



Inspiratiegids Buddy deal



Wat is Buddy Deal?

Bijna 1 op 5 Belgen rookt nog steeds. Daarom lanceerde Stichting tegen kanker de nationale campagne 'Buddy Deal'. Deze campagne moedigt mensen aan om één maand lang geen sigaret op te steken. En... als dat lukt het daarna ook vol te houden, eventueel met advies en aanmoediging van de tabakologen bij Stichting tegen kanker.

Geen paniek, je hoeft het niet alleen te doen. Jouw 'buddy' staat jou voortdurend bij gedurende de maand mei.

Waarom Buddy Deal?

Elk jaar zijn er in België nog steeds 15.000 mensen die vroegtijdig sterven door de gevolgen van roken. Daarom wil stichting tegen kanker zoveel mogelijk mensen en middelen mobiliseren om de strijd tegen tabak te versnellen en rokers op weg te helpen naar een gezondere levensstijl. De meeste rokers stoppen zonder professionele hulp. Daarom is deze rookstopmaand voor hen een ideale uitdaging.

Wie één maand stopt met roken heeft 5 keer meer kans om definitief te stoppen!

Waarom is stoppen met roken zo belangrijk?

Roken kan leiden tot kanker (19% van alle kankers wordt veroorzaakt door roken) maar ook tot hert- en vaatziekten en andere aandoeningen. Elk jaar zijn er in België ongeveer 15.000 rokers die vroegtijdig sterven door hun tabaksverslaving. Ook de levenskwaliteit kan bovendien ernstig worden aangetast door deze verslaving.

Wanneer niet-rokende leeftijdsgenoten nog jarenlang onbekommerd genieten van hun pensioen, kampen veel rokers met allerlei kwalen die de levenskwaliteit inperken. Niet alleen vroeger sterven, maar ook vroeger en langer lijden zijn een gevolg van roken. Maar daar hoeft het niet op uit te draaien, zeker niet als we zo veel mogelijk meehelpen en rokers ondersteunen bij hun rookstop.

Stoppen met roken is op elk moment een goede beslissing. Lijkt definitief stoppen moeilijk, dan is een maand misschien wel haalbaar.

Tijdens één maand zijn de positieve effecten al duidelijk voelbaar:

- Na 24 uur beginnen de longen zichzelf te reinigen.
- Na 48 uur verbetert de reuk- en smaakzin.
- Na 72 uur kan je vrijer ademen en word je minder snel kortademig.
- Na 2 tot 12 weken verbetert de algemene bloedcirculatie.
- Na 1 jaar is je risico op een hartziekte met de helft gedaald

- Na 5 jaar is je risico op een beroerte met de helft gedaald. Ook het risico op kanker in je mond, slokdarm en blaas is met de helft verminderd.
- Na 10 jaar is je risico op longkanker met de helft afgenomen. Je risico op een beroerte is nu even groot als voor iemand die niet rookt.

Hoe werkt Buddy Deal?

Rokers willen niet altijd stoppen met de hulp van een tabakoloog of andere zorgverlener. Daar is niets mis mee. De overgrote meerderheid van de rokers probeert zelf te stoppen. En hoe meer pogingen ze ondernemen, hoe groter de kans dat ze er uiteindelijk in slagen.

Buddy deal is in dit kader laagdrempelig. Wie de uitdaging aangaat om te stoppen gedurende 1 maand, kan de steun van een ander goed gebruiken. In ruil voor de inspanningen van de stopper, belooft de buddy een tegenprestatie. Zij sluiten zo een “Buddy Deal” voor één maand van 1 tot en met 31 mei.

Waarom een duo?

Het is bewezen dat de steun van een naaste echt een verschil kan maken bij het stoppen met roken. Buddy's kunnen bestaan uit partners, vrienden, familieleden, collega's, ... zij staan de stopper bij met aanmoedigingen en tips tijdens die maand. Veel ex-rokers geven aan dat het ze nooit was gelukt zonder de steun van een vriend of familielid.

Cijfers

Algemene cijfers

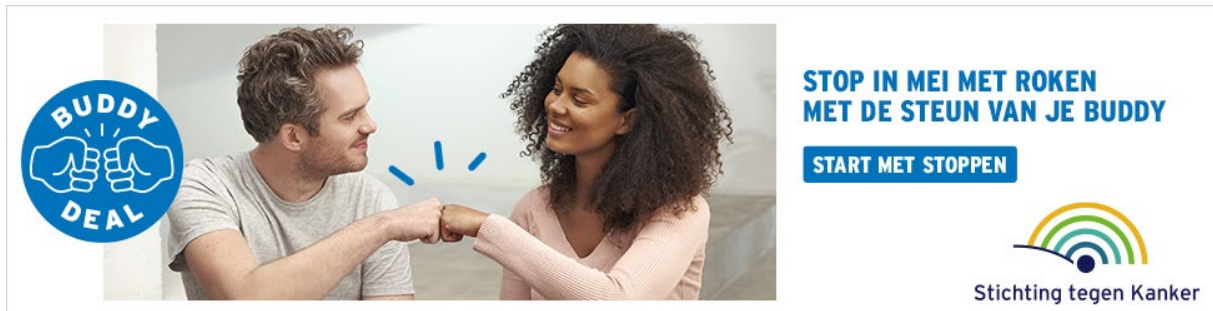
24% van de Belgen rookt, waarvan de overgrote meerderheid dit op dagelijkse basis doet. De rokers vinden we voornamelijk terug onder de mannen, en in Brussel en Wallonië. Vanaf 55+ neemt het aantal rokers af, de kleinste groep rokers betreft de 65+'ers waarvan de meerderheid ex-rokers is. De meeste rokers komen uit de lagere sociaaleconomische klasse.

Meer dan 60 % van de Belgische rokers geeft aan te willen stoppen, maar de motivatie om er direct (binnen het halfjaar) mee te stoppen is beperkt (21%).

Eerste resultaten Buddy Deal

De eerste resultaten zijn veelbelovend. Een groot aantal deelnemers hield het de hele maand vol. 53% van de Nederlandstalige respondenten heeft niet gerookt in de maand mei en blijft volhouden. Degenen die in mei of daarna toch hervielen, moeten zich geen zorgen maken. Zoals hierboven reeds werd aangehaald zijn er vaak meerdere pogingen nodig om succesvol te stoppen met roken.

- De meeste deelnemers zijn gematigde rokers (10-20 sigaretten/dag) tot zware rokers (meer dan 20 sigaretten/ dag)
- De deelnemers roken gewone sigaretten en in mindere mate roltabak
- De meerderheid van de respondenten zou andere rokers aanraden om deel te nemen aan de volgende editie



Hoe kan men deelnemen?

1. Zowel de stopper als de buddy registreren zich tussen 1 en 30 april via www.buddydeal.be
2. De buddy verbindt zich om een tegenprestatie te leveren en steunt de stopper bij zijn uitdaging
3. Met de hulp van zijn buddy en onze steun en tips houdt de stopper het vol... ook na 31 mei
Deelnemen zonder buddy kan ook: dan zorgt Stichting tegen kanker voor de nodige ondersteuning

Wat kan je doen?

Algemeen

Maak de campagne mee bekend

Ga naar buddydeal.be/nl/toolkit om communicatiemateriaal te downloaden:

- ✓ Plaats een advertentie/ aankondiging op uw website
- ✓ Deel de Social Media posts op uw Social Media
- ✓ Publiceer een artikel in uw infoblad of nieuwsbrief met een oproep om deel te nemen aan Buddy Deal
- ✓ Print gepersonaliseerde affiches en hang die zoveel mogelijk uit

Help rokers om zich voor te bereiden

- Organiseer een Buddy Deal bijeenkomst: breng rokers en hun Buddy samen voor een infosessie rond stoppen met roken
- Spreek rokers aan en nodig hen uit om deel te nemen aan Buddy Deal
- Moedig rokers aan om zich in te schrijven voor 1 mei via www.buddydeal.be

Lokale besturen

Wees als stad of gemeente een vangnet

- Organiseer gedurende de maand mei evenementen, workshops of lezingen over stoppen met roken en gezonde levensstijlkeuzes
- Creëer eventueel een kleinschaliger online platform waar zowel “stoppers” als “buddies” elkaar kunnen aanmoedigen en ervaringen delen
- Werk samen met lokale gezondheidsorganisaties om “Buddy Deal” te promoten en activiteiten te organiseren
- Geef het goede voorbeeld en laat een bekend gezicht “Buddy” zijn

Zorg- en welzijnsorganisaties

- Organiseer workshops en educatieve sessies over de gezondheidsrisico's van roken, de voordelen van stoppen en effectieve strategieën om te stoppen
- Richt groepssessies op waar “stoppers” met hun “buddies” naartoe kunnen om ervaringen te delen en elkaar te ondersteunen
- Werk samen met bedrijven om rookvrije werkomgevingen te creëren en ondersteun werknemers die willen stoppen met roken.
- Train zorgverleners voor het bespreken van roken aan de hand van [“Very Brief Advice”](#)

Bedrijven

- Promoot de campagne op de werkvloer via affiches, posters, mail, ...
- Organiseer rookvrije pauzes waar roken vervangen wordt door gezonde activiteiten
- Doe een specifieke werkplekcampagne gekoppeld aan uitdagingen en/ of wedstrijden
- Bied gezonde alternatieven aan bijvoorbeeld: fruitsnacks, gezond drankje of andere gezonde lekkernijen
- *Bekostig een rookstoptraining in groep met een tabakoloog, sessies die erkend zijn door de overheid bestaan uit 8 sessies met de tussenkomst van het ziekenfonds. Je betaalt 6 euro opleg per sessie.*

Organisaties die werken met kwetsbare doelgroepen

- Informeer personen over “Buddy Deal” op een laagdrempelige manier en ga een persoonlijk gesprek aan om hen te motiveren
- Creëer herkenbaarheid door affiches, posters, ... uit te hangen in de organisatie
- Geef de voordelen van stoppen met roken mee op maat van de doelgroep
- Zorg ervoor dat de doelgroep toegang heeft tot de relevante informatie, bijvoorbeeld door informatie uit te printen
- Help personen om iemand in hun netwerk te zoeken die “Buddy” zou willen zijn
- Informeer personen over financiële tussenkomsten bij tabakstop

Duurzaamheid

Een “Buddy Deal” kan een goede start zijn om mensen te motiveren om te stoppen met roken, maar een rookbeleid uitbouwen zal zorgen voor continuïteit en effecten op lange termijn.

Een beleid rond roken uitbouwen doe je natuurlijk niet in een-twee-drie. Het is een intensief proces dat enige tijd in beslag neemt. Het stappenplan is chronologisch opgesteld, maar de realiteit past natuurlijk niet altijd in een schema. Omdat elke organisatie verschilt, kies je zélf met welke stap je begint. Neem wel zeker alle stappen door, zodat je geen kostbare informatie mist.

Contacteer het Logo indien u verdere informatie of begeleiding wenst omtrent onderstaand stappenplan.

STAPPENPLAN GEZOND LEVEN



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

Wat kan het Logo voor jou doen?

Coaching lokale besturen

Wil je als lokaal bestuur werk maken van Buddy Deal? Als Logo coachen we je binnen het ruimer verhaal van Gezonde Gemeente en kijken we wat, waar en hoe jullie aanpak hierbij het meest effectief is.

Advies en ondersteuning op maat

We zetten al onze partners op weg door advies en ondersteuning op maat te geven. Laat ons weten wat jouw ideeën, voorkeuren, vragen... zijn en dan kijken we samen naar de mogelijkheden. Je ontvangt van ons ook een overzicht van beschikbare tools, stappenplannen, voorbeeldbrieven, tips... om aan de slag te gaan met de campagne "Buddy Deal". We inspireren je daarnaast graag met voorbeelden uit andere organisaties.

Materiaal Buddy Deal

Voor professionals

Je kan materiaal bestellen via onze webshop of via een mail naar veerle@logomiddenwvl.be.
De materialen die je kan bestellen zijn:

- Poster A3
- Poster A4
- Flyer A5
- Sociale media tekst
- Sociale media visuals
- Digitale banner
- Wachtkamerfilmpje
- Facebook-frame
- Logo

Voor Stoppers en hun Buddy

- ✓ Een persoonlijke starterskit in de brievenbus
- ✓ Een webinar om zich voor te bereiden op de Buddy Deal
- ✓ Dagelijkse tips voor Stopper/ Buddy op www.buddydeal.be
- ✓ Doorverwijzing naar extra ondersteuning door professionals
- ✓ Vrijblijvend aansluiten bij een FB-groep Tabakstop

Andere relevante materialen

Materiaal Generatie Rookvrij

Algemeen campagnemateriaal:

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

Rookvrije omgevingen:

- Inspiratie Generatie Rookvrij
- 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 'Meeroken is geen binnenpretje'

- Folder voor hulpverleners
Aantal:

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:
- Folder voor intermediairs 'Rookstopverwijzer'

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:

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