

Het rookbeleid

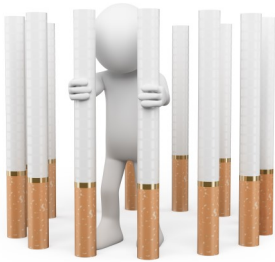


Rookstopbegeleiding in groep

Stoppen met roken is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Sommige rokers hebben al verschillende keren geprobeerd roken op te geven, maar op eigen kracht stoppen kan soms moeilijk zijn. Roken is immers niet zomaar een levensstijl of een gewoonte, maar vaak een echte verslaving. Rookstopbegeleiding kan voor een roker de drempel verlagen en de kans op een terugval verkleinen. Samen bekijken we hoe we elke individuele roker kunnen helpen bij de rookstopoging.

Hoe werken we ?

De feitelijke rookstopbegeleiding wordt voorafgegaan door een **infomoment** waarop alle rokers die mogelijk geïnteresseerd zijn om te stoppen met roken, worden uitgenodigd. Tijdens dit infomoment wordt stilgestaan bij de **motivatie** om te stoppen op korte termijn en wordt toegelicht hoe we te werk gaan. Niet elke aanpak is immers geschikt voor elke roker. Op basis van dit infomoment kan elke roker **bewust kiezen** om al dan niet in het traject te stappen.



De **rookstopbegeleiding** zelf start bij het rookverleden en de motieven om te stoppen met roken. Nadien plannen we samen een **stopdatum** en bereiden we deze voor. De beschikbare hulpmiddelen (nicotinevervangers en psychofarmaca) en de werking ervan worden toegelicht. Naast voorlichting en uitleg over verslaving worden vaardigheden aangeleerd die herval helpen voorkomen. In de groep bestaat de mogelijkheid om van gedachten te wisselen met lotgenoten en kunnen ervaringen en tips uitgewisseld worden. Omdat een rookstopoging voor iedereen anders kan verlopen, worden er voor iedere deelnemers ook twee **individuele coachingssessies** voorzien. Hierbij wordt dieper ingegaan op ieders' individuele noden. Over de sessies heen krijgt elke deelnemer op regelmatige basis feedback over de resultaten van een CO-meting van de adem. We sluiten de begeleiding af met een groepsessie, 6 maanden na de start.

Liever individueel?

Premed organiseert ook individuele rookstopbegeleiding. Een traject bestaat uit 8 sessies bij de preventieadviseur/tabakoloog.

De eerste sessie neemt ongeveer 1u. in beslag, de volgende sessies duren 30 min.

Neem gerust contact op voor meer informatie of een voorstel op maat!

Meer weten?

Premed vzw
Tiensevest 61 bus 2
3010 Leuven
☎ 016 30 81 11
✉ psychosociale@premed.be

Ons pakket

Infomoment voor alle geïnteresseerden waarin meer toelichting wordt gegeven over rookstop en de gehanteerde methodiek van Premed

- * Duurtijd: 1 à 1,5u.
- * Maximum aantal deelnemers per sessie: 20

Groepsbegeleiding rookstop

- * 7 sessies in groep van elk 1 à 1,5 uur (aanwezigheid bij elke sessie vereist)
- * Per persoon twee individuele consultaties van 30 min
- * Maximum aantal deelnemers per groep: 12 personen
- * Follow up van zes maanden



Ondersteuning bij uitwerken van een rookbeleid

Beleidsmatig werken rond roken op het werk verbetert de gezondheid van de werknemers en is de beste manier om werknemers te beschermen tegen passief roken. Naast voordelen op vlak van gezondheid heeft een rookbeleid ook voordelen op sociaal en economisch vlak (minder discussie door duidelijke afspraken, minder ziekte door aanmoedigen van een gezonde levensstijl in het algemeen) en komt men hiermee tegemoet aan de wettelijke verplichtingen. Op basis van het Koninklijk Besluit van 19 januari 2005 dient elke organisatie een beleid te voeren om het gebruik van tabak op het werk in te perken en is het sinds 1 januari 2006 verboden te roken op de werkplek (op enkele uitzonderingen na).

Hoe werken we ?

Om een rookbeleid op maat van uw onderneming uit te werken, vormen we een **werkgroep** waarin volgende personen kunnen zitten: leidinggevendenden, werkgeververtegenwoordiger, werknemersafgevaardigden, intern preventieadviseur, arbeidsgeneesheer, extern preventieadviseur, personeelsdienst, preventiewerker, ... Dit creëert een **draagvlak** voor het beleid.

Het doel is om het rookbeleid onderdeel te maken van het bestaande **personeelsbeleid** en het te richten naar **alle werknemers** (i.p.v. enkel naar de 'verstokte rokers').

Wij werken naar een beleid dat gebouwd is op **4 pijlers**:

- 🕒 Regelgeving
- 📄 Procedures die gevolgd worden wanneer de regels worden overtreden
- 🚫 Rookstopbegeleiding
- 🎓 Opleiding en sensibilisering

Een rookbeleid wordt best **stap per stap** ingevoerd of aangepast. Aan de hand van een stappenplan wordt de kans op het slagen verhoogd en krijgen werknemers inspraak in het beleid. Het is immers belangrijk dat het rookbeleid door alle betrokken partijen gedragen wordt. Dit kan alleen indien er rekening gehouden wordt met de **visie van de rokers en niet-rokers**. Eventueel werken we met een voorafgaande enquête omtrent het rookgedrag op het werk, en om de mening van de verschillende partijen hieromtrent, in kaart te brengen.

De preventieadviseur psychosociale aspecten begeleidt uw organisatie bij de verschillende stappen om tot een rookbeleid te komen, door de vergaderingen van de werkgroep voor te bereiden, door te waken over het wettelijk kader en door advies aan te reiken.



Naar een beter beleid?

Ook wanneer u reeds een uitgewerkt rookbeleid hebt, maar dit wenst aan te passen, kan het zinvol zijn om een **'light' versie** van deze aanpak te doorlopen. Ook om een bestaand beleid strenger te maken, is het immers belangrijk om een voldoende groot **draagvlak** te hebben binnen uw organisatie.

Naar gezondere medewerkers!

Wenst u na te gaan hoe het met de algemene gezondheid van uw personeel gesteld is? Vraag naar onze **Health Check** en het **Premed Gezondheidskompas!**

MEER WETEN?

Indien je nog vragen hebt, aarzel dan niet contact op te nemen met de preventieadviseurs van Premed vzw

Dit kan via het volgende mailadres: psychosociale@premed.be