

Inspiratielijst

Tabakspreventie en rookstop



Inhoud

| | |
|---|--|
| 1. Piekmomenten | 4 |
| a. 31 mei, Werelddag Zonder Tabak | 4 |
| b. 20 november, Internationale Dag van de rechten van het Kind | 4 |
| 2. Draag Generatie Rookvrij uit | 5 |
| a. Blaas bellen..... | 5 |
| b. Draag de boodschap ‘Rook niet in het zicht van kinderen’ uit | 6 |
| c. Rookvrije terreinen | 7 |
| Rookvrij voor één dag..... | 7 |
| Creëer rookvrije omgevingen | 7 |
| Training “Hoe ga je het gesprek aan met mensen die roken op rookvrije plekken?” | 8 |
| d. Campagnes passief roken | 8 |
| Binnen roken is nooit oké..... | 9 |
| Website voor zorgverleners..... | 9 |
| Campagne ‘Jouw huis, mijn werkplek’ | 10 |
| 3. Zet rookstop in de kijker | 11 |
| a. Maak de 6 rookstopmethoden bekend..... | 11 |
| b. Materialen | Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd. |
| c. Promoot individuele en groepsbegeleiding bij tabakologen | 13 |
| d. Maak Tabakstop bekend | 15 |
| e. Promoot Buddy Deal | 16 |
| f. Promoot een rookvrije start..... | 16 |
| g. Bied een groeps cursus aan | 18 |
| Groeps cursus ‘stoppen met roken’ | 18 |
| Groeps cursus ‘stoppen met roken’ voor kwetsbare groepen | 18 |
| h. Plaats een infostand | 19 |
| i. Ga aan de slag met interactief materiaal..... | 20 |
| CO-meter..... | 21 |
| Smokey Sue (smokes for two)..... | 21 |
| Rookrobot..... | 21 |

| | |
|---|-----------|
| Visual display | 21 |
| Verouderingsapp - smokerface | 22 |
| Nicotineafhankelijkheidstest en motivatietest | 22 |
| j. Spring in het oog met een leuke rookstopactie | 22 |
| Infosessie ‘stoppen met roken’ | 22 |
| 24 uren niet roken..... | 23 |
| Adempauze op het werk..... | 23 |
| Infostand in de bibliotheek | 23 |
| Filmvoorstelling..... | 24 |
| Tabakoloog on the road | 25 |
| Radiostop..... | 25 |
| Motiverende gespreksvoering voor intermediairs | 25 |
| Inspirerende getuigenissen..... | 25 |
| k. Zet in op regels en afspraken | 26 |
| Financiële tegemoetkoming | 26 |
| Rookvrije (winkel)straat, centrum, buurt, wijk..... | 26 |
| Ter inspiratie: Umicore biedt rokende medewerkers alternatieven | 26 |
| l. Ga voor een rookbeleid op het werk..... | 27 |
| 4. Rookvrije zorg..... | 28 |
| 5. Plaats een bestelling | 29 |
| 6. Materiaal uitlenen of meer info? | 31 |
| 7. Ondersteuning CGG Largo..... | 32 |

Zet tabakspreventie en rookstop samen met ons in de kijker!

1. Piekmomenten

Tabakspreventie en rookstop kan je het ganse jaar door belichten. Maar wil je meesurfen op Vlaamse communicatie en persaandacht, dan zijn enkele piekmomenten interessant om in je planning op te nemen.

a. 31 mei, Werelddag Zonder Tabak

31 mei is elk jaar de Werelddag zonder Tabak. Een traditie om even stil te staan bij de negatieve gevolgen van roken op de gezondheid en het hoog aantal rokers. En rookstop te promoten.

b. 20 november, Internationale Dag van de rechten van het Kind

Het recht op rookvrij opgroeien start bij rookvrije omgevingen. Geen beter moment om aandacht te vragen voor rookvrije terreinen, want “zien roken, doet roken”.



2. Draag Generatie Rookvrij uit

Elke week beginnen in ons land honderden kinderen te roken. Generatie Rookvrij wil dit een halt toeroepen. Het doel: kinderen die geboren worden vanaf 2019 rookvrij laten opgroeien. Zodat ze over 18 jaar, als ze meerderjarig zijn, een rookvrije generatie vormen. Als we ervoor zorgen dat rookvrij de norm wordt, zullen kinderen en jongeren weerbaarder worden en minder snel geneigd zijn zelf een sigaret op te steken.



Iedereen kan bijdragen tot een rookvrije toekomst voor onze kinderen en jongeren. Hoe je dit doet, lees je verder.



a. Blaas bellen

Vind jij ook dat kinderen het recht hebben om rookvrij op te groeien? Met de slogan “Ik blaas liever bellen dan rook” roepen kinderen op om terreinen rookvrij te maken!

Zet jouw organisatie al in op rookvrije terreinen en wil je graag mee op de kar springen van deze grote bellenblaasactie? Vraag bij ons extra info op en ontdek hoe jij je steentje kan bijdragen.



(Foto: Generatie Rookvrij)

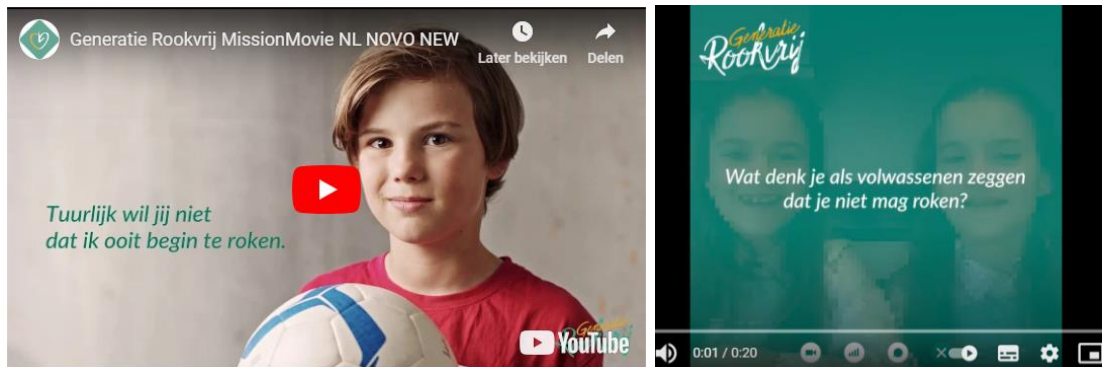
b. Draag de boodschap ‘Rook niet in het zicht van kinderen’ uit

De boodschap die Generatie Rookvrij wil uitdragen is ‘Rook niet in het zicht van kinderen.’ Is een rookvrij terrein nog een stap te ver voor jouw organisatie? Spoor dan jouw cliënten, patiënten, inwoners, medewerkers, leden, bezoekers ... aan om kinderen het goede voorbeeld te geven en niet te roken in het zicht of het bijzijn van kinderen. Bijvoorbeeld aan de schoolpoort, bij de sporthal, op de speeltuin ... Want kinderen kopiëren gedrag, ook rookgedrag.

- Gebruik de **e-mailbanner** en link naar www.generatierookvrij.be.



- Post één van de **campagnefilmpjes** op sociale media of gebruik ze in je nieuwsbrief of op je website. Of op infoschermen in het ziekenhuis, gemeentehuis... Bij de filmpjes hebben wij ook voorbeeldberichten voor sociale media voorzien.



- Plaats een **artikel** in je infoblad, op je website of in je nieuwsbrief. Of plaats een post op sociale media. Vraag voorbeeldberichten op bij ons.
- Plaats een **infostand** rond Generatie Rookvrij in jouw organisatie en zet het belang in de kijker van ‘niet roken in het zicht van kinderen’. Hang een affiche uit van Generatie Rookvrij, laat de campagnefilmpjes afspelen, verspreid de campagnematerialen van ‘Binnen roken is nooit oké’ (zie verder) ...
- Laat studenten/vrijwilligers **mensen aanspreken op straat** in verband met Generatie Rookvrij. Ga op die manier na in hoeverre de campagne al bekend is bij de mensen.

[>> naar de bestelpagina](#)

c. Rookvrije terreinen



Wil je nog een stapje verder gaan? Maak je terrein dan rookvrij. Een rookvrij terrein houdt in dat er niet gerookt wordt op het hele terrein (eventueel met uitzondering van rookzones uit het zicht van kinderen).

Ondersteuning nodig bij de uitwerking van een rookvrij terrein? Roep onze hulp in.

Rookvrij voor één dag

Maak verschillende plaatsen rookvrij voor één dag. Denk hierbij aan speelterreinen, parken, sportterreinen maar ook de omgeving rond jouw organisatie. Maak dit voldoende bekend via sociale media en nodig ook de pers uit. Indien je ziet dat deze actie aanslaat, kan je ervoor opteren om deze plaatsen voor altijd rookvrij te maken. Lijkt dit voor jou nog een brug te ver, voorzie dan rookruimtes uit het zicht van kinderen.

Hoe je permanente rookvrije omgevingen kan creëren, lees je hieronder.

Creëer rookvrije omgevingen

Wil je graag meestappen in het project Generatie Rookvrij en helpen om kinderen te laten opgroeien in rookvrije omgevingen? Maak je terrein rookvrij en maak dit engagement bijvoorbeeld bekend op 31 mei.

- Voorzie **signalisatiemateriaal** van Generatie Rookvrij voor rookvrije ruimtes.
- Personaliseer de **affiche en flyer van Generatie Rookvrij**, druk ze af en verspreid die via jouw communicatiekanalen.
- Duid jullie engagement per **e-mail** of in een **nieuwsbrief**.
- Zet in op **sociale media**.

- Maak duidelijk dat er nergens op het terrein mag gerookt worden. Er kan eventueel wel een **rookruimte** voorzien worden, maar zorg dat dit zich uit het zicht van kinderen bevindt. Want zien roken, doet roken!

Training “Hoe ga je het gesprek aan met mensen die roken op rookvrije plekken?”

Heb je een rookvrij terrein? En wens je medewerkers, vrijwilligers, stewards ... inschakelen om rokers aan te spreken? Boek dan deze training. Een opgeleide trainer leert deelnemers hoe ze mensen die roken op rookvrije plaatsen kunnen aanspreken. De kern van het verhaal zit 'm in verbindend communiceren, een gesprekswijze gebaseerd op empathie en verbinding met elkaar.

Richtprijs:

- Vorming van 1u: 110 euro (incl. btw)
- Vorming van meer dan 1u: 85 euro per begonnen uur (incl. btw)
- Kilometervergoeding volgens de geldende wettelijke barema's.

Interesse?

Vraag ons naar een overzicht van opgeleide trainers.



Een beknopte samenvatting vind je terug op de **gesprekskaartjes**. Die kan je dan uitdelen aan de deelnemers van de training.

[>> naar de bestelpagina](#)

d. Campagnes passief roken

Maak van de gelegenheid gebruik om, naast Generatie Rookvrij, ook andere campagnes uit te dragen die inzetten op passief roken. [Want ook passief roken schaadt de gezondheid](#). Hieronder vind je drie campagnes terug die hierop focussen.

Binnen roken is nooit oké

De actie ‘binnen roken is nooit oké’ wil duidelijk maken dat binnen roken altijd schadelijk is voor kinderen. De giftige stoffen blijven heel lang in de lucht hangen en zetten zich vast op de kleren, vloeren, gordijnen en meubels. Kinderen zijn bovendien extra kwetsbaar voor tabaksrook. Ze hebben kleinere luchtwegen en ademen sneller dan volwassenen. Daardoor krijgen ze ook meer giftige stoffen binnen.

Ontdek tips hoe je een huis rookvrij kan houden, hoe schadelijk meeroken is en waarom je beter niet rookt in de auto op de interactieve [website](#) van ‘Binnen roken is nooit oké’.



Aan de slag!

- Gebruik volgende **gedrukte materialen** van ‘Binnen roken is nooit oké’ om de actie bekend te maken in jouw organisatie:
 - o Folder (US-4luik)
 - o Poster (A2)
 - o Stickers
- Laat **digitale animatie** afspelen op wachtzaalschermen (zonder geluid)
- Gebruik **digitale banners** voor in jouw nieuwsbrief of e-mailhandtekening:
 - o Digitale banners voor intermediairs (zorgverlener)
 - o Digitale banners voor rokers (einddoelgroep)
- Post één van de **promotiefilmpjes** van deze campagne op sociale media van jouw organisatie.
- Gebruik één van de **informatieve artikels** in jouw infoblad, lokale krant of ander kanaal om de campagne bekend te maken.
- Of maak gebruik van de **interactieve quiz** ‘Meeroken, weet jij er het fijne van?’

Bovenstaande materialen zijn bij ons te verkrijgen via het bestelformulier.

[>> naar de bestelpagina](#)

Website voor zorgverleners

In Vlaanderen zitten dagelijks 29.000 kinderen in de tabaksrook. Wil je die kinderen en hun ouders helpen? Ga dan met hen in gesprek. Dergelijke gesprekken zijn niet altijd evident, maar het kan toch een manier zijn om in weinig tijd heel wat te bereiken. Als hulpverlener kan je soms het laatste duwtje in de rug geven aan iemand die zijn rookgedrag wil veranderen. Op www.passiefroken.be vind je tips en tricks.

Campagne 'Jouw huis, mijn werkplek'

Met de campagne 'Jouw huis, mijn werkplek' engageren dienstenchequebedrijven en diensten voor gezinszorg zich om hun medewerkers zo goed mogelijk te beschermen tegen de gevolgen van passief roken. De campagne richt zich naar de klant zelf, de medewerkers, directie en leidinggevenden.

31 mei kan hét moment zijn om jullie beleid, jullie afspraken ... bekend te maken naar buiten toe, naar de klanten. Of het moment aan te grijpen en medewerkers te informeren over hoe ze het gesprek met rokende klanten kunnen aangaan.

Aan de slag!

- Informeer klanten met de **folder 'Bedankt om niet binnen te roken als ik aan het werk ben'**
- Ondersteun medewerkers met de **folder 'Hoe ga je om met rokende klanten?'**
- Gebruik het **voorbeeldartikel** voor communicatie naar klanten of medewerkers.
- Bestel **muntjes** om mee te geven aan klanten als bedanking om niet te roken als de medewerker bij hem/haar thuis aan het werk is.

Bovenstaande materialen zijn bij ons te verkrijgen via het bestelformulier.

[>> naar de bestelpagina](#)

Nog een stapje verder?

Stel als werkgever of leidinggevende een beleid op rond passief roken en maak hierbij gebruik van de materialen van 'Jouw huis, mijn werkplek'. Je vindt er leidraden, opleidingsfilmpjes voor medewerkers, voorbeeldartikels ...

Lees meer op www.jouwhuismijnwerkplek.be.



3. Zet rookstop in de kijker

Niet roken in het zicht of bijzijn van kinderen is één iets. Wil je nog een stapje verder gaan, spoor mensen dan aan om te stoppen met roken en zet de rookstopmogelijkheden voor hen op een rijtje.

a. Maak de 6 rookstopmethoden bekend

Welke boodschap over stoppen met roken geven aan de rokers die je ontmoet? [Hier](#) vind je het antwoord van het Vlaams Consortium Tabakⁱ dat 6 rookstopmethoden naar voor schuift.

Download de digitale materialen

- [Flyer over de 6 hulpmiddelen waarmee een roker een voordeel kan doen](#)
- [Affiche over de 6 hulpmiddelen waarmee een roker een voordeel kan doen](#)

Bovenstaande materialen zijn ook bij ons te verkrijgen via het bestelformulier.

[>> naar de bestelpagina](#)

WAAROM WIL HIJ STOPPEN MET ROKEN?
 Goed beseffen wat zijn van je verslaving, het grootste voordeel geven aan je kinderen... Wat is jouw reden?

Dit gebeurt er met je lichaam als je stopt:

| | |
|-------------------|--------------------|
| NA 2 UUR | NA 24 UUR |
| NA 2 DAGEN | NA 2 WERKEN |
| NA 1 JAAR | |

Op eigen heupje stoppen of met de hulp van:

- de tabakloog www.tabakloog.be
- e-sigaret met nicotine
- tabakstop **0800 111 00** of www.tabakstop.be
- Huisarts en Huisapotheker
- Allen Care www.allencare.be
- rookstopmedicatie

STOPPEN MET ROKEN? OOK JIJ KAN HET!

In deze folder lees je er alles over

GEZOND LEEF TIJDE

HOE STOPPEN MET ROKEN?
 Stoppen met roken is een proces. Samen kunnen we samen wel 3 of meer pogingen nodig. Bij een probleem in de toekomst: heb je een oplossing? Dan kan het je alsnog afbreken. Wil je zonder hulp stoppen? Dat kan lang een daken met moeite je alsnog, vraag vrienden om je te helpen, neem de rookstopmedicatie of tabakstop. Samen help-leren? Dan kan je terecht bij:

TABAKLOOG
 Deze coach begeleidt je bij je rookstop. Dit kan individueel of in groep.

| | |
|-------------|---------------------|
| INDIVIDUEEL | IN GROEP |
| 4/10 uur | 8 sessies van 1 uur |
| €1000,- | €2400,- sessies |
| €100,- | €240,- sessies |

www.tabakloog.be

TABAKSTOP
 Getu en antwoorden telefonisch voor of je vragen over stoppen met roken. Basisklasse tussen 10 en 15 uur, de leer je ook medische voor een begeleidingsgroep in de telefoon.

0800 111 00 of www.tabakstop.be

HUISARTS EN HUISAPOTHEKER
 Ze kunnen je ondersteunen en medicatie bij je rookstop. Maar ook op weg helpen met rookstopmedicatie.

ROOKSTOPMEDICATIE
 Medicijnen helpen bij de lichamelijke verslaving van nicotine.

Er zijn niet-rokersvagnen die je zonder voorzicht bij de apotheek kan krijgen en er is medicatie op voorraad.

Vraag raad aan je huisarts of huisapotheker.

ALLEN CARE
 1 week van 4 uur. Denk je de beste over roken veranderen en je motivatie om te roken verminderen.

www.allencare.be

E-SIGARET MET NICOTINE
Wat moet je weten als je de e-sigaret gebruikt bij het stoppen met roken?

- Gebruik tabak en de e-sigaret niet samen. Dubbelgebruik leidt simpel of niet tot gezondheidsrisico's. Stop op korte termijn volledig met het roken van tabak.
- Maar weet daarbij niet te streng voor jezelf. Het roken die overblijft is geboden ook nog een periode de gewone e-sigaret. Het is niet goed om te stoppen met dubbelgebruik, werk dan te stoppen voor afwisseling van de e-sigaret toe. Doordat je nicotinegehalte steeds meer uit de e-sigaret haalt.
- Vraag advies in de omgeving over welke soort (bij je post en hoe je het stoppen kan doen. Ook in de kortsmenial en op andere plaatsen, in de e-sigaretten.

Weet dat:

- Op korte en middellange termijn heeft roken een klein risico van de risico's van tabak roken.
- Maar de enige in de gewone rookstroom is niet en de effecten van roken op de lange termijn zijn nog niet bekend.
- Stop daarom nooit te laat. Het roken van e-sigaretten is niet een rookstopmethode. Het roken van e-sigaretten is niet een rookstopmethode. Het roken van e-sigaretten is niet een rookstopmethode.
- Wil jij dan je met stoppen met de e-sigaret? Dan lijf je uit het roken, ge naar met terug tabak roken.

gezondvzw.be/thema/tabak/e-sigaret

STOPPEN MET ROKEN? OOK JIJ KAN HET!

OP EIGEN HOUTJE STOPPEN OF MET DE HULP VAN:



DE TABAKOLOOG



TABAKSTOP



E-SIGARET MET NICOTINE



HUISARTS/APOTHEKER



ALLEN CARR



ROOKSTOPMEDICATIE

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Tabakstop
Drukking tegen roken
0800 111 00
www.tabakstop.be

 **Vlaanderen**
is zorg

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Leefstijl De Buren, Centrum E-Health Vlaanderen © 2019 BSN&I

b. Promoot individuele en groepsbegeleiding bij tabakologen

Stoppen met roken gaat makkelijker met de ondersteuning van een tabakoloog. Dankzij de financiële tussenkomst van de Vlaamse overheid kunnen Vlamingen sinds 1 januari 2017 gemakkelijk en goedkoop een beroep doen op deze vorm van rookstopondersteuning. Jongeren tot en met 20 jaar en personen met een verhoogde tegemoetkoming krijgen bovendien een nog voordeliger tarief. Een overzicht van tabakologen vind je op www.tabakologen.be.

Meer info over de financiële tussenkomst vind je [hier](#).

Bestel!

Om de ondersteuning door tabakologen te promoten én hiermee gepaard de aangepaste financiële tussenkomst, kan je gebruik maken van:

- De **flyer** 'Stoppen met roken doe je niet alleen'.
- De **affiche** 'Stoppen met roken doe je niet alleen'.

Voor intermediairs ontwikkelde men een **brief** 'Uw cliënt of patiënt in twee minuten motiveren tot stoppen met roken'.



Ook Tabakstop ontwikkelde in 2019 enkele materialen om de ondersteuning van een tabakoloog via Tabakstop te promoten:

- **Folder** Tabakstop 'Stoppen met roken doe je niet alleen'
- **Affiche** Tabakstop 'Stoppen met roken doe je niet alleen'



Er zijn ook afbeeldingen voor **wachtaanscherms**:



Voor intermediairs ontwikkelde VRGT de **digitale folder ‘rookstopverwijzer’**. In deze folder vind je alle nodige info terug uw cliënt of patiënt door te verwijzen naar rookstopbegeleiding.



Vanuit de **campagne ‘Tabakowat?’** werd in het verleden een **quiz** en **‘Tabakowat?’-video’s** opgemaakt. Vraag ze op via het Logo.

[>> naar de bestelpagina](#)

c. Maak Tabakstop bekend

Tabakstop is de gratis dienst waar rokers terecht kunnen voor informatie over roken, verslaving en hulp bij het stoppen met roken.

Hoe ondersteunt Tabakstop rokers?

- Website: www.tabakstop.be
- Telefoonlijn: 0800 111 00
- App: Deze app is gebaseerd op de iCoach, een methodiek die zijn doeltreffendheid bewees: 37% van de mensen die na drie maanden gebruik van de iCoach hun rookgedrag evalueerden, is gestopt met roken.



Bestel!

Materialen Tabakstop:

- **Affiche** 'Stoppen met roken. Het kan!'
- **Folder** 'Stoppen met roken. Het kan!', met info over rookstop
- **Brochure** 'Ik voel me zoveel beter zonder tabak', met ondersteuning voor rokers tijdens rookstopoging
- **Visitekaartje** 'Tabakstop'

[>> naar de bestelpagina](#)

Affiche

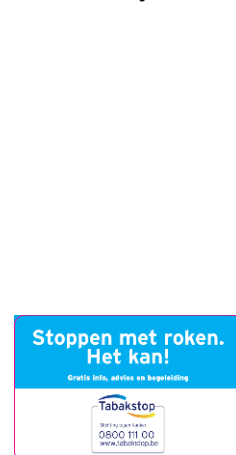


Brochure



Folder

Visitekaartje



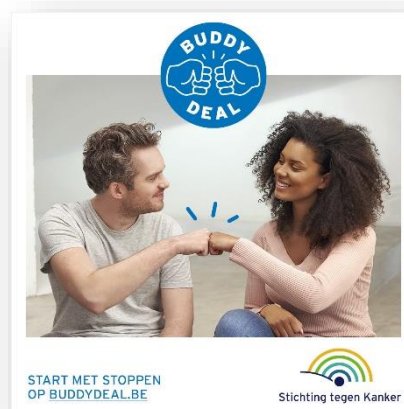
d. Promoot Buddy Deal

Buddy Deal-campagne van Stichting tegen Kanker

In mei nodigt Stichting tegen Kanker alle rokers uit om te stoppen met roken. Ze staan er niet alleen voor: met de hulp van een buddy en de ondersteuning van Stichting tegen Kanker geven we hun kansen om te stoppen met roken en dit vol te houden een stevige boost!

Wat is Buddy Deal?

Rokers sluiten voor één maand (1-31 mei) een Buddy Deal: stoppen met de steun van een buddy. In ruil voor de inspanningen van de stopper, belooft de buddy een tegenprestatie.



Hoe sluiten rokers een Buddy Deal?

Zowel stopper als buddy registreren zich voor 1 mei op de website. De buddy verbindt zich om een tegenprestatie te leveren en steunt de stopper bij zijn uitdaging. Met de hulp van zijn buddy, de steun en tips houdt de stopper het vol ... ook na 31 mei.

Roep rokers op om in mei te stoppen met roken met steun van hun buddy

- Verwijs hen door naar www.buddydeal.be.
- Gebruik de **toolkit voor organisaties** en personaliseer het communicatiemateriaal.

e. Promoot een rookvrije start

Elk kind verdient een rookvrije start. Roken voor, tijdens en na de zwangerschap houdt risico's in. Maar stoppen met roken is niet altijd gemakkelijk. Ben je een zorgprofessional of tabakoloog? Help (aanstaande) ouders de eerste stap zetten.

Surf naar www.rookvrijestart.be. Je vindt er:

- Tips om het gesprek aan te gaan over rookstop, volgens de principes van motiverende gespreksvoering.
- Een e-learning om motiverende gespreksvoering aan te leren en meer te weten te komen over de risico's van roken voor, tijdens en na de zwangerschap.



Maak gebruik van de materialen bij doorverwijzing naar rookstophulp:

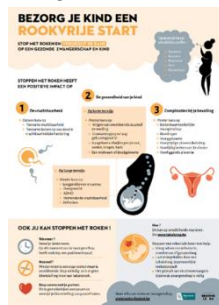
- **Folder gespreksmethodiek** voor zorg- en welzijnsprofessionals, met enkele technieken om het gesprek aan te gaan rond rookstop.
- **Infographic 'Roken en zwangerschap'** voor de zwangere vrouw
- **Infographic 'Meeroken en zwangerschap'** voor de partner van de zwangere vrouw
- Verhaalprenten, 8 prenten om tijdens een gesprek op laagdrempelige manier misverstanden over rookstop te ontkrachten
- **Poster (A2)** met infographic **roken en zwangerschap**
- **Poster (A2)** met infographic **meeroken en zwangerschap**

[>> naar de bestelpagina](#)

Folder gespreksmethodiek



Infographic roken (A4)



Infographic meeroken (A4)

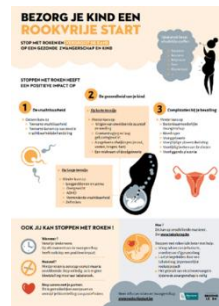


Verhaalprenten (A4)



© 2019 Middelbaar Instituut voor de Arbeid

Affiche roken (A2)



Affiche meeroken (A2)



f. Bied een groeps cursus aan

Groeps cursus ‘stoppen met roken’

Wil je nog een stapje verder gaan dan een infosessie? Organiseer dan een groeps cursus ‘stoppen met roken’ en geef rokers de kans om in groep te stoppen met roken. Een erkende tabakoloog helpt rokers in acht sessies om de sigaret af te zweren.

Vraag ons naar een overzicht van tabakologen die groeps cursussen willen begeleiden. We helpen je graag meedenken over hoe je een groeps cursus in jouw organisatie kan inplannen, organiseren en bekendmaken.

Het terugbetalingssysteem zorgt ervoor dat deelnemers sinds 1 januari 2017 slechts een deel van de kosten van de groeps cursus zelf moeten betalen:

- 24 euro voor personen met een verhoogde tegemoetkoming
- 48 euro voor personen zonder een verhoogde tegemoetkoming



Groeps cursus ‘stoppen met roken’ voor kwetsbare groepen

Werk je met een kwetsbare groep? Dan kan een groeps cursus op maat van deze doelgroep interessanter zijn.

In het verleden werd hiervoor de methodiek ‘Uitgerookt?’ uitgewerkt. Dit is een rookstopprogramma in groep voor kansarmen en bestaat uit 16 wekelijkse groepsbijeenkomsten en één infosessie over een periode van vier maand. Acht sessies zijn specifiek gericht op rookstop onder begeleiding van een tabakoloog (en vormingsmedewerker), de andere acht bijeenkomsten worden tussendoor gegeven en zijn gericht op een algemeen gezondere levensstijl en versterking van het groepsgevoel. Een vormingsmedewerker begeleidt deze sessies en fungeert ook als vertrouwensfiguur en aanspreekpunt voor de groep.

In dit programma is meer tijd en ruimte voor sociale ondersteuning dan in de reguliere rookstopprogramma’s. Daardoor kunnen de deelnemers een ruimer sociaal netwerk uitbouwen en steunfiguren vinden die hen helpen om de aangeleerde gezonde en rookvrije levensstijl vol te

houden, ook na beëindiging van het programma. 'Uitgerookt?' probeert dus beter aan te sluiten bij de noden van de doelgroep, en met een vaste wekelijkse structuur de continuïteit van de groepsbijeenkomsten te waarborgen en de kans op drop - out verminderen.

Neem contact op met ons mocht je vanuit jouw organisatie een groepscursus naar een meer kwetsbaar publiek willen opzetten. We bekijken samen de mogelijkheden.

g. Plaats een infostand

Zet een infostand op over stoppen met roken. Fleur de infostand op met folders, affiches, tests over stoppen met roken, Tabakstop-kaartjes ... en ga aan de slag met interactieve materialen zoals de rookrobot, Smokey Sue, CO-meter ... (zie verder).

h. Gebruik de rookstopbanners

Gebruik de banners om mensen te informeren over de gezondheidsvoordelen die stoppen met roken met zich meebrengt en welke verschillende rookstopmethoden er zijn. De banners kunnen ook gebruikt worden ter ondersteuning van een infostand, infosessie, ...

Waarom stoppen met roken?

- Na 20 minuten** Je bloeddruk en hartslag daalt.
- Na 12 uur** Het CO-gehalte in je bloed is weer normaal.
- Na 24 uur** Je longen beginnen slijm en teer weg te werken.
- Na 2 - 12 weken** Je bloedsomloop verbetert. En lopen gaat vlotter.
- Na 3 - 9 maanden** Je hoest en kucht niet meer.
- Na 1 jaar** Je hebt voor de helft minder kans op een hartziekte.
- Na 10 jaar** Je hebt voor de helft minder kans op longkanker.
- Na 15 jaar** Je risico op een beroerte is gelijk aan dat van een niet-roker.

Meer weten over stoppen met roken?
Surf naar: www.gezondleven.be/taakstoppenmetroken of scan de QR-code

Stoppen met roken? Ook jij kan het!

Op eigen houtje stoppen of met de hulp van:

DE TABAKOLOOG
Deze coach begeleidt je bij je rookstop. Individueel of in groep.
www.tabakologen.be

TABAKSTOP
Gratis en anonieme telefoondienst voor al je vragen over stoppen met roken.
0800 111 00 of www.tabakstop.be

HUISARTS EN APOTHEKER
Zij ondersteunen en motiveren je bij je rookstop. En geven je advies over rookstopmedicatie.

ALLEN CARR
1 groepssessie van 6u om je ideeën over roken te veranderen en je motivatie om te stoppen te vergroten.

ROOKSTOPMEDICATIE
Medicijnen helpen bij lichamelijke verslaving aan nicotine.
Vraag raad aan je huisarts of apotheker.

E-SIGARET MET NICOTINE
De e-sigaret met nicotine kan een hulpmiddel zijn bij rookstop.
Gebruik tabak en de e-sigaret niet samen. En stop na een tijd best met vaperen, want de effecten op lange termijn zijn nog niet bekend.

Meer info over hoe je kan stoppen?
Surf naar: www.gezondleven.be/taakstoppenmetroken of scan de QR-code

[>> naar de bestelpagina](#)

i. Wachtzaalschermen

Gebruik de één van de wachtzaalschermen om op 31 mei, werelddag zonder tabak of een andere dag rookstop in de kijker te zetten.

Hoe stoppen met roken?

WERELDDAG ZONDER TABAK
31 MEI 2024

| | |
|--|--|
|  DE TABAKOLOOG Deze coach begeleidt je bij je rookstop. Individueel of in groep. www.tabakologen.be |  ALLEN CARR 1 groepsessie van 6u om je ideeën over roken te veranderen en je motivatie om te stoppen te vergroten. |
|  TABAKSTOP Gratis en anonieme telefoondienst voor al je vragen over stoppen met roken. 0800 111 00 of www.tabakstop.be |  ROOKSTOPMEDICATIE Medicijnen helpen bij lichamelijke verslaving aan nicotine. Vraag raad aan je huisarts of apotheker. |
|  HUISARTS EN APOTHEKER Zij ondersteunen en motiveren je bij je rookstop. En geven je advies over rookstopmedicatie. |  E-SIGARET MET NICOTINE De e-sigaret met nicotine kan een hulpmiddel zijn bij rookstop. |

logo ^{MWV} GEZONDHEID TROEF

Waarom stoppen met roken?

WERELDDAG ZONDER TABAK
31 MEI 2024

| | |
|---|--|
|  Na 8u komt de hoeveelheid zuurstof in je bloed weer op normaal niveau. |  Na 3 dagen kan je makkelijker ademen en verbetert je longcapaciteit. |
|  Na 24u beginnen je longen aan de grote schoonmaak. Hierdoor zal je tijdelijk slijm ophoesten. |  Na 2 weken verbeteren je conditie en uithoudingsvermogen. |
|  Na 2 dagen proef en ruik je beter. |  Na 1 jaar is het risico op hart- en vaatziekten gehalveerd. |

logo ^{MWV} GEZONDHEID TROEF

[>> naar de bestelpagina](#)

j. Ga aan de slag met interactief materiaal

Hieronder vind je enkele materialen om de invloed van roken op een interactieve manier aan te brengen in een groepsgesprek, aan een infostand, in een individueel gesprek ...

CO-meter

Een CO-test van de adem met een CO-meter geeft aan hoeveel koolstofmonoxide er aanwezig is in de uitgedemde lucht.



Smokey Sue (smokes for two)

Smokey Sue is een pop die een sigaret rookt. Het teer, dat normaal rechtstreeks geïnhaleerd wordt in de longen, wordt verzameld in een transparante buis. Hierbij wordt duidelijk aangetoond hoeveel teer per opgerookte sigaret de longen bereikt. Naast 'Smokey Sue' is ook 'Smokey Sue smokes for two' uitleenbaar. Hierbij wordt ook de schade bij ongeboren baby's aangetoond, wanneer de zwangere moeder rookt.



Rookrobot

De rookrobot is een test waarmee je zonder zelf te roken het teergehalte van een sigaret aantoont. De test bestaat uit een filterhouder op statief met een zuigballon.



Visual display

Tabaksrook bevat meer dan 4000 chemische stoffen, waarvan een heel deel giftig zijn. Het gaat over meer dan alleen stoffen uit tabak zelf. Ook bijvoorbeeld resten van bestrijdingsmiddelen die zijn gebruikt bij het kweken van de tabaksplant vind je in tabaksrook terug. Als de tabak verbrandt, zijn er stoffen die, als ze samenkomen, een nieuwe chemische stof vormen. Van meer dan 60 stoffen is al bewezen dat ze kankerverwekkend zijn. De visual display toont een aantal van deze producten en voor welke andere toepassingen wij ze meestal kennen.



Verouderingsapp - smokerface

Download gratis de app [smokerface](#). De app neemt een foto en toont je direct hoe je er later zal uitzien als roker én als niet-roker. Gebruik deze app aan een infostand of op een ander evenement.



Leen bij het Logo de tablet uit waarop de verouderingsapp staat.

Nicotineafhankelijkheidstest en motivatietest

Op basis van een zestal vragen krijgen rokers zicht op hun nicotineafhankelijkheid of hun motivatie om te stoppen met roken.



Vraag de digitale bestanden van de motivatietest en nicotineafhankelijkheidstest op.

[>> naar de bestelpagina](#)

k. Spring in het oog met een leuke rookstopactie

Infosessie ‘stoppen met roken’

Organiseer een infosessie over stoppen met roken en laat rokers kennismaken met de verschillende rookstopmogelijkheden, de soorten verslaving, de gezondheidsrisico's... Een tabakoloog is het best geplaatst om zo'n infosessie te begeleiden.

Vraag ons naar een overzicht van tabakologen uit de regio die bereid zijn infosessies te geven.
Richtprijs: 110 euro voor een vorming van 1 uur, vanaf 2 uur €85/uur + verplaatsingsvergoeding.

24 uren niet roken

Zet een '24 uur niet roken'-actie op op 31 mei, Werelddag zonder Tabak. De meeste rokers stoppen niet bij een eerste rookstop poging. Gemiddeld zijn 5 à 7 pogingen nodig vooraleer een persoon erin slaagt om definitief te stoppen met roken. Door een '24 uur niet roken'-actie, help je rokers op een laagdrempelige manier richting rookstop. Wanneer je erin slaagt om 24 uur niet te roken, heb je een eerste succeservaring die je de kracht kan geven om verder door te zetten.

De actie kan ook na de zomervakantie of in het kader van 'goede voornemens' op het einde van het jaar.

Wil je hulp bij het organiseren van de '24 uur niet roken'-actie, vraag dan hulp of tips bij ons.

Adempauze op het werk

Aan de slag op het werk? Geef werknemers een adempauze. En beloon diegenen die geen rookpauze nemen met een gezonde pauze. Organiseer bijvoorbeeld een bewegingsactiviteit, yogasessie, lunchwandeling of bied een gezond tussendoortje aan.

Rokers geven vaak aan dat rookpauzes gezellig en sociaal zijn. Deze momenten willen ze niet missen. Door alternatieve adempauzes te creëren en deze gezellig en plezierig te maken, kunnen deze adempauzes misschien de norm worden. Door de groepsdruk kunnen rokers zich gesterkt voelen om (voor een bepaalde periode) niet te roken op het werk.

Wil je nog wat verder gaan, dan kan je je werknemers uitdagen om tijdens een vooraf bepaalde periode niet te roken tijdens het werk (vb. 24 uur niet roken). Spreek dan meteen ook een beloning af waar iedereen achter staat (vb. samen lunchen, fitnessstoel aankopen, dartsbord in de refter, fietsen voor dienstverplaatsing,...).

Wil je rokers een duwtje in de rug geven om volledig te stoppen met roken? Organiseer als werkgever dan een groepscursus stoppen met roken (zie verder).

Infostand in de bibliotheek

Een goed boek over stoppen met roken kan voor sommigen een bijkomende steun zijn om toch te slagen. Vraag je bibliotheek hier extra aandacht voor te hebben in de periode rond 31 mei of leen een aantal boeken uit en stel ze ter beschikking van je eigen personeel. Samen met enkele affiches en folders kan je zo aandacht besteden aan een gezonder leven zonder tabak.

Aanbevolen!

- Zo stop je met roken, Jamie West, Robert West & Chris Smyth, 2014, Luitingh, (ISBN 9024562600)



Vraag een uitgebreidere boekenlijst op bij ons.

[>> naar de bestelpagina](#)

Filmvoorstelling

Organiseer een filmavond met voor- en nabespreking, al dan niet gecombineerd met een infostand. Het is een goede manier om mensen te sensibiliseren. Wij raden aan om de films altijd goed te kaderen.



Vraag bij ons een lijst op met films die passen bij rookstop.

[>> naar de bestelpagina](#)

Tabakoloog on the road

Laat een tabakoloog op 31 mei gratis advies geven rond stoppen met roken in jouw organisatie, gemeente... Door een tabakoloog zelf naar de mensen te laten komen, verlaag je de drempel tot hulp zoeken. Voorzie dit in een leuk kader (bijvoorbeeld in een pop-up container of omgebouwde bus) en voorzie ook voldoende informatiemateriaal. Vraag gerust bij ons advies hoe je deze activiteit op een goede manier kan voorbereiden en organiseren.



Radiostop

Maak het (lokaal) radiostation warm om mee te doen aan Werelddag zonder Tabak. Motiveer hen om op 31 mei extra aandacht te hebben voor het 'stoppen met roken', met bijvoorbeeld aangepaste muziek. Laat mensen die willen stoppen met roken zich inschrijven en nodig hen uit om samen met de radio op 31 mei te stoppen met roken. Laat hen bijvoorbeeld op 30 mei 's avonds hun laatste sigaret roken en zo de verbintenis met de radio aangaan om te stoppen met roken.

Voorbeeld ter illustratie: ontdek [hier](#) hoe MNM deze actie organiseerde.

Motiverende gespreksvoering voor intermediairs

Promoot de website www.motiverentotrookstop.be bij gezondheidswerkers in de eerste lijn, bijvoorbeeld tandartsen, huisartsen, vroedvrouwen, thuisverpleegkundigen, welzijnswerkers of kinesitherapeuten. De website biedt hen ondersteuning om in de dagelijkse praktijk patiënten te motiveren tot rookstop.

Motiveren tot Rookstop

Leertraject motiverende gespreksvoering

Inspirerende getuigenissen

Motiveer rokers om te stoppen met roken en werk met succesverhalen van andere rokers. Integreer een getuigenis in je ledenblad, lokaal infoblad, op je website, in je nieuwsbrief ... Of deel een getuigenis op Facebook.

Zoek een eigen getuigenis van een collega, inwoner, vriend ... die succesvol gestopt is met roken en laat hem/haar zijn verhaal delen met anderen. Of werk met bestaande getuigenissen en laat je inspireren op www.tabakstop.be/getuigenissen. Je vindt er zowel geschreven getuigenissen als filmpjes.



Organiseer een avond waarin verschillende getuigenissen aan bod komen. Laat mensen aan het woord die gestopt zijn, die aan het stoppen zijn, die nog nooit gerookt hebben enz... en laat hen hun verhaal doen over wat roken en rookstop voor hen betekent. Probeer zo andere mensen aan te sporen te stoppen met roken.

I. Zet in op regels en afspraken

Financiële tegemoetkoming

Voorzie als lokaal bestuur of organisatie eventueel een tegemoetkoming voor inwoners, leden, bewoners ... die willen stoppen met roken. Of je kan acties financieel ondersteunen die voorkomen dat jongeren starten met roken.

Enkele mogelijkheden:

- Door het terugbetalingssysteem betaalt de roker enkel de persoonlijke bijdrage bij een tabakoloog (individueel of in groep). Je kan als organisatie de persoonlijke bijdrage terugbetalen, bijvoorbeeld op voorwaarde dat zij de groepscursus volledig uitdoen.
- Geef financiële ondersteuning aan de lokale jeugdsector bij een actie om te voorkomen dat jongeren beginnen met roken. Stel bijvoorbeeld de voorwaarde om een tabaksbeleid uit te werken.

Rookvrije (winkel)straat, centrum, buurt, wijk...

Organiseer een rookvrije dag op 31 mei in jouw straat, buurt, wijk... Of maak als gemeente het centrum rookvrij op 31 mei om roken op een grootschalige manier onder de aandacht te brengen. Voorzie hierbij voldoende informatiemateriaal.

Ter inspiratie: Umicore biedt rokende medewerkers alternatieven

“Leg niet enkel regels op, bied vooral ondersteuning“

Vroeger konden medewerkers van Umicore naar believen rookpauzes nemen en roken waar ze maar wilden. Een slechte zaak voor de productiviteit en kosten in de onderneming. Het management ondernam actie en zet hiermee ook in op de gezondheid van haar medewerkers.

Het doel van de actie? Minder rookmomenten en rooklocaties in het bedrijf. Met succes: nu kan roken enkel nog op een vast tijdstip in een rookzone. De helft van de rokers toonde engagement om te stoppen met roken en bijna 1 op 3 stopte effectief. “Niet zo evident”, geeft Veerle Frederickx, bedrijfsarts Umicore Olen toe. “Maar met een juiste aanpak is elke onderneming tot hetzelfde in staat.” Umicore werkte een nieuw rookreglement uit, communiceerde hierover open naar medewerkers en bood rokers voorafgaand aan het nieuwe rookreglement ondersteuning bij rookstop. [Lees meer](#) (Bron: Gezond Leven)

m. Ga voor een rookbeleid op het werk

Voorzie op 31 mei een themadag omtrent roken/rookstop op het werk. Organiseer een rookvrije dag door rookvrije pauzes te organiseren. Bied bijvoorbeeld andere activiteiten aan in de pauzes zodat werknemers niet geneigd zijn naar een sigaret te grijpen.

Ben je geïnteresseerd om als onderneming of werkgever een permanent rookbeleid op het werk in te zetten, focus dan op volgende vier strategieën:

Informer en sensibiliseren

Organiseer bijvoorbeeld een infosessie op het werk over roken (zie hierboven bij ‘infosessie stoppen met roken’), hang voldoende sensibiliserend materiaal op.... ‘Werelddag zonder Tabak’ is een ideale dag om dergelijke acties in te plannen of het thema ter sprake te brengen. Geef je medewerkers die dag de kans om aan de ingang van jouw organisatie of werkplek een nicotineafhankelijkheidstest te doen. Huur een rookstopbegeleider of tabakoloog in om je medewerkers te motiveren om te stoppen. Voer een CO-meting uit.

Omgevingsinterventies

Met de cultuur en het sociale klimaat van je onderneming of organisatie spoor je werknemers aan om te stoppen met roken. Voorzie een bord ‘rookvrije site’, haal asbakken weg, communiceer duidelijk over het nieuwe rookbeleid... Benieuwd hoe je je terrein rookvrij kan maken in zeven stappen? Neem dan [hier](#) eens een kijkje.

Afspraken en regels

Hou jouw rookbeleid budgetvriendelijk door samen te werken met andere organisaties of bedrijven. Maak daarnaast ook duidelijke afspraken met bijvoorbeeld externe bezoekers of leveranciers omtrent het rookbeleid in jouw organisatie of onderneming.

Zorg en begeleiding

Bied de bestaande acties rond rookstop aan je collega’s, werknemers, klanten... aan op een laagdrempelige manier. Organiseer ook groepscursussen ‘stoppen met roken’ in jouw organisatie of onderneming. Gebruik hierbij [het draaiboek](#).

Ben je nog niet helemaal overtuigd van het invoeren van een rookbeleid op jouw werkplek of weet je nog niet goed hoe je het wil aanpakken. Laat je dan nog meer inspireren via [deze link](#).

Ondersteuning nodig bij het uitzetten van een rookbeleid? Betrek je externe dienst voor preventie en bescherming op het werk.

4. Rookvrije zorg

Werk je in een zorginstelling? Dan helpt de [inspiratiegids 'Rookvrije zorg'](#) je op weg naar een rookbeleid binnen jouw organisatie.

Je vindt er inspiratiefiches rond:

- communicatie;
- rookruimtes;
- signalisatie;
- opleiden van personeel;
- afspraken en regels;
- rookstopaanbod in de zorginstelling.



5. Plaats een bestelling

Stuur een mailtje naar lien@logomiddenwvl.be met de gewenste materialen en aantallen. Of gebruik onderstaand formulier (p. 26-28) en bezorg het ingevuld terug per mail (contactgegevens zie verder).

Naam:

Organisatie:

Straat + nummer:

Postcode:

Gemeente:

E-mailadres:

Materiaal 'Generatie Rookvrij'

Algemeen campagnemateriaal:

- E-mailbanner
- Campagnefilmpjes
- Voorbeeld sociale media post
- Voorbeeld e-mail

Rookvrije omgevingen:

- Flyer (digitaal aanpasbaar)
- Affiche (digitaal aanpasbaar)
- Advertentie (digitaal aanpasbaar)
- Gesprekskaartjes

Aantal:

Materiaal 'Binnen roken is nooit oké'

- Folder (US-4luik)
Aantal:
- Poster (A2)
Aantal:
- Stickers (auto of woning)
Aantal:
- Digitale animatie wachtzaalschermen (zonder geluid)
- Campagnefilmpjes
- Digitale banner voor intermediairs
- Digitale banner voor rokers
- Informatieve artikels
- Interactieve quiz

Materiaal 'Jouw huis, mijn werkplek'

- Folder voor de klanten
Aantal:
- Folder voor de medewerkers
Aantal:
- Muntjes voor klanten
Aantal:
- Voorbeeldartikel voor klanten of medewerkers

Materiaal ondersteuning door tabakoloog

- Flyer 'Stoppen met roken doe je niet alleen'.
Aantal:
- Affiche 'Stoppen met roken doe je niet alleen'.
Aantal:
- Brief voor intermediairs 'Uw cliënt of patiënt in twee minuten motiveren tot stoppen met roken'
Aantal:
- Folder 'Stoppen met roken doe je niet alleen' (Tabakstop)
Aantal:
- Affiche 'Stoppen met roken doe je niet alleen' (Tabakstop)
Aantal:
- Afbeelding voor wachtzaalscherm (Tabakstop)
Aantal:
- Filmpje (Tabakstop)
Aantal:
- Digitale folder voor intermediairs 'Rookstopverwijzer' (VRGT)
- Quiz over tabakoloog
- Filmpjes toelichting werking tabakoloog en getuigenissen ex-rokers (VRGT)

Materiaal Tabakstop

- Affiche 'Stoppen met roken. Het kan!'
Aantal:
- Folder 'Stoppen met roken. Het kan!'
Aantal:
- Brochure 'Ik voel me zoveel beter zonder tabak'
Aantal:
- Visitekaartjes Tabakstop
Aantal:

Materiaal 'Rookvrije Start'

- Folder gespreksmethodiek
Aantal:
- Infographic 'meeroken en zwangerschap'

Aantal:

- Infographic 'roken en zwangerschap'

Aantal:

- Affiche 'meerroken en zwangerschap'

Aantal:

- Affiche 'roken en zwangerschap'

Aantal:

Materialen rookstop

- Rookstopbanner 'gezondheidsvoordelen'
- Rookstopbanner 'hoe stoppen met roken'
- Wachtzaalscherm 'waarom stoppen met roken' (digitaal)
- Wachtzaalscherm 'hoe stoppen met roken' (digitaal)

Voorbeeldteksten 31 mei

- Voorbeeldteksten infoblad, website en/of nieuwsbrief
- Voorbeeldberichten sociale media (Facebook, Twitter ...)

Andere ondersteuningsmiddelen

- Nicotineafhankelijkheidstest (digitaal)
- Motivatietest (digitaal)
- Lijst boeken over stoppen met roken
- Lijst films over stoppen met roken

6. Materiaal uitlenen of meer info?

Wens je materiaal uit te lenen?

Of wens je meer info over een bepaalde actie?

Neem contact op:

Lien Vandenbergh

marie-michele@logomiddenwvl.be

051/23 17 43



7. Ondersteuning CGG Largo

Diepgaandere ondersteuning nodig? CGG Largo biedt consult en advies, intervisie, coaching, vorming, overleg en vroeginterventie. CGG Largo werkt op vraag en op maat van organisaties. Samen met de organisatie stemmen zij vraag en aanbod op elkaar af.



preventieTAD@cgglargo.be

051/25 99 30

ⁱ Het Vlaams Consortium Tabak bestaat uit volgende organisaties: Vlaams Instituut Gezond Leven, Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Geneeskunde en Tuberculosebestrijding (VRGT), Stichting tegen Kanker en Kom Op Tegen Kanker).