MEDIPRO

Uw bedrijf rookvrij in 6 stappen

Medipro.nl

De weg naar een rookvrije organisatie

Sinds 1 januari 2022 zijn rookruimtes in bedrijven en openbare gebouwen wettelijk verboden. Ook de regels voor roken op het buitenterrein zijn aangescherpt. Alleen onder bepaalde strenge voorwaarden mag er buiten nog een rookruimte geplaatst worden. Voor een uitgebreid overzicht van deze aangescherpte regels verwijzen we u graag naar onze website. Overtreding van het rookverbod kan leiden tot een boete van **€4.500**.

Deze nieuwe regels kunnen een behoorlijke impact hebben op uw organisatie. Het moet voor iedereen duidelijk zijn waar nog wel, en niet meer gerookt mag worden. Hoe communiceert u daarover naar uw medewerkers? Hoe creëert u draagvlak voor deze nieuwe regels? En hoe kunt u de medewerkers helpen die in de pauze geen gelegenheid meer hebben om te roken? In deze whitepaper geven wij u informatie en handvatten om samen met de medewerkers een rookvrije organisatie te realiseren.

Feiten op een rij

MEDIPRO

- Volgens het Trimbos-Instituut rookt 20% van alle Nederlanders boven de 18.
- Rokers melden zich **vaker ziek** dan niet-rokers. Uit onderzoek van het CBS blijkt dat het gemiddelde verzuimpercentage van zware rokers op 5,8% ligt, terwijl dit voor mensen die nog nooit gerookt hebben gemiddeld 2,4% is.
- Rokers zijn **minder productief**, bijvoorbeeld door gezondheidsproblemen, of de afleiding die komt kijken bij de behoefte aan een sigaret.
- Rookpauzes zijn (vaak ongemerkt) een grote kostenpost voor bedrijven. Een werknemer die dagelijks 4 rookpauzes van 10 minuten neemt, verliest per week 3 uur en 20 minuten aan werktijd. Dit is meer dan 150 uur op jaarbasis.

In 6 stappen naar een rookvrije organisatie

Er komt veel kijken bij het realiseren van een rookvrije organisatie. Het onderstaande stappenplan kan u houvast bieden tijdens dit proces.

1

Voer een rookbeleid in

Het is belangrijk om heldere regels op te stellen. Wettelijk gezien mag er, onder bepaalde strenge voorwaarden, nog een rookruimte op het buitenterrein geplaatst worden.

Creëert u zo'n rookruimte en verwijst u de rokers daar naartoe? Of moeten de rokers het terrein verlaten als zij in de pauze willen roken? Stelt u iemand verantwoordelijk die er op toeziet dat het rookbeleid wordt nageleefd? En wat zijn de **consequenties** als het rookverbod overtreden wordt en u een boete krijgt? Wordt deze doorberekend aan de roker zelf? Dit zijn allemaal zaken waar duidelijke afspraken over gemaakt moeten worden.

2

Creëer draagvlak

De invoer van een rookbeleid kan tot weerstand leiden bij de werknemers. Als iemand gewend is om dagelijks op het terrein een rookpauze te nemen, is het erg vervelend als dit ineens niet meer kan.

Een proactieve en persoonlijke aanpak is belangrijk om **draagvlak** te creëren onder de werknemers. Zet niet uit het niets een bericht op intranet dat er een rookbeleid komt, maar ga het gesprek aan met de rokende medewerkers. Maak duidelijk dat het rookbeleid ingevoerd wordt door een verandering in de wetgeving, en dat u geen andere keuze heeft dan de nieuwe regels op te volgen.

3

Informeer de medewerkers

Het is belangrijk dat de medewerkers op de hoogte zijn van de nieuwe wetgeving en wat de gevolgen zijn. Communiceer waar medewerkers naartoe moeten als ze willen roken en wat de consequenties zijn als zij het rookverbod overtreden.

Veel bedrijven **informeren** hun medewerkers door middel van een nieuwsbrief, of een personeelsblad. Maar hoe weet u of deze echt goed gelezen worden? Vaak werkt het beter om een bijeenkomst te organiseren waar de rokende medewerkers heen kunnen komen om al hun vragen te stellen. Zo'n informatiebijeenkomst kunt u het beste organiseren tijdens werktijd, zodat de drempel zo laag mogelijk is om te komen. Zorg dat alles wat besproken wordt later teruggelezen kan worden.

4

Inventariseer wie zou willen stoppen

80% van de rokers wil eigenlijk het liefste stoppen met roken. Dit blijkt uit een onderzoek van het Trimbos Instituut uit 2020. De kans is dus **groot** dat dit ook geldt voor een groot deel van de rokende medewerkers. Breng in kaart welke werknemers de sigaret graag vaarwel zouden zeggen.

Ook bij deze stap is een persoonlijke en proactieve aanpak belangrijk. Vraag altijd eerst toestemming om het over roken te hebben. Voor sommige mensen is de drempel namelijk hoog om hierover te praten. Stel vervolgens vragen. Waarom roken ze eigenlijk? Hebben ze weleens geprobeerd om te stoppen? Waarom is het toen niet gelukt? En zouden ze behoefte hebben aan hulp bij het stoppen? Het is belangrijk dat u laat zien dat u de rokende medewerkers wilt **helpen**. Wek absoluut niet de indruk dat zij **moeten** stoppen met roken.

Bied de medewerkers professionele, individuele hulp

5

Bespreek de mogelijkheden om de mensen die willen stoppen met roken hierbij te **helpen**. Er bestaan verschillende Stoppen met Roken programma's. Professionele Stoppen met Roken Hulp, inclusief hulpmiddelen zoals medicijnen en nicotinevervangers, wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed vanuit het basispakket, zonder dat dit ten laste gaat van het eigen risico.

Stoppen met roken met behulp van een coach en hulpmiddelen is een wetenschappelijk bewezen effectieve methode, die veel effectiever is dan cold turkey stoppen met roken. Professionele individuele begeleiding aanbieden aan de rokers is daarom de **belangrijkste** stap om een rookvrije organisatie te realiseren.

6

Evalueer

Breng in kaart of de bovenstaande stappen effect hebben gehad. Wordt het rookbeleid nageleefd door alle medewerkers? Hoeveel medewerkers hebben hulp gekregen bij het stoppen en zijn definitief gestopt met roken? En merkt u verschillen in het ziekteverzuim en de productiviteit van de medewerkers?

Ook als enkele medewerkers er niet in zijn geslaagd om te stoppen, kunt u het gesprek met ze blijven aangaan. Waar zijn ze tegenaan gelopen? En zouden ze behoefte hebben aan een nieuw begeleidingstraject? Individuele **coaching** wordt namelijk eenmaal per kalenderjaar vergoed door de zorgverzekeraar. U kunt uw medewerkers dus ieder jaar opnieuw een programma aanbieden, zonder dat hier kosten aan verbonden zijn.

Blijf ook het gesprek aangaan met de medewerkers die in eerste instantie niet wilden stoppen met roken. Misschien waren zij er nog niet klaar voor om te stoppen, maar zijn ze dat inmiddels wel. Door het onderwerp onder de aandacht te blijven brengen, zult u op de lange termijn steeds meer medewerkers van het roken af kunnen helpen.

Medipro helpt u graag

Medipro is sinds 2011 de specialist in Stoppen met Roken Coaching. Wij hebben een speciaal Stoppen met Roken programma ontwikkeld om bedrijven volledig rookvrij te maken. Het programma bestaat uit de volgende onderdelen:

1. Communicatietraining

Hoe gaat u het gesprek over roken aan op de werkvloer? In deze training leert u door middel van motiverende gespreksvoering effectief met uw rokende medewerkers te communiceren over het Stoppen met Roken aanbod.

2. Informatiebijeenkomst

1,5 uur durende informatiebijeenkomst voor alle rokers. Uitleg over rookverslaving, de voordelen van stoppen en de verschillende begeleidingsmogelijkheden komen aan bod.

3. Motiverende groepstraining

Interactieve groepstraining waarin medewerkers inzicht krijgen in hun eigen rookgedrag. Het groepsgevoel en de individuele motivatie worden versterkt.

4. Individuele coaching

Individueel begeleidingstraject (3 maanden) door één van onze gecertificeerde coaches, inclusief hulpmiddelen zoals nicotinevervangers. De kosten van het traject worden door de zorgverzekeraar vergoed, zonder eigen risico.

Op naar een rookvrije organisatie!

Wij adviseren u graag over de stappen die nodig zijn om in samenwerking met de rokende medewerkers een rookvrij bedrijf te realiseren: een kleine investering die veel winst oplevert.

Veel bedrijven gingen u met succes voor. Neem contact op met Medipro voor een vrijblijvend adviesgesprek, of kijk op onze website.

Kerkenbos 1015A
6546BB Nijmegen
088 786 77 64

Medipro.nl