



Stoppen met roken: de inzet voor duurzame inzetbaarheid en vitaliteit

Roken en Vapen: een lastig thema op de werkvloer!

Een thema waar ieder bedrijf of organisatie door actuele wetgeving over roken op de werkvloer mee te maken heeft en wettelijk verplicht is om maatregelen te nemen tegen de overlast van roken. Dit gaat verder dan menigeeen denkt en de consequenties zijn soms groter dan bedrijf en organisaties overzien. Het allerbeste is om de rokende medewerker in staat te stellen om te stoppen met roken. Bij voorkeur samen met de collega's en op de bedrijfsvloer. Maar hoe gaat dat in zijn werk.

In zes stappen naar een rookvrije organisatie.

STAP 1: Voer een beleid in gericht op **duurzame inzetbaarheid** voor de medewerkers. Veel bedrijven hebben deze al ingesteld. Het is een kapstok voor veel initiatieven zoals fietsplan of fruit op de werkvloer.

STAP 2: Onhandige communicatie zorgt voor onnodige weerstand. Met name in een grotere organisatie werkt het efficiënter wanneer leidinggevenden **een gerichte communicatietraining** volgen over het thema: Roken en het constructief bespreekbaar kunnen maken. Deze training is op de eigen locatie.

STAP 3: Organiseer **een informatiebijeenkomst 'Stoppen met Roken'** voor medewerkers en hun partners of familieleden. Op vrijblijvende wijze wordt het gesprek geopend over roken. Uit studies blijkt dat 80% van de rokers aangeeft ooit te willen stoppen. Dat vaak ook al (meermaals) heeft geprobeerd maar doet dat meestal onhandig en weinig succesvol.

STAP 4: Gezamenlijke **voorbereidende groepsstart** voor deelnemers aan een 'Stoppen met Roken' traject. Door deze start wordt de collectieve en individuele motivatie verder vergroot. Men wordt bewust gemaakt van het rookgedrag en wat te doen om zich goed voor te bereiden op de stopdatum. Daarbij wordt ook een koolmonoxidemeting gehouden.

STAP 5: **Vervolgbehandeling in groep of individueel** met vier persoonlijke gesprekken van 30 minuten of vier groepsgesprekken van ruim één uur met als doel om duurzaam gestopt te zijn. Benodigde ondersteunende middelen worden kosteloos en direct aangevraagd.

STAP 6: Stoppen met roken is **geen hype maar beleid**. Aan het einde van het traject wordt er afgesproken wat te doen wanneer medewerkers terugvallen, indien medewerkers later alsnog willen deelnemen aan een 'Stoppen met Roken traject' of er nieuwe medewerkers in de organisatie komen.

Even wat feiten op rijtje:

- Een roker neemt tijd voor het roken ook buiten de pauze om. Bij 4 sigaretjes per dag x 5 minuten komt dat bij 40 werkweken neer op 66,7 uur per jaar.¹ (meestal is dat meer!!)
- Niet-rokers zijn gemiddeld 1x per jaar ziek. Bij rokers is dat percentage 40% hoger, op 1,4 per jaar.²
- Bij een middelgrote holding, waar 46 medewerkers hebben meegedaan aan het Stoppen met Roken traject en 34 medewerkers gestopt zijn met roken, bleek na terugrekenen een fulltime medewerker (40u pwk) over een periode van 12,2 weken betaald zou zijn om alleen maar te roken!!!!
- Maar het belangrijkste is wel dat de medewerkers veel gezonder worden op alle fronten.

Op dit moment wordt de behandeling nog volledig vergoed door de zorgverzekering. Ongeveer 75% van de deelnemers stoppen ook met roken na behandeling. De kosten voor de werkgever zijn daarmee minimaal, de uitkomst is maximaal en vooral veel gezondere werknemers op alle fronten.

Vrijgesteld door Medipro, mei 2024
Meer weten? Nick Vroon, geregistreerd coach stoppen met roken
n.vroon@medipro.nl, 06-29375647.

¹ Bron: www.jellinek.nl/vraag-antwoord/is-een-werknemer-die-rookt-duurder-voor-zijn-baas.

² Bron: www.trimbos.nl/wp-content/uploads/sites/31/2021/09/af1738-de-rookvrije-generatie-en-gemeentelijk-tabaksbeleid.pdf