

A photograph of three men in business attire sitting outdoors on a stone ledge, engaged in a conversation. The man on the left is wearing a white shirt. The man in the middle is wearing a white shirt and a blue tie. The man on the right is wearing a grey suit jacket and glasses. The background is a lush green forest.

Een rookvrije organisatie

Hoe geeft u uw medewerker een steuntje in de rug?

Lees verder >

Hoe geeft u uw medewerker een steuntje in de rug?

Een rookvrije organisatie

Stoppen met roken is misschien wel het meest lastige onderwerp voor u als werkgever om aan de orde te stellen. Wat werkt wel en wat werkt niet? En hoe kunt u uw medewerkers een steuntje in de rug geven? Dat leest u in dit whitepaper.

Organisaties zijn wettelijk verplicht om maatregelen te treffen om de overlast van roken op de werkvloer te beperken. De Arbowet en de Tabaks- en Rook-warenwet bepalen dat werkgevers moeten voorkomen dat medewerkers worden blootgesteld aan schadelijke, kanker- verwekkende stoffen. Roken op een werk- of pauzeplek, zoals de kantine, is dus niet toegestaan. Dit verbod geldt ook voor bedrijfsvoertuigen, zoals leaseauto's en vrachtwagens.

Voor rokende medewerkers is het prettig als er een ruimte is waar ze wel kunnen roken. In de Tabaks- en Rookwarenwet staat dat medewerkers recht hebben op een rookvrije werkplek. De werkgever is hier verantwoordelijk voor, maar is niet wettelijk verplicht om zo'n speciale rookruimte in te richten.

Handhaving van de wet gebeurt door de Nederlandse Voedsel en Waren Autoriteit (NVWA). De controleurs van de NVWA komen zonder aankondiging langs. Wordt er toch gerookt in ruimtes waar dit niet is toegestaan, dan krijgen werkgevers een boete, tussen de € 600,- tot € 4500,-. Ook kunnen medewerkers zelf bij de NVWA een melding maken als het rookverbod wordt overtreden.



In Nederland rookt 23,1% van de bevolking, waarvan 17,1% dagelijks.

Rookbeleid: wat werkt?

Steeds meer bedrijven willen hun medewerkers steunen bij het stoppen met roken. Welke manier werkt het beste? En hoe pak je dat aan? Gezondheidswetenschapper en verslavings- deskundige prof. dr. Arie Dijkstra geeft advies.

“Het getuigt van goed werkgeverschap om je te bekommeren om de gezondheid van je mensen. Een kwestie van ethiek. Voor bedrijven die hun medewerkers willen steunen bij het stoppen met roken geldt: houd het vol. Voer een consistent, actief anti-rookbeleid in en blijf begeleiding aanbieden om te stoppen. Niet eenmalig, maar langdurig. Wees overtuigd van het belang van een rookvrij bedrijf. Alleen bij 100% motivatie lukt het.

Draag om te beginnen duidelijk uit dat niet roken in het bedrijf de sociale norm is. Draagvlak in de organisatie is belangrijk, dus bied

wel rookruimtes aan. Hang overal duidelijke bordjes op, zodat mensen weten wat wel en niet mag. Stel speciaal iemand aan om de regels te handhaven.”

Paar keer per jaar aanbieden

“Laat de bedrijfsarts en/of bedrijfsverpleegkundige actief het anti-rookbeleid uitdragen en mensen stimuleren om te stoppen via een training. Niet door het één keer aan te bieden, maar een paar keer per jaar. Veel rokers wijzen een cursus in eerste instantie af, maar een deel staat er het jaar erna toch open voor. Gemiddeld lukt het tussen de 20 en 30% van de rokers om na een groepstraining te stoppen, tegen een kleine 10% van degenen die het alleen aanpakken. Samen met collega's stoppen in een groepstraining lijkt voor de meeste rokers dus beter te werken dan stoppen in je eentje. Je beïnvloedt en steunt elkaar en je bent de hele dag in elkaars omgeving. Maar laat mensen vooral zelf de methode kiezen waar ze zich het prettigst

bij voelen. Dat werkt uiteindelijk het beste. Last but not least: geef als directie het goede voorbeeld. Niet roken dus.”



Elk jaar proberen 1 miljoen rokers te stoppen.



Gemiddeld aantal stoppogingen bij ex-rokers: tussen de 1 en 3.

“Collega’s die elkaar steunen, dat werkt goed”

Bij Ambulancezorg Groningen kunnen medewerkers sinds vorig jaar op het werk een groepstraining van Allen Carr volgen. Het blijkt een succes.



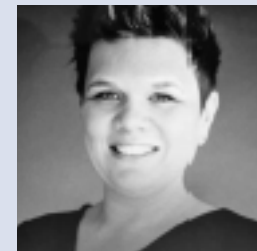
Er was al een ontmoedigingsbeleid, inclusief rookvrije ruimten. Maar als je het roken bij medewerkers wilt ontmoedigen, dan moet je er eigenlijk wat tegenover stellen, vertelt Hoofd P&O **Kris van der Veen**: “Vandaar dat we besloten om medewerkers die echt willen

stoppen actief te ondersteunen. Aan Menzis hebben we toen toestemming gevraagd voor het inzetten van het gezondheidsbudget. Dat kon. Via Allen Carr kregen we ook allerlei communicatiemiddelen, zoals posters en we hebben oproepen geplaatst in nieuwsbrieven en op intranet.”

Contact met elkaar

Tijdens een Allen Carr-training krijg je inzicht in het verslavingsmechanisme, zodat je gaat begrijpen waarom je na de eerste sigaret in je leven steeds maar weer die sigaret bent blijven opsteken. De medewerkers roken samen hun laatste sigaret en spreken af definitief te stoppen.

Marjolein de Winter (37), ambulanceverpleegkundige bij Ambulancezorg Groningen, deed vorig jaar mee met de training: “Daarvoor had ik al tientallen pogingen ondernomen. Maar telkens ging ik, bijvoorbeeld na een feestje, weer voor de bijl. Sinds de cursus heb ik geen sigaret meer aangeraakt. Sterker, ik kan nu naast een roker staan zonder de behoefte te hebben om er een te bietsen. Bij de Allen Carr-methode draait het om bewustwording. Waarom rook je eigenlijk? Hoe werkt dat? Het voordeel van stoppen met collega’s is het contact met elkaar. We appen regelmatig, vragen hoe het gaat. Dat geeft net die extra steun in de rug.”



Elk jaar overlijden 20.000 rokers aan de gevolgen van roken.



Tussen de 20 en 30% van de rokers lukt het om na een groepstraining te stoppen, tegen een kleine 10% die het alleen aanpakken.

Welke methoden kunt u het beste inzetten?

Zelf doen of professionele hulp

Menzis biedt werkgevers verschillende methodes aan om hun medewerkers te steunen bij het stoppen met roken. Voor de één werkt het namelijk het beste om zelf aan de slag te gaan. Voor de ander kan accupunctuur of persoonlijke coaching juist een uitkomst zijn. Al dan niet in combinatie met nicotinepleisters, om de ontwenningverschijnselen te verminderen. Wij hebben de verschillende mogelijkheden voor uw medewerker op een rij gezet. Wat past het beste bij uw medewerker?

Zelf doen

Er zijn in Nederland verschillende zelfhulpmiddelen op de markt, van apps en online cursussen tot boeken en nicotinepleisters. We hebben een aantal methoden op een rij gezet. Wat past het beste bij uw medewerker?

Als uw medewerker zelf aan de slag wil, kan dat bijvoorbeeld met het online gezondheidsprogramma SamenGezond. In dit programma kan uw medewerker stoppen met roken als doel instellen. Een coach helpt uw medewerker vervolgens met tips en informatie.

SamenGezond op het Werk

SamenGezond op het werk is een abonnement bovenop het reguliere gezondheidsprogramma SamenGezond. Door het activeren van thema's die passen bij de uitdagingen van uw medewerkers wordt SamenGezond nog

relevanter voor uw medewerkers. En helpen we u tegelijkertijd de vitaliteitsdoelen van uw organisatie te ondersteunen.

Met SamenGezond op het Werk geeft u uw medewerker een extra steuntje in de rug om zelf te stoppen met roken. Zo werkt u actief aan een gezonde en rookvrije organisatie.

Stoppen met roken is altijd zinvol. Ook voor kortere tijd. Zo is na 12 uur het koolmonoxidegehalte in het bloed weer normaal; na 2 tot 12 weken zijn longfunctie en bloedsomloop verbeterd; na een jaar is het verhoogde risico op coronaire hartziekten gehalveerd; na 10 jaar is het verhoogde risico op longkanker gehalveerd en het risico op andere kankersoorten verminderd.



Zware rokers verzuimen 5,8%, matige rokers 3,8%, ex-rokers 3,4 % en nooit-rokers 2,4 % (gemiddeld verzuimpercentage in Nederland: 4,2%).



22% van de sterfgevallen onder medewerkers worden aan roken toegeschreven.

Verdubbel de kans op succes

Wil uw medewerker stoppen met roken, maar uw medewerker vindt het lastig om dit helemaal op eigen kracht te doen? Met hulp verdubbelt uw medewerker de kans om succesvol te stoppen.

Gesprekken of groepstrainingen zijn gemiddeld effectiever dan alleen zelfhulpmateriaal, zoals folders en online informatie. De effectiviteit van de hulp bij stoppen met roken is groter als rokers worden begeleid door professionals, die hier speciaal voor zijn opgeleid. Uw adviseur bedrijfszorg bij Menzis adviseert u graag over passende oplossingen voor uw organisatie.

Samen gezond aan het werk

We helpen u graag om stress te verminderen bij uw medewerkers. Zo werken we samen aan een leefkrachtige organisatie. Dit kunt u van ons verwachten:


- ✓ Strategisch advies waarmee u verder kunt
- ✓ Transparantie in (financiële) bijdrage
- ✓ Snel en eenvoudig interventies aanvragen en declareren
- ✓ Aandacht voor waarborging privacy van uw medewerkers
- ✓ Geen winstoogmerk



Ook werk maken van een rookvrije organisatie?

Menzis helpt u graag bij het versterken van de leefkracht van uw medewerkers. Neem contact met ons op voor deskundig advies voor ál uw medewerkers. Zo helpen we uw gezondheidsbeleid graag een stap verder.

E-mail: vitaliteit@menzis.nl
menzis.nl/zakelijk/bedrijfszorg

Of abonneer u op de nieuwsbrief 
menzis.nl/zakelijk/duurzame-inzetbaarheid