verrassingen komen te staan. Bovendien kunnen medewerkers dan gemotiveerd worden om mee te doen aan een stoppen-met-rokenprogramma.

Aanbieden hulp bij het stoppen

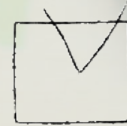
Bij de invoering van een rookvrij beleid kan de behoefte bij werknemers ontstaan om helemaal te stoppen. Ondersteuning kan dan helpen om de stoppoging te laten slagen. Het bieden van ondersteuning plaatst tevens de maatregelen die het roken inperken in een vriendelijker

Kies de ingangsdatum van het rookbeleid

Zorg dat tijdig alle veranderingen goed gecommuniceerd zijn met de medewerkers.

Overwin weerstand

Weerstand tegen regels die het roken beperken komen voor een belangrijk deel voort uit gebrek aan informatie over de redenen van het bedrijf om iets aan het roken te doen. Informeer helder over de voordelen van het nieuwe rookbeleid. Personen of groepen met veel weerstand kunnen apart benaderd worden in een gesprek of op een informatiebijeenkomst.



6. Evaluatie

Als het plan is uitgevoerd, is het verstandig om terug te kijken hoe alles gegaan is. U kunt hiervoor een vragenlijst laten rondgaan bij werknemers. Hoe hebben ze het programma ervaren? Welke voordelen ervaren ze, of merken ze ook nadelen? Evalueer na enige tijd, bijvoorbeeld een half jaar, de werking

- Hoeveel werknemers zijn nog gestopt?
- Is het ziekteverzuim / productiviteit veranderd sinds de invoer van het beleid?
- Zijn er veranderingen merkbaar rondom het bedrijf? (bijvoorbeeld minder rokers en / of sigarettenpeuken in de omgeving)

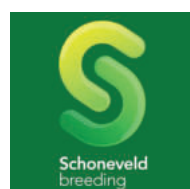
Koppel de resultaten van deze evaluatie terug naar de werknemers in uw organisatie.

Belang van hulp bij stoppen met roken

Als u bezig bent met het realiseren van een rookvrij beleid, is het fijn als werknemers meegaan in de plannen om dit te realiseren. U kunt werknemers natuurlijk niet verplichten om te stoppen met roken, maar u kunt werknemers die willen stoppen wel motiveren en de mogelijkheid bieden om hierin begeleid te worden. Begeleiding bij het stoppen met roken vergroot de kans op een succesvolle stoppoging aanzienlijk.

Al met al is er veel om aan te denken en rekening mee te houden. Medipro heeft veel ervaring met het begeleiden van organisaties bij het stoppen met roken. Wij begeleiden u daarom graag met het introduceren van een zakelijk stoppen-met-rokenprogramma en de uitvoering hiervan.

Onder andere deze organisaties gingen u voor:



Zo ondersteunen wij u bij het streven naar een rookvrije organisatie

Medipro heeft veel ervaring met het invoeren van een stoppen-met-rokenprogramma in bedrijven. Wij delen graag onze kennis en ervaring. U kunt op ons rekenen bij de voorbereidingen en de uitvoering van het programma. Ons programma is erop gericht om medewerkers te informeren, motiveren en tot slot volledig te begeleiden bij het stoppen met roken. Het programma van Medipro bestaat daarom uit drie fases. Als bedrijf kunt u kiezen om alle onderdelen te doorlopen, maar ze kunnen ook los van elkaar worden afgenomen.

Informeren

Fase 1 - Voorlichting

Tijdens een voorlichtingsbijeenkomst van anderhalf uur krijgen medewerkers een motiverende presentatie over roken en de begeleidingsmogelijkheden als ze willen stoppen. Medewerkers kunnen hier vrijblijvend aan deelnemen, ze zijn niet verplicht hierna verder te gaan met het programma en te stoppen.

Motiveren

Fase 2 - Groepstraining

In een interactieve groepstraining krijgen medewerkers inzicht in eigen rookgedrag waardoor ze beter voorbereid zijn om te stoppen. Daarnaast wordt het gevoel van samen stoppen versterkt waardoor de individuele motivatie verhoogd wordt.

Begeleiden

Fase 3 - Individuele begeleiding

De medewerkers worden persoonlijk of telefonisch gecoacht bij hun stoppoging. Het is mogelijk om dit traject te combineren met hulpmiddelen zoals nicotinevervangers of stoppen-met-rokenmedicijnen. De kosten voor het coachingstraject worden door de zorgverzekeraar van de medewerker vrijwel altijd volledig vergoed zonder eigen risico.

Op naar een rookvrije organisatie!

Het invoeren van een stoppen-met-rokenprogramma is een hele klus waarbij veel voorbereiding en planning nodig is. Het stoppen-met-rokenprogramma is speciaal samengesteld uit verschillende fases waarbij alle belangrijke aspecten voor een succesvol traject naar voren komen.

Wilt u vrijblijvend informatie en advies wat wij voor uw organisatie kunnen betekenen?

Wij helpen u graag verder!



088-786 7794



www.medipro.nl/zakelijk



info@medipro.nl

