

# Rookvrij werkt ✓ Beter

**Bedrijfsartsen  
kunnen voor rokers  
dé aanleiding zijn  
om te stoppen**

*Ernst Jurgens*

**Via het werk  
stoppen met roken**

*Robert Hageman:  
“Die hulp gun ik iedere  
rokende collega.”*

**Wanda de Kanter**

*“De bedrijfsarts zorgt  
voor verbinding.”*

**Bied ruimte  
voor weerstand**

*Marieke Helmus*

**Stopadvies in  
één minuut**

*Very Brief Advice*

**Mohammed  
Boudjemaoui**

*“Grijp elke kans om  
preventie ter sprake  
te brengen.”*

**Ludieke dingen  
doen om het  
gesprek te starten**

*Henri Hendrickx*

Op naar de  
rookvrije  
organisatie!



Nederlandse  
Vereniging voor  
Arbeids- en Bedrijfsgezondheidskunde  
**nvab**

*Het magazine 'Rookvrij werkt Beter' is een uitgave van de Nederlandse Vereniging van Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB) voor het project Rookvrije Organisatie. Zie ook: [www.nvab-online.nl/rookvrijeorganisatie](http://www.nvab-online.nl/rookvrijeorganisatie)*

*Mei 2021*

# Voorwoord

*Paul Blokhuis*

*Er was een tijd dat mensen op kantoor achter hun bureau mochten roken. Vertel het aan jonge mensen nu en je krijgt verbaasde gezichten. Roken op de werkvloer is ondenkbaar. Via het Nationaal Preventieakkoord werken meer dan zeventig verschillende partijen samen voor een gezonder Nederland. Daarin gaan wij ook de strijd aan met roken. Ik vind het geweldig dat ook de Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde meedoet!*

---

“Samen werken wij aan het denormaliseren van roken en de tabaksindustrie. Om het voor mensen makkelijker te maken om te stoppen en moeilijker om te beginnen worden steeds meer plekken in de samenleving rookvrij. Denk aan de schoolterreinen en de speeltuinen. Roken in de horeca en het openbaar vervoer is verboden. Ook op plekken waar mensen werken, moet het helemaal rookvrij worden. Zo sluiten uiterlijk 1 juli 2021 alle rookruimtes in (semi-)publieke en openbare gebouwen. En in het bedrijfsleven gaan rookruimtes verplicht dicht per 1 januari 2022. Daarnaast moedig ik organisaties aan stoppen-met-rokenondersteuning voor werknemers te bieden en niet langer te investeren in de tabaksindustrie. Dat alles met de ambitie dat in 2040 alle organisaties rookvrij zijn. En het ultieme doel: een rookvrije generatie.”

De bedrijfsartsen zijn een belangrijke partner bij de aanpak van dit volksgezondheidsvraagstuk. Zij hebben afgesproken dat zij het gesprek aangaan met medewerkers om roken te ontmoedigen en hulpmiddelen en tools aanreiken om te stoppen. Daar ben ik blij mee, want de bedrijfsarts heeft een unieke positie. Hij of zij kan inspireren en motiveren, maar ook werknemers en werkgevers aan elkaar verbinden in het rookvrij maken van een organisatie.

Mensen die we met tabaksontmoedigingsmaatregelen vaak moeilijk bereiken, zijn werknemers die door ongunstige werkomstandigheden in combinatie met roken een verhoogd risico lopen op longaandoeningen. Mooi dat de NVAB hier aandacht voor heeft. Dat kan bijdragen aan meer bewustwording in deze groep. Dat is voor mensen persoonlijk belangrijk, voor het dichterbij brengen van de rookvrije generatie. Dit is echter ook interessant voor werkgevers. Door rookpauzes hebben rokers een verminderde arbeidsproductiviteit ten opzichte van niet-rokers. Rokers zijn jaarlijks 2,8 dagen meer ziek dan niet-rokers. Ook is er extra verzuim door rook gerelateerde chronische ziekten. De gezondheid van werknemers verbetert sterk als ze stoppen met roken. Genoeg redenen om er flink de schouders onder te zetten.

In de online Wegwijzer Rookvrije Organisatie van de NVAB vindt u informatie, praktische tips en voorbeelden voor het voeren van gesprekken met werknemers en werkgevers. Kijk eens op de website en houd de wegwijzer bij de hand.

Ik hoop dat de verhalen uit het veld in dit magazine u inspireren om stoppen met roken steeds aan te kaarten. Laten we samen alles op alles zetten om de rookvrije generatie dichterbij te brengen!

Ik wens u veel succes!

Paul Blokhuis

*Staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport*



# Voorwoord

Gertjan Beens

*Roken is de belangrijkste vermijdbare oorzaak van kanker en hart/vaatziekten. Gelukkig wordt roken steeds minder normaal. Of zoals Staatssecretaris Paul Blokhuis in zijn voorwoord zegt: denormaliseert. Als het om stoppen met roken gaat hebben bedrijfsartsen een speciale positie. Werk en werkomgeving vormen een fantastisch aangrijpingspunt voor tal van maatregelen en adviezen om stoppen te stimuleren.*

---

Bedrijfsartsen zijn specialist in de invloed van werk op gezondheid en van gezondheid op werkvermogen. We hebben als sociaal-geneeskundigen kennis van ziekte en van gezondheid, van werk en inzetbaarheid, van gedrag en (werk)omgeving. Bovendien komen we door ons werk met veel verschillende mensen in contact qua leeftijd, achtergrond en functie. Daarnaast hebben we relatief veel tijd tijdens onze consulten, vergeleken met andere arts-collega's. Roken is daarom een zinvol gespreksonderwerp in onze spreekkamer. En daarbuiten. Want steeds meer organisaties zijn bereid te investeren in de gezondheid van hun werknemers en kiezen ervoor volledig rookvrij te worden. Bedrijfsartsen kunnen daarbij helpen.

In 2020 gaf 20,2 procent van de volwassenen aan weleens te roken. In 2019 was dit nog 21,7 procent. Toch, één roker per vijf volwassenen is nog heel veel. En tijdens de coronacrisis zijn rokers meer gaan roken dan ze daarvoor deden. Bij jongeren is de e-sigaret nog steeds bezig aan een opmars, terwijl deze schadelijker is dan gedacht én het erop lijkt dat het een opstap is naar 'gewoon' roken.

In het Nationaal Preventieakkoord spraken we met 70 andere partijen af alle zeilen bij te zetten. Maak beginnen moeilijker en stoppen makkelijker, dat is de boodschap van de overheid over roken. Dus, beste collega, kaart het aan! Bij werkgevers. En bij mensen die je tijdens je spreekuur ontmoet. Een paar minuten kan al een verschil maken. Ook al draag je geen witte jas, onderschat nooit het effect van je rol als arts. Toen we 'ja' zeiden tegen dit project, vroeg ik me nog regelmatig af hoe ik roken ter sprake zou brengen. Ondertussen hebben we een uitgebreid instrumentarium ontsloten, precies op maat. Bijzonder bruikbaar. We hebben er alleen maar bij te winnen, zoals Paul Blokhuis in zijn voorwoord aangeeft.

Het streven is dat in 2040 minder dan 5% van de volwassenen rookt. En dat alle organisaties rookvrij zijn. Daar kunnen wij wat voor doen. Het project Rookvrije Organisatie maakt het je zo gemakkelijk mogelijk. Met webinars, een e-learning, podcasts en rookvrijwerken.nl, een wegwijzer voor bedrijfsartsen. En nu dus ook dit magazine. Vol handige informatie uit de wegwijzer en interviews met collega's en andere deskundigen over roken en werk. Ik hoop dat je zo vindt wat je nodig hebt.

Want voor elke bedrijfsarts geldt: je moet er over beginnen om te kunnen helpen met stoppen.

Gertjan Beens  
Voorzitter NVAB



# Inhoud



7

**Help de rokers**  
Ook in coronatijd!



11

**De aanleiding zijn**  
Wij kunnen voor rokers dé aanleiding zijn om te stoppen.



14

**Very Brief Advice**



15

**Overwinning vieren**  
Beloning vaak gebruikt om overwinning op sigaret te vieren.



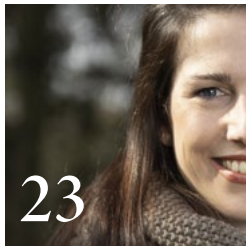
18

**Motiverende gespreksvoering**



20

**Kansen grijpen**  
Zodra je een kans ziet om preventie ter sprake te brengen moet je 'm grijpen.



23

**De kracht van een witte jas**  
Onderschat nooit de kracht van een 'witte jas'.



26

**Rookvrij op de agenda**



28

**Verbinding**  
De bedrijfsarts zorgt voor verbinding in een rookvrije organisatie.



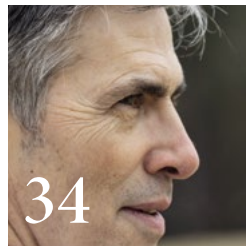
38

**Be your best**  
Hulp bij het stoppen met roken staat ook op onze menukaart.



32

**COPD: Stop met roken en verbeter de werkplek**



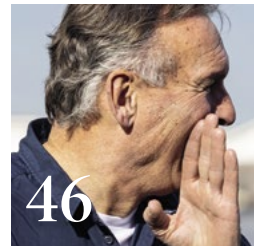
34

**Pak je rol**  
Als bedrijfsarts moet je je rol pakken.



42

**Ruimte voor weerstand**  
Het is belangrijk om ruimte te geven aan weerstand.



46

**Rook je?**  
Dan noteer ik 'ja' van 'jammer'.

## Verder

Keuzetabel stoppen met roken	22
Podcast voor de rookvrije organisatie	37
Wegwijzer Rookvrije Organisatie	41
Webinar rookvrij worden	45
Nationaal preventieakkoord	49



*Wij zijn in beeld  
voor rookvrij!*

*Jij ook?*



[www.rookvrijwerken.nl](http://www.rookvrijwerken.nl)

*Help*

*de rokers*

*Ook in coronatijd!*

*Hans Dam*

*Bedrijfsarts*



*Juist nu is het volgens bedrijfsarts Hans Dam belangrijk om werknemers te ondersteunen bij het stoppen met roken. “Niet alleen omdat de verplichte sluiting van rookruimtes in bedrijven snel dichterbij komt. Ook omdat corona aanknopingspunten biedt die je als bedrijfsarts zou moeten aangrijpen.” Dam is projectleider van het NVAB-project Rookvrije Organisatie. Het project ontving op verzoek extra subsidie voor het ontwikkelen van onder meer een e-learning. Daarmee wil de NVAB aandacht vragen bij bedrijven en zorgprofessionals voor de dubbele belasting van werknemers met een lagere sociaaleconomische positie die roken en te maken hebben met belastende werkomstandigheden.*

---

“Al jarenlang overlijden jaarlijks 20.000 mensen door roken. Dat zijn meer stergevallen dan momenteel door corona. We maken ons terecht zorgen over corona. Tegelijkertijd accepteren we nog steeds dat er zoveel mensen roken en velen van hen hun pensioen niet halen”, stelt een gepassioneerde Dam, zelf gepensioneerd, maar naar eigen zeggen “nog niet uitgewerkt”. Nu werknemers grotendeels thuiswerken vermoedt Dam dat stoppen met roken in veel bedrijven van de agenda is verdwenen. “Laat het niet versloffen. Blijf als bedrijfsarts actief aandacht vragen voor het belang van stoppen met roken en een rookvrije organisatie, zowel in beleidskringen als in een-op-een-gesprekken met werknemers. Uit onderzoek weten we dat alleen de vraag ‘Rookt u?’ al helpt. In ieder geval meer dan wanneer je het roken helemaal niet ter sprake brengt.”

*“Uit onderzoek weten we dat alleen de vraag ‘Rookt u?’ al helpt.”*

## Duurzame inzetbaarheid

Als voormalig bedrijfsarts van Hunter Douglas, bekend van Luxaflex, kaartte Dam intern alle mogelijke gezondheidsissues aan. “Ik was voorzitter van de Health Safety & Environment-groep in ons bedrijf, die bestond uit medewerkers van HR, leden de OR, preventiemedewerkers en leidinggevend. Elk jaar schreven we op een A4'tje onze doelstellingen voor dat jaar op het gebied van gezondheid, veiligheid en milieu. Veel werkgevers zien roken nog vaak als individuele verantwoordelijkheid van de werknemer. Bij Hunter Douglas is ondersteuning bieden bij het stoppen met roken al jaren een belangrijk aandachtspunt als het om duurzame inzetbaarheid van werknemers gaat.”

Uit onderzoek van het Trimbos-instituut blijkt dat één op de drie rokers door de coronapandemie nadenkt over stoppen met roken. Een deel van de rokers steekt al minder sigaretten op, uit angst voor een verhoogde vatbaarheid voor corona. Maar er is ook een groep die juist meer is gaan roken. “Bied werknemers die al stoppen maken om te minderen of te stoppen ondersteuning aan. Wijs hen op het feit dat je nu, zonder dat het eigen risico van je zorgverzekering wordt aangesproken, via de huisarts hulp kunt krijgen bij het stoppen met roken.”

## Cirkel van ellende

Voor werknemers die meer zijn gaan roken – veelal met een lagere sociaaleconomische positie – komt er gelukkig ook meer hulp. Dam: “Ik ben ontzettend blij dat ons project extra subsidie heeft gekregen om deze doelgroep specifieke aandacht te geven, in samenwerking met Long Alliantie Nederland, Trimbos en Pharos. We weten dat mensen met een lagere sociaaleconomische positie gemiddeld zes jaar korter leven en gemiddeld vijftien minder gezonde levensjaren kennen. Dat gun je niemand. Roken komt in deze doelgroep veel voor. Daarnaast spelen er vaak andere problemen, zoals financiële misère. Mede door het roken – kosten: zo'n 10 euro per pakje en een beetje roker steekt een pakje per dag op – heb je het over een cirkel van ellende.”

Pharos en Trimbos hebben inmiddels ruime ervaring met het bieden van ondersteuning aan deze doelgroep. Dam: “Daaruit blijkt onder meer dat je deze mensen niet bereikt met feiten en cijfers over roken. Anders dan bij hoogopgeleide rokers leidt dit niet tot bewust-



wording, onder andere omdat deze doelgroep minder ‘talig’ is. Samen gaan we de komende tijd op zoek naar voorlichting en ondersteuning die aansluit, onder meer via de bedrijven en bedrijfstakken waar deze mensen werken. Doel is om rechtstreeks via de bedrijfsartsen, maar ook via webinars en met (V)MBO’s, aandacht te besteden aan de risico’s die de gezondheid via de luchtwegen bedreigen en om een concreet ondersteuningsprogramma te ontwikkelen.”

*“Bereid medewerkers voor op de sluiting van die kamers en hokjes.”*

### Doorpakken

In 2021 moeten alle rookruimtes verplicht opgeheven worden. Daarom is dit volgens Dam hét moment om door te pakken. “Bereid medewerkers voor op de sluiting van die kamers en hokjes, uiteraard in samenspraak met de OR. En maak aan de thuiswerkers duidelijk dat roken in of rondom het bedrijf straks, als we weer buitenshuis gaan werken, niet meer kan. Bedrijfsartsen raad ik aan om de ondersteuning bij het stoppen op orde te hebben of te weten naar welke hulpverleners of stopcoaches ze kunnen verwijzen. Pak die cruciale rol als aanjager van verandering en help de rokers, ook in coronatijd!”

### Tip:

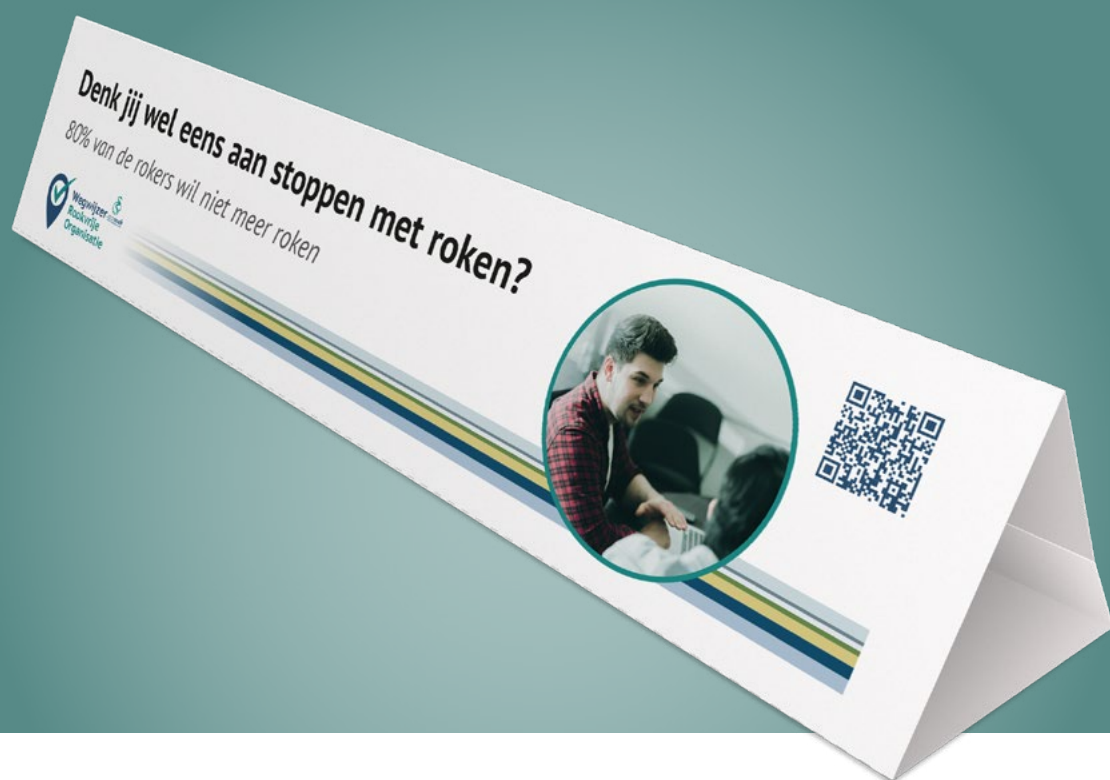
Bekijk de keuzetabel of zoek een stopcoach via [www.rookvrijwerken.nl](http://www.rookvrijwerken.nl) > In gesprek met de werknemer



# Handig

# op je bureau

Handig voor op je bureau, als reminder om het over roken te hebben. Dit bureaubalkje kun je eenvoudig uitprinten en vouwen om op je werkplek te plaatsen. Met de QR-code kun je steeds makkelijk naar de Wegwijzer Rookvrije Organisatie.



**Download het bureaubalkje:**

[https://nvab-online.nl/sites/default/files/Bureaubalkje\\_Def.pdf](https://nvab-online.nl/sites/default/files/Bureaubalkje_Def.pdf)

# *De aanleiding*

*zijn*

*Wij kunnen voor rokers dé  
aanleiding zijn om te stoppen*

*Ernst Jurgens*

*Bedrijfsarts en bestuurslid NVAB*

*“Natuúrlijk moet je roken meenemen in verzuimgesprekken.” Voor NVAB-bestuurslid Ernst Jurgens ligt dat volkomen voor de hand. “Re-integratie is strikt genomen niet effectief als je leefstijl niet meepakt.” Van de focus op verzuimbegeleiding naar een bredere blik als verzuim- én preventiedeskundige. Voor Jurgens is het een logische en noodzakelijke ontwikkeling voor de bedrijfsgeneeskunde. “Door op een proactieve manier in de actiestand te komen kunnen we mensen helpen en daarmee voorkomen dat ze uitvallen.”*

---

“Ik ben geen dokter die met het vingertje wijst. Zo van: ‘weet je wel dat je door het roken jaarlijks drie weken minder werkt dan je niet-rokende collega?’. Liever ga ik uit van de intenties waarvan we weten dat vrijwel elke roker ze heeft: immers, tachtig procent zou graag willen stoppen. Alleen heeft het goede moment zich nog niet aangediend. We weten ook dat rokers een aanleiding nodig hebben om daadwerkelijk te stoppen. Die aanleiding kunnen wij zijn. Alleen al door de sigaret even ter sprake te brengen.”

*“Tachtig procent zou graag willen stoppen. Alleen heeft het goede moment zich nog niet aangediend.”*

## Levensgeluk

Jurgens: “Van collega’s krijg ik als tegenwerping wel eens te horen: ‘Maar het voelt ongepast om over leefgewoontes te beginnen als ze voor een andere aandoening komen’. Dat blijkt niet zo te zijn. Mensen verwachten juist van ons als artsen dat we erover beginnen. Ze vinden het eerder vreemd als je het onderwerp onaangeroerd laat.” In zijn gesprekken met werknemers hanteert Jurgens onder andere het model Positieve Gezondheid van Machteld Huber. “Levensgeluk is zoveel meer dan gezondheid. Dit ‘spinnenwebmodel’ helpt om in beeld te krijgen hoe mensen in het leven staan. Wat vinden ze belangrijk? Wat zouden ze

willen veranderen? Wat kunnen ze daar zelf aan doen en waar kunnen ze hulp bij gebruiken? Gaandeweg het gesprek kom je dan vanzelf op eventuele leefstijlveranderingen, zoals stoppen met roken.”

## Stemmetje

“We weten dat rokers het onderwerp liever uit de weg gaan”, vervolgt Jurgens. “En dat dit veelal komt doordat ze geen vertrouwen hebben in het stoppen. Ergens in hun hoofd zegt een stemmetje ‘dat gaat je toch niet lukken.’ Dat spreken ze meestal niet uit, maar mensen voelen het vaak wel zo. Het is belangrijk om daar in je gespreksstrategie rekening mee te houden. Juist als je weerstand voelt moet je doorpakken en bijvoorbeeld zeggen: ‘Uit onderzoek weten we dat rokers vaak nee zeggen tegen stoppen omdat ze denken dat ze het niet kunnen. Hoe klinkt dat voor jou, herken je jezelf daarin?’ Het is ook belangrijk om technieken uit de motiverende gespreksvoering toe te passen. Een daarvan is: eerst samen met de roker alle grote voordelen van roken benoemen en die ook erkennen, zoals het sfeertje dat er voor veel rokers omheen hoort: kletsen, biertje erbij, sigaretje opsteken. Vervolgens laat je hem of haar zelf de nadelen benoemen. Dat is een belangrijke techniek, die mensen aan het denken zet; mensen veranderen eerder door de redenen die ze zelf hebben ontdekt, dan door de redenen die door anderen zijn opgesomd.”

## Gezondheidsgerelateerde non-participatie

Zelf is Jurgens, naast zijn werk als bedrijfsarts, klinisch arbeidsgeneeskundige cardiometabole & endocriene aandoeningen. “Logisch misschien dat ik daarom zo hamer op het belang van preventie. Ik word betaald door werkgevers, maar gevoelsmatig ben ik in dienst van de BV Nederland, met als speerpunt: het voorkomen van gezondheidsgerelateerde non-participatie. Bij iedereen die binnen mijn invloedsfeer om gezondheidsredenen van de arbeidsmarkt afrolt, denk ik: ik heb gefaald.”

## Duwkje in goede richting

Jurgens vervolgt: “De actiestand voor de bedrijfsarts zie ik niet alleen voor me in de spreekkamer. Ook richting werkgever hebben we de plicht om in actie te komen. Soms moet je werkgevers een duwtje in de goede richting geven. Bijvoorbeeld door in kaart te brengen welke

werkgeverslasten er gepaard gaan met roken. En vooral ook door te benadrukken dat werkgevers een belangrijke maatschappelijke verantwoordelijkheid hebben in deze participatiemaatschappij. Zij moeten zien te voorkomen dat mensen ziek worden en uitvallen door het werk. Een veilige, rookvrije werkplek hoort daar bij. Het is één van de cruciale veranderingen op weg naar een rookvrije generatie.”

## Actief kiezen voor nascholing

Kennis van de invloed van leefstijl op de gezondheid en van leefstijlinterventies is een belangrijke voorwaarde om goed te kunnen functioneren als preventiespecialist, stelt Jurgens. “Tijdens de geneeskundestudie en in de vervolgopleiding is daar gelukkig al aandacht voor. Bij ervaren bedrijfsartsen komt het neer op actief kiezen voor nascholing op dit gebied.” Jurgens vervolgt: “Als het om roken gaat moet je als bedrijfsarts bijvoorbeeld weten hoe de verslaving in elkaar zit en wat neveneffecten van roken kunnen zijn, zoals ruggijn door een slechte doorbloeding. Roken is met heel veel aandoeningen verbonden, waaronder hart- en vaatziekten, longaandoeningen, depressie, diabetes en rugklachten. Uit onderzoek is verder gebleken dat nicotine de diversiteit van de darmflora verlaagt. Hierdoor wordt via deze route ook het risico op cardiometabole aandoeningen verhoogd. Daarbovenop is er al veel kennis verzameld over de invloed van rokende ouders op de gezondheid van de kinderen. En op het gedrag van kinderen: zien roken doet roken. Ik ben er groot voorstander van om kinderen de kans te

geven om rookvrij op te groeien. Sportverenigingen, zoals mijn hockeyvereniging, maar ook buurthuizen, scholen, zorginstellingen en speeltuinen doen al mee aan de beweging ‘Rookvrije Generatie’. Ik hoop dat werkgevers hun verantwoordelijkheid ook steeds meer pakken door een rookvrije organisatie te realiseren en werknemers te helpen om te stoppen met roken.”

## Meerkoppig monster

Een andere belangrijke voorwaarde om goed te kunnen functioneren als preventiespecialist is voldoende tijd. Jurgens: “Voor een goede leefstijlanamnese heb je zeker een uur nodig. Die tijd hebben de meeste bedrijfsartsen nu niet. Vaak gaat het om twintig minuten per werknemer, een enkele keer om dertig minuten. Dat red je nooit. Ik vind dat je als arbodienst óók de plicht hebt om preventief te werken. Dus ik neem voor het eerste gesprek een uur per werknemer. De ene werkgever vindt dat geen probleem, de andere vindt dat wel wat veel. Maar die tijd heb ik gewoon nodig om mijn preventieve taak te kunnen uitoefenen. Als mensen uitvallen met bijvoorbeeld hart- en vaatklachten, depressie of rugklachten, dan is het te beperkt om je alleen daarop te richten. Re-integratie is strikt genomen niet effectief als je leefstijl niet integraal meepakt. Ik vind dat bedrijfsartsen die onvoldoende tijd krijgen, moeten opstaan om zich uit te spreken voor het belang van preventie. Leefstijl is een meerkoppig monster met allerlei onderlinge relaties. Daar moeten we meer van willen weten. Dat hoort er voor mijn gevoel gewoon bij als je dokter bent.”



# Een minuut voor de gezondheid met Very Brief Advice

*In je praktijk kom je waarschijnlijk regelmatig rokers tegen. Met én nog zonder aan roken gerelateerde klachten. Mogelijk geef je ook al regelmatig het advies om te stoppen met roken. Vaak gebeurt dit pas als mensen al klachten hebben door het roken. Maar wanneer je ook rokers zonder klachten door roken hulp aanbiedt bij stoppen met roken, verdrievoudig je de kans op een succesvolle stoppoging\*.*

## Wat

In Groot-Brittannië is een methode ontwikkeld waarmee je in recordtijd en veilig over roken kunt praten: het Very Brief Advice. Binnen een minuut pols je de rookstatus en of iemand (al) gemotiveerd is om te stoppen. Wanneer je dit aan het eind van het consult doet, heeft het primaire doel van het gesprek alle aandacht al gekregen. Als het noodzakelijk is dat de werkende eerst een andere stap zet, kun je dat nog herhalen bij vertrek.

## Hoe

### Stap 1: vraag aan het einde van het consult naar de rookstatus & leg deze vast

Vraag bijvoorbeeld: rookt u (nog)? of: rookt u weer?  
Of: bent u nog steeds gestopt met roken?

- Is het antwoord 'nee': prima. U weet nu dat de patiënt niet rookt.
- Beloon deze status met een passend compliment (afhankelijk of de persoon gestopt is), bv. 'dat maakt me blij om te horen' of 'wat goed dat je niet rookt, dat geeft me een goed gevoel'. De emotie/het gevoel bij jou heeft een sterke onbewuste werking, het onbewuste heeft graag dat de ander blij is en zich goed voelt.
- Is het antwoord 'ja': ga door naar 2.

Leg de rookstatus vast in het dossier: roker, ex-roker, niet-roker. Meer niet.

### Stap 2: vertel welke hulp goed werkt bij stoppen & vraag naar 'meer weten?'

Wanneer iemand rookt, geef je aan dat stoppen het beste gaat met de combinatie van ondersteuning en (zelf)medicatie. En dat een stopactie nu vergoed wordt door de basisverzekering en niet van het eigen risico af gaat. Vervolgens vraag je of de werkende daar meer over wil weten.

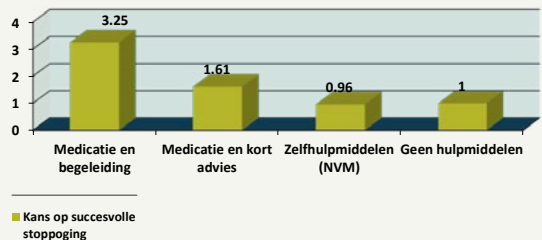
### Stap 3: afhankelijk van de patiënt:

- Wil de werkende stoppen: geef een concrete verwijzing mee, maak een vervolgspraak voor een stopadvies of laat de arboverpleegkundige, of een andere stoppen-met-roken begeleider waar je mee samenwerkt, helpen een afspraak te maken.
- Wil de werkende niet stoppen: prima. Je hebt de hulp aangeboden. De werkende weet nu dat dit binnen handbereik is.

Je investeert hier in totaal maximaal een minuut per consult mee voor de gezondheid van de werkende.

### Wat krijg je van ons?

Door een poster op te hangen of een balkje op je bureau te zetten, help je jezelf aan het onderwerp herinneren. Ook kan de werkende zo eventueel zelf over roken beginnen. Je vindt het bureaubalkje en overige materialen via de Wegwijzer Rookvrije Organisatie [www.rookvrijwerken.nl](http://www.rookvrijwerken.nl).



\*Bron: 'Real world' effectiveness of smoking cessation treatments: a population study. Daniel Kotz, Jamie Brown & Robert West, 2013 *Addiction*, 109, 491-499.

# Overwinning

## vieren



*De beloning wordt vaak  
gebruikt om de overwinning  
op de sigaret te vieren*

*Floor van den Brand*

*Promovendus Universiteit Maastricht*

*Sparen voor een weekendje weg tijdens je stoppen-met-rokentraining. Dat werkt, blijkt uit onderzoek van promovendus Floor van den Brand van de Universiteit Maastricht. Zowel mensen met een laag als met een hoger inkomen slagen er beter in om de sigaret vaarwel te zeggen met een beloning in het vooruitzicht. “Bij het stoppen met roken is een betere gezondheid de belangrijkste motivator. Maar de beloning van in totaal € 350,- speelt zeker mee. Veel mensen spaarden voor een uitje met het gezin, bijvoorbeeld een dagje Efteling of een weekendje weg. De beloning werd vaak gebruikt om de overwinning op de sigaret te vieren”.*

---

## Groepstraining

In haar door KWF Kankerbestrijding gefinancierde onderzoek kreeg de ene groep wel een beloning en de andere groep niet. Beide groepen deden mee aan groepstraining op de werkplek en de groepen bestonden zowel uit hoger als lager opgeleide werknemers. In zeven wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur kregen ze professionele begeleiding bij het stoppen met roken van coachorganisatie SineFuma.

*“De combinatie van groepstraining op de werkplek en beloning werkt beter dan groepstraining zonder beloning.”*

Na twaalf maanden bleek in de groep zonder beloning 26% van de deelnemers nog steeds gestopt te zijn. In de groep met beloning kwam het percentage uit op 41%, dat is anderhalf keer zo veel. “Het enige verschil in aanpak is het financiële cadeau. Daaruit concluderen we dat de combinatie van groepstraining op de werkplek en beloning beter werkt dan groepstraining zonder beloning”, zegt Van den Brand.

## Cadeaubonnen

Bij deze interventie wordt de beloning zelf opgedeeld in stukjes, om de moed erin te houden. Wie na de zeven sessies succesvol is gestopt krijgt een cadeaubon van € 50. Na drie maanden ontvangt hij of zij weer een cadeaubon en na zes maanden nog eens. De grootste beloning krijgen de deelnemers na twaalf sigaretloze maanden: een cadeaubon van € 200,-. “Na een jaar is het risico op terugval zeer klein. Een goed moment voor de ultieme beloning.” De meest effectieve omvang van de beloning is niet onderzocht, vertelt Van den Brand. “Hij moet in ieder geval hoog genoeg zijn om aantrekkelijk te zijn en voor werkgevers moet het financieel ook behapbaar blijven.”

*“Uit ons onderzoek blijkt dat begeleiding op de werkplek, betaald door de werkgever, laagdrempelig is.”*

## Laagdrempelig

In de bevolkingsgroep met een lage sociaal-economische positie (SEP) blijft het aantal mensen dat rookt onverminderd hoog, vertelt Van den Brand. “Veel interventies sluiten niet goed aan bij deze doelgroep. Denk bijvoorbeeld aan groepstraining of individuele coaching buiten het werk om. Als je in ploegdienst werkt of geen vervoer hebt is dat bijna niet te doen. Juist op de werkplek, onder werktijd of net daarna, bereik je deze doelgroep. Uit ons onderzoek blijkt dat begeleiding op de werkplek, betaald door de werkgever, laagdrempelig is. De evaluatie laat ook zien dat de training in een groep goed werkt. De sociale steun en positieve groepsdruk die daar vanuit gaat helpt mensen bij het volhouden.”





*“Heel stimulerend als je als manager of bedrijfsarts je bewondering uitspreekt voor de inzet om te stoppen met roken.”*

### **Persoonlijke steun**

Uit de evaluatie blijkt verder dat deelnemers veel kracht halen uit persoonlijke steun. Bijvoorbeeld van hun directe manager of een bedrijfsarts waar ze goed contact mee hebben. “Dat begint al bij het wekken van interesse voor de hulp bij het stoppen met roken. Je kunt een mailtje sturen over het aanbod, maar je kunt ook in een persoonlijk gesprek zeggen: ‘Hé, is dit misschien iets voor jou? Vind je het interessant om eens een informatiebijeenkomst bij te wonen?’ Ook is het heel stimulerend als je als manager of bedrijfsarts je bewondering uitspreekt voor de inzet om te stoppen met roken.”

*“Steeds meer werkgevers investeren in de gezondheid van hun medewerkers.”*

### **Kosten baten**

Aan het onderzoek van Van den Brand deden 61 bedrijven mee, verspreid over Nederland. “Steeds meer werkgevers investeren in de gezondheid van hun medewerkers. Denk aan een gezonde lunch, gratis fruit op de werkplek en beweegprogramma’s. Professionele ondersteuning bij het stoppen met roken past daar heel goed bij. Tachtig procent van de rokers wil eigenlijk heel graag stoppen. Werkgevers kunnen hun medewerkers nét dat belangrijke duwtje in de rug geven.”

### **Samensterkerstoppen.nl**

De Universiteit Maastricht is een vervolgonderzoek gestart met als doel om werkgevers te ondersteunen bij het implementeren van groepstrainingen met beloningen. Op de website [www.samensterkerstoppen.nl](http://www.samensterkerstoppen.nl) vinden werkgevers meer informatie over deze interventie en tips om er in hun eigen organisatie mee te starten.

# Motiverende gespreksvoering

*Na een 'very brief advice' weet je of iemand wil stoppen met roken. Dan kun je ervoor kiezen om de motivatie te versterken. Of, wanneer de wens nog afwezig is, deze te stimuleren. Een gesprekstechniek daarvoor is 'motiverende gespreksvoering'. Je richt je dan op het bewust worden van de voor- en nadelen van het eigen gedrag (in dit geval: roken) en wat anders kan, met respect voor de eigen zienswijze en bereidheid van de roker. Het doel is gedragsverandering te activeren.*

Door motiverende gespreksvoering kan iemand er zelf achter komen waarom hij of zij rookt, en waarom hij of zij wel of juist niet wil stoppen. De redenen die de cliënt noemt, kun je vervolgens gebruiken als ingang. Je kunt bijvoorbeeld aan iemand die wel zou willen stoppen, maar daar niet mee begint, vragen wat hem of haar tegenhoudt.

Ernst Jurgens, bedrijfsarts:

*“Mensen veranderen eerder door de redenen die ze zelf hebben ontdekt, dan door de redenen die door anderen zijn opgesomd.”*

## Meer motiverende gespreksvoering:

Bij ondersteuning bij stoppen met roken is deze vorm van gespreksvoering effectief bevonden. Je kunt trainingen volgen en veel video's met demonstraties van deze techniek vinden via [www.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl), zoek op 'motiverende gespreksvoering'.

Bron: Trimbos-instituut, [www.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl)

## Gemotiveerd om te stoppen?

Voor een gesprek met iemand die gemotiveerd is om te stoppen met roken, kun je de '5 A's' gebruiken:

1. **Ask (vraag ernaar):** Vraag met enige regelmaat of de patiënt (nog) rookt, bijvoorbeeld jaarlijks. Leg dit voor alle patiënten vast in het dossier.
2. **Advise (adviseer):** Geef een duidelijk advies om te stoppen met roken. Stem dit advies zoveel mogelijk af op de persoonlijke situatie. Adviseer medicatie wanneer de patiënt 10 of meer sigaretten per dag rookt.
3. **Assess (stel vast):** Stel vast in hoeverre de cliënt bereid is om daadwerkelijk te stoppen met roken en wanneer hij of zij dit wil doen (een gemotiveerde roker is bereid binnen 30 dagen te stoppen). Bied zelf ondersteuning of verwijs. Stippel van tevoren je zorgpad uit en zorg voor een warme overdracht.
4. **Assist (assisteer):** Maak samen een stopplan en bied of verwijs voor praktische hulp. Probeer daarnaast ondersteuning vanuit de sociale omgeving te regelen.
5. **Arrange (organiseer):** Maak vervolgfafspraken om terugval te voorkomen. Dit kan persoonlijk of telefonisch. Stel tijdens deze vervolgfafspraken vast in hoeverre de stoppoging succesvol verloopt en evalueer indien van toepassing de medicatie.



## Wat als iemand niet gemotiveerd is?

Je kunt proberen een stopwens te stimuleren met de '5 R's':

1. **Relevance (relevantie):** moedig de roker aan argumenten te verzinnen waarom stoppen voor hem of haar persoonlijk zinvol zou kunnen zijn.
2. **Risks (risico's):** Vraag hoe de roker de risico's van het roken ziet, voor zichzelf en de omgeving.
3. **Rewards (beloning):** Vraag naar de voordelen van het stoppen, zoveel mogelijk van toepassing op de eigen situatie.
4. **Roadblocks (hindernissen):** Bespreek de barrières die iemand ziet bij een eventuele stoppoging. Benoem daarbij ook de mogelijkheden om deze barrières te verminderen (zoals nicotinevervangende middelen of hulp van anderen).
5. **Repetition (herhaling):** Herhaal deze strategie zolang de roker niet voldoende gemotiveerd is om te stoppen.

## Toestemming vragen

Breng je roken voor het eerst ter sprake? Vraag dan of je gesprekspartner het goed vindt om het ook even over roken te hebben. Is het antwoord nee? Druk dan niet door, maar geef wel gelijk aan dat je er de volgende keer op terug komt.

Wanda de Kanter, longarts en oprichter van de Stichting Rookpreventie Jeugd:

*“Leg ook vooral uit hoe een rookverslaving in elkaar zit, dan begrijpen mensen beter waarom ze steeds weer naar een sigaret hunkeren.”*

*Kansen*

*grijpen*



*Zodra je een kans ziet om preventie ter sprake te brengen moet je 'm grijpen.*

*Mohammed Boudjemaoui*

*Bedrijfsarts in opleiding*

*Al op de basisopleiding Geneeskunde leren studenten tegenwoordig de fijne kneepjes van motivational interviewing, met een verstokte roker als belangrijke casus, vertelt Mohammed Boudjemaoui, tweedejaars aios Bedrijfsgeneeskunde. “Je leert hoe je mensen aan het denken kunt zetten over hun leefstijl en hoe je ze in de verschillende fasen van het stoppen met roken kunt ondersteunen.” Tijdens zijn verzuimspreekuur komt roken in het eerste gesprek met een werknemer altijd ter sprake.*

---

“Ik vraag dan of ze roken en hoeveel. En ik pols of ze al eens hebben overwogen om te stoppen. De reacties daarop zijn wisselend, maar ik heb nog nooit ervaren dat mensen het vreemd vinden als ik ernaar vraag. Ze zien je natuurlijk toch als expert op het gebied van gezondheid. En rokers weten echt wel dat roken niet gezond is. Ik vind dat je het onderwerp in ieder geval één keer moet aan-stippen. Dat kan al net het verschil maken.”

## Collectieve gezondheid

Mohammed is als bedrijfsarts in opleiding verbonden aan ArboActie, een maatschap van bedrijfsartsen. Daarnaast is hij lid van de klankbordgroep van het NVAB-project Rookvrije Organisatie. “Sinds ik bij het project betrokken ben, ben ik me meer bewust van mijn rol in het rookvrij maken van bedrijven. In de vervolgopleiding heb ik daar nog geen onderwijs over gehad, maar ik ga er vanuit dat dat nog komt. Het is een cruciaal thema: als je organisaties helpt om rookvrij te worden heb je invloed op de collectieve gezondheid, niet alleen op de individuele gezondheid van de werknemers op je verzuimspreekuur.”

## Gezondheidsschade voorkomen

Onlangs bracht Mohammed het rookbeleid ter sprake tijdens een sociaalmedisch overleg bij een klant, een frisdrankfabrikant. “Dat had ik nog niet eerder gedaan, maar naar aanleiding van het project Rookvrije Organisatie dacht ik: dat ga ik ook oppakken. Bij de sociaalmedische overleggen hebben we het vaak over het verzuim van individuele werknemers. Preventie is minstens zo belangrijk: hoe voorkómen we dat mensen

ziek worden. Heel veel gezondheidsschade kun je voorkomen door in te zetten op leefstijl.”

## Stap in de goede richting

Tijdens het sociaalmedisch overleg stelde Mohammed eerst het huidige rookbeleid van de fabrikant aan de orde. “We waren het er al snel over eens dat het belangrijk is om het roken te ontmoedigen. De werkgever gaf aan dat er binnenkort een rookhok wordt verwijderd, om zo het roken niet verder te faciliteren. Wat mij betreft is dat een eerste stap in de goede richting. Tijdens een later overleg kunnen we de stappen bespreken om te komen tot een volledig rookvrije organisatie die dat ook actief uitdraagt. Dit soort veranderingen zijn processen, net zoals dat bij rokers op individueel niveau verloopt. Je moet met de werkgever in gesprek blijven, meedenken en het veranderproces monitoren.”

## Doorzettingsvermogen nodig

Mohammed vindt dat artsen in de organisaties waar zij komen het onderwerp roken actief op de agenda moeten zetten. “Voor werkgevers heeft verzuim vaak meer prioriteit. Dus een beetje doorzettingsvermogen heb je wel nodig. Zodra je een kans ziet om preventie ter sprake te brengen, moet je ‘m grijpen. Door overtuigend te vertellen wat een rookvrije organisatie kan opleveren: minder verzuim, een hogere productiviteit en een betere gezondheid voor medewerkers, wat past bij goed werkgeverschap. En door bijvoorbeeld te benadrukken dat je de rookruimtes na sluiting en grondige reiniging weer kunt gebruiken voor iets anders. Dat zie ik als onze opdracht bij het rookvrij worden van organisaties: meedenken om kansen te zien en die omzetten in winst waar zowel de gezondheid van de werknemer als het bedrijf van profiteert.”





# *De kracht van een witte jas*



*Onderschat nooit de kracht  
van een 'witte jas'*

*Reina de Kinderen*

*Gezondheidseconoom en beleidsadviseur*

*Gezondheidsfondsen voor Rookvrij*

*Bij een OV-bedrijf was het de stagiaire, bij een grote koekfabriek was het een OR-lid, bij een grote retailer de directeur zelf. Welke functie je ook hebt, iedereen kan een start maken met het rookvrij maken van de organisatie. “Zeker de bedrijfsarts kan voor een vliegende start zorgen”, zegt Reina de Kinderen, gepromoveerd gezondheidseconoom en beleidsadviseur bij de Gezondheidsfondsen voor Rookvrij\*.*

---

“Mijn hoop is dat elke bedrijfsarts gaat zeggen: ‘Ik vind dat er in deze organisatie een rookvrij-beleid moet komen.’ Alleen al door dat hardop te zeggen komt er iets los. Onderschat nooit de kracht van een ‘witte jas’”, benadrukt De Kinderen. Sinds de afronding van haar postdoctoraal onderzoek naar de kosten en baten van tabaksontmoediging werkt ze voor de Gezondheidsfondsen voor Rookvrij, de initiatiefnemers van de beweging ‘Op weg naar een Rookvrije Generatie’. Ze adviseert bedrijven en organisaties om te stoppen met de verkoop van tabak, en te stoppen met zakendoen met en investeren in de tabaksindustrie. Vanuit die rol helpt ze organisaties om rookvrij te worden. “Ook mij lukt dat natuurlijk niet in mijn eentje, maar ik kan de verandering wel aanjagen en goede voorbeelden uit andere organisaties aandraagen. Resultaat daarvan is dat bedrijven vervolgens zelf in de actiemodus komen en er een projectteam op zetten. En dat is precies de bedoeling.”

*\*Voorheen Alliantie Nederland Rookvrij*

## Het nieuwe normaal

Door te vertellen over haar ervaringen hoopt De Kinderen anderen te inspireren om rookvrij werken ook bespreekbaar te maken. “Hoe ik een gesprek begin? Bijvoorbeeld door het tijdsbeeld van nauwelijks twintig jaar geleden in herinnering te roepen. Toen stond er op menig bureau een asbak en mocht je zelfs in het vliegtuig een sigaret opsteken. Onvoorstelbaar toch, dat roken ooit zo gewoon was? Dat is nu toch ondenkbaar? Zo zullen onze kinderen zich er ook over verbazen dat rookpauzes werden toegestaan en dat de werkgever daar de faciliteiten voor regelde. Door dat te benadrukken wordt het eigenlijk heel logisch dat rookvrij het nieuwe normaal is.”

## Weerstand tegen verbod

Werkgevers zijn nog wel eens bang voor weerstand tegen een algeheel rookverbod, vertelt De Kinderen. “Dan leg ik uit dat medewerkers er steeds meer aan gewend raken dat ze op veel plekken niet mogen roken. Bijvoorbeeld op de sportclub en in horeca-gelegenheden. Het wordt gelukkig al steeds gewoner om niet te roken in het openbare leven. Werkgevers kunnen een belangrijke rol spelen bij het verder ontmoedigen van roken. En dat is van groot belang, zeker als je weet dat 1 op de 2 rokers sterft aan roken, dat er tegenover elke overleden roker vijftig mensen ziek worden van roken en dat 1 op de 4 rokers zijn pensioen niet haalt. Dat soort cijfers zet werkgevers wel aan het denken. Het helpt ook om het positief te framen: je ontnemt je werknemer niet hun rookpauze, je kunt ze juist een rookvrij leven.”

*“Roken is wat dat betreft vergelijkbaar met ongezond eten: zien roken, doet roken. Als je naast de saladebar kroketten presenteert, wordt gezond eten wel heel moeilijk.”*

## Zien roken doet roken

De Kinderen vervolgt: “Als ik dan ook nog de kosten schets – een rokende werknemer kost jaarlijks €4.500,- aan verzuim en verminderde arbeidsproductiviteit – dan ontstaat er vaak een vruchtbare bodem om de organisatie rookvrij te maken. Daarnaast heeft de werkgever de plicht om een gezonde werkomgeving te creëren. Het is natuurlijk niet mijn bedoeling om alle verantwoordelijkheid bij de werkgever te leggen, maar feit is dat de meeste mensen werken en dat het helpt als werkgevers het roken niet langer faciliteren. “Roken is wat dat betreft vergelijkbaar met ongezond eten: zien roken, doet roken. Als je naast de saladebar kroketten presenteert, wordt gezond eten wel heel moeilijk.”





## Gouden tip

Voor meer tips over het creëren van een rookvrije organisatie verwijst De Kinderen naar het Handboek Rookvrij Werken. In het handboek staat een uitgebreid stappenplan, een presentatie om het bestuur te overtuigen, de juridische kaders en meer. “Dé gouden tip uit dit handboek? Een open deur: gewoon beginnen. Niet bang zijn voor tegenwerpingen van rokers of vanuit de OR. Weerstand valt achteraf altijd mee, zolang je maar op tijd begint met het verkondigen van de boodschap: ‘Ons bedrijf gaat rookvrij worden, dat staat vast. Maar de weg daar naartoe, daar willen we het graag samen over hebben. Wat voor ondersteuning heb je nodig? Kunnen we je helpen met een stoppen-met-roken-cursus of zou je baat hebben bij afleiding, bijvoorbeeld in de vorm van een nieuwe tafeltennistafel in de personeelsruimte?’”

*“Als bedrijfsarts ben je door je medische achtergrond een autoriteit op het gebied van gezondheid en ziekte.”*

## Als de dokter het zegt

Voor De Kinderen zijn bedrijfsartsen belangrijke en voor de hand liggende schakels naar rookvrije organisaties. “Als bedrijfsarts ben je door je medische achtergrond een autoriteit op het gebied van gezondheid en ziekte. Zowel voor de directie als voor rokende werknemers die op je verzuimspreekuur komen. Voor die laatste groep geldt: een kort stopadvies geven is al een belangrijke interventie. Zeg bijvoorbeeld: ‘Stoppen met roken heeft altijd zin. Ik raad je aan om het zo snel mogelijk te doen en ik vertel je graag wat er mogelijk is om je daarbij te ondersteunen.’ Het zal waarschijnlijk niet meteen tot stoppen leiden, maar je wakkert wel een bewustwordingsproces aan, dat begint bij ‘Oh jee, als de dokter het nu ook al zegt...’”

# Rookvrij op de agenda

*Om rookvrij te kunnen worden, moet het onderwerp eerst op de agenda komen. Hoe denkt de organisatie nu over roken? Wat betekent 'rookvrij werken' precies en hoe krijg je het op de agenda? Hier vind je een definitie en handvatten om ermee aan de slag te gaan. Want uiteindelijk gaat het er om dat je gewoon begint. Ook al is het spannend. Ook al verwacht je weerstand. Uit de praktijk blijkt dat weerstand achteraf altijd meevalt, zolang je maar op tijd begint en de hele organisatie bij het proces betreft.*

## Wat is rookvrij werken?

Een rookvrije organisatie faciliteert roken niet meer. Alle omgevingsfactoren die roken mogelijk en geaccepteerd maken worden weggehaald. Zo wordt ook meeroken voorkomen. Werknemers die roken krijgen stopbegeleiding aangeboden. Ze roken niet meer tijdens werktijd én niet tijdens de pauzes.

## Ga er maar aan staan

Ja, dat klinkt heftig. Maar er zijn veel voorbeelden waar het lukt. Door de maatregelen uit het Nationaal Preventieakkoord, zoals de aanstaande sluiting van rookruimtes, heb je als aanjager de wind in de rug. Mensen raken er steeds meer aan gewend dat ze op veel plekken niet mogen roken. Wanneer dat ook op het werk normaal wordt, krijgt de ambitie van het Nationaal Preventieakkoord om in 2040 de eerst rookvrije generatie te hebben een enorme impuls. Want 7 op de 10 mensen in Nederland werkt. Dat zijn bijna 9 miljoen mensen.

## Wie zet het op de agenda?

Vaak komt het op de agenda door persoonlijke bevoegdheid. Bij een OV-bedrijf was het een stagiaire, bij een koekfabriek een OR-lid en bij een retailer was het de directeur zelf. Welke functie je ook hebt, iedereen kan een start maken met het rookvrij maken van de organisatie. De bedrijfsarts combineert beleid en medische expertise in zijn rol voor werkgever en werknemer. Een uitstekend vertrekpunt!

## Wat kun je doen?

Reina de Kinderen, gepromoveerd gezondheids-econoom en beleidsadviseur bij de Gezondheidsfondsen voor Rookvrij, heeft veel ervaring met het begeleiden van organisaties om rookvrij te worden. “Mijn hoop is dat elke bedrijfsarts gaat zeggen: ‘Ik vind dat er in deze organisatie een rookvrij-beleid moet komen.’ Alleen al door dat hardop te zeggen komt er iets los. Onderschat nooit de kracht van een ‘witte jas.’”

Werkgevers kunnen een belangrijke rol spelen bij het verder ontmoedigen van roken. Deze uitspraak kun je vervolgens onderbouwen met cijfers over roken en gezondheid, zoals:

- 1 op de 2 rokers sterft aan roken
- 1 op de 4 rokers haalt zijn pensioen niet
- op elke overleden roker worden vijftig mensen er ziek van

Er zijn ook kosten van het roken voor werkgevers. Rookverslaving kan zorgen voor lagere productiviteit, tijdsverlies door rookpauzes en ziekte of uitval. Een rokende werknemer kost hierdoor jaarlijks €4.500,-. De gevolgen van rookverslaving kosten het Nederlandse bedrijfsleven nu ongeveer 12,5 miljard euro per jaar, volgens de Gezondheidsfondsen voor Rookvrij. Door te investeren in ‘stoppen met roken’-programma’s of andere ondersteuning bespaar je op langere termijn. Bekijk het positief: je onttrekt je werknemer niet hun rookpauze, je kunt ze juist een rookvrij leven. Aangezien 80% van de rokers liever niet zou roken, is dat een krachtig argument.

## Aan de slag

Je kunt dus al beginnen door te zeggen dat je vindt dat de organisatie rookvrij zou moeten worden. Daarna kun je doorpakken met de Handreiking Adviseren over rookvrij worden en een Presentatie voor het MT uit de Wegwijzer Rookvrije Organisatie, en een stappenplan zoals via [www.rookvrijgeneratie.nl/bedrijven](http://www.rookvrijgeneratie.nl/bedrijven) of [www.rookvrijezorg.com](http://www.rookvrijezorg.com).

## Bronnen:

- Interview Reina de Kinderen, pagina 23
- <https://nvab-online.nl/actueel/nieuws/rookvrij-werkt-beter-podcast1>
- NVAB-webinar ‘Rookvrij worden: hoe doe je dat?’

# Verbinding



*De bedrijfsarts zorgt voor  
verbinding in een rookvrije  
organisatie*

*Wanda de Kanter*

*Longarts en oprichter Stichting Rookpreventie Jeugd*

*Geen rookhokken meer met spelcomputers en geen afdakje met een asbak ernaast bij de ingang: in 2040 zijn alle organisaties rookvrij. Dat is een van de doelstellingen van het Nationaal Preventieakkoord, dat ruim 70 verschillende organisaties, waaronder de NVAB, en het kabinet in 2018 ondertekenden. Hoe kunnen we als bedrijfsartsen bijdragen aan een rookvrije organisatie? En hoe brengen we het onderwerp 'stoppen met roken' ter sprake tijdens een consult? Wanda de Kanter, longarts en oprichter van de Stichting Rookpreventie Jeugd, ziet de bedrijfsarts als een spin in het web die op verschillende vlakken bij kan dragen aan het rookvrij maken van een organisatie.*

---

“Als bedrijfsarts vorm je de verbinding tussen het bestuur en de werknemers. Je kunt bijvoorbeeld naar de raad van bestuur gaan en zorgen dat het onderwerp stoppen met roken hoog op de agenda komt te staan. Of ga het gesprek aan met HR over het rookvrij maken van de hele organisatie.”

## **Draagvlak creëren**

“Er zijn tal van argumenten waarmee je als bedrijfsarts aan kunt kloppen bij het bestuur, die je als reden aan kunt dragen om de organisatie rookvrij te maken,” vertelt de Kanter. “Ten eerste heeft het natuurlijk voordelen voor de gezondheid van de werknemer. Stoppen met roken vergroot de kans op een langer leven in betere kwaliteit. Voor de werkgever is het verminderen van verzuim een groot voordeel. Rokers nemen gemiddeld drie weken aan rookpauzes per jaar, ze zijn anderhalf keer zo vaak ziek als werknemers die niet roken, en als ze ziek zijn, zijn ze ook nog eens anderhalf keer zo lang ziek. Daarnaast zijn rokers extra gevoelig voor virussen, waaronder het coronavirus. Mensen die gestopt zijn met roken merken dat ze weer energie krijgen om dingen te doen, energie die ze misten toen ze nog rookten. Bovendien wil 80% van de rokers stoppen. Het rookvrij maken van de organisatie sluit dus aan bij de (vaak onbewuste) wensen van rokers. In eerste instantie zijn ze misschien boos, net als bij de invoering van het rookverbod in de horeca. Maar achteraf zijn ze blij dat ze hierdoor geholpen worden om

te stoppen. En omdat de meeste mensen werken, is het juist zo belangrijk om ervoor te zorgen dat bedrijven rookvrij zijn. Zo worden mensen die willen stoppen overdag niet langer herinnerd aan een sigaret.”

Ben je bedrijfsarts en wil je aan de slag met het rookvrij maken van je organisatie? Maak er dan voldoende tijd voor vrij. In je eigen agenda, maar ook in die van anderen. Het rookvrij maken van de organisatie is niet iets om even snel van een lijstje af te vinken, vindt de Kanter: “Het vergt een lange voorbereiding. Je moet als bedrijf laten zien hoe belangrijk je het vindt om deze stap te maken, en dat je werknemers stoppen met roken. Betrek de top daar ook bij, organiseer bijvoorbeeld een bijeenkomst waar de topman of -vrouw kan vertellen waarom dit zo belangrijk is. Al in 2008 heeft Nout Wellink een toespraak gegeven voor het personeel van De Nederlandsche Bank. Daarin vertelde hij over de vrienden die hij heeft verloren aan longkanker. ‘Doe het niet voor mij, maar doe het voor jezelf,’ zei hij. Zo creëer je een breder draagvlak binnen de organisatie. Want je kunt het je werknemers niet verplichten om te stoppen met roken, maar je kunt ze wel motiveren en helpen.”

## **Weg met het gezellige rookhok**

Als je werknemers eenmaal aanspoort om te stoppen met roken, moet je ook doorpakken. De ondersteuning die nodig is, kun je als bedrijfsarts zelf bieden of uitbesteden, bijvoorbeeld aan een rookstopcoach. “Laat je werknemers niet in de kou staan door alleen te zeggen dat ze moeten stoppen met roken en ze vervolgens niet te begeleiden. Dan worden mensen koppig. Iedereen kan stoppen met roken, maar je moet niet verwachten dat mensen het altijd zelf kunnen. Roken is geen gewoonte, maar een ernstige verslaving. Sommige mensen hebben een soort verslavingsgen waardoor het voor hen extra moeilijk is om te stoppen,” licht de Kanter toe. “Marginaliseer of criminaliseer rokende werknemers dus niet. Maar zorg er tegelijkertijd voor dat je roken niet faciliteert. Bij Holland Casino hadden ze bijvoorbeeld een heel gezellig rookhok, waar je onder het roken ook nog eens een spelletje kon spelen. De verleiding om te roken is dan wel erg groot.”

Een lastige doelgroep zijn de werknemers met een lage sociaal economische positie, beaamt De Kanter: “Van de mannen tussen de 18 en 45 met alleen een vmbo diploma rookt maar liefst de helft. Een kwart van deze mensen zal door het roken zijn pensioen niet eens



halen! Veel van hen roken uit verveling. Een goede manier om hen te helpen is om een alternatief te bieden. Bijvoorbeeld een ruimte waar ze tijdens de pauze even televisie kunnen kijken. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat voor deze doelgroep het geven van beloningen aan degenen die stoppen met roken goed kan werken. Bijvoorbeeld in de vorm van extra vrije tijd of geld. Uitgestelde beloningen werken niet, dus het heeft geen zin om tegen deze mensen te zeggen 'denk eens aan het geld wat u zult besparen als u stopt met roken.'

### Niet dreigen, maar motiveren

Kun je werknemers het beste collectief of individueel begeleiden in het stoppen met roken? Volgens De Kanter heeft het allebei voor- en nadelen: "Het hangt sterk af van de middelen die je als bedrijfsarts tot je beschikking hebt. Om een groep te kunnen begeleiden heb je een goede training nodig. Het nadeel van het stoppen met een groep is dat als één iemand een terugval heeft, de rest snel kan volgen. Bedenk ook dat je als bedrijfsarts niet alles zelf hoeft te doen. Je kunt ook regelen dat er vanuit het bedrijf een rookstop wordt gefaciliteerd, of dat er mensen worden opgeleid tot rookstopcoach."

*"Leg ook vooral uit hoe een rookverslaving in elkaar zit, dan begrijpen mensen beter waarom ze steeds weer naar een sigaret hunkeren."*

Wat je vooral niet moet doen, is dreigen: "Dreiging werkt averechts, en je hebt bovendien niet het recht om iemand iets te verbieden," legt De Kanter uit. "Zeg dus niet: 'je moet stoppen met roken want anders krijg je kanker', maar ga uit van de beleavingswereld van de cliënt. Laat iemand er door motiverende gespreksvoering zelf achter komen waarom hij of zij rookt, en waarom hij of zij wel of juist niet wil stoppen. De genoemde redenen kun je vervolgens gebruiken als ingang. Gaat het gesprek nog niet over roken maar wil je het wel ter sprake brengen? Vraag dan of de cliënt het goed vindt als jullie het ook even over roken hebben. Is het antwoord nee, druk dan niet door maar geef dan gelijk aan dat je er de volgende keer op terug zult komen. En leg ook vooral uit hoe een rookverslaving in elkaar zit, dan begrijpen mensen beter waarom ze steeds weer naar een sigaret hunkeren."

De Kanter ziet de toekomst rooskleurig in: “Het wordt mensen steeds makkelijker gemaakt om te stoppen: de pakjes sigaretten worden duurder, en de merken gaan binnenkort van de verpakkingen af. Ook verdwijnen er steeds meer verkooppunten. En wist je dat er in sommige landen tijdens de coronacrisis geen sigaretten verkocht mogen worden? Sigaretten vallen daar niet onder de primaire levensbehoeftes.”

## Rookvrije organisatie: onmisbaar voor een gezondere generatie

Jaarlijks sterven 35.000 Nederlanders aan de gevolgen van roken, overgewicht of problematisch alcoholgebruik. Door dit aan te pakken, kan de gezondheid van veel Nederlanders verbeteren. De bedrijfsarts heeft hier een belangrijke rol in. Daarom ondertekende de NVAB het Nationaal Preventieakkoord.

Kijk op [www.nvab-online.nl/preventie](http://www.nvab-online.nl/preventie)

## Tips om zelf aan de slag te gaan

Wil je als bedrijfsarts aan de slag met het rookvrij maken van je organisatie? Deze tips helpen je op weg:

- Breng stoppen met roken in een consult altijd ter sprake. Vraag of hij of zij ervoor openstaat om het te hebben over stoppen met roken. Is het antwoord nee? Laat dan weten dat je er in een volgend gesprek op terugkomt.
- Gebruik motiverende gespreksvoering om een cliënt er zelf achter te laten komen waarom hij of zij rookt, en of hij of zij wil stoppen. De redenen die hij of zij aandraagt, kun je vervolgens gebruiken als ingang om het onderwerp stoppen met roken ter sprake te brengen.
- Betrek het bestuur bij het rookvrij maken van de organisatie. Draag als bedrijfsarts argumenten aan die bestuurders kunnen gebruiken om te vertellen hoe belangrijk zij het vinden dat hun werknemers stoppen met roken.
- Leestips: In het boek *Motiveren* kun je leren leggen Wanda de Kanter en Pauline Dekker uit hoe het motiverende gesprek werkt. En het boek *‘Nederland stopt! met roken’* helpt je stoppen met roken ter sprake brengen.

# COPD:

## Stop met roken en verbeter

## de werkplek

*Mensen met COPD krijgen stevast te horen dat stoppen met roken de beste aanpak is. Maar bij 1 op de 7 patiënten is het werk (mede) de oorzaak. In de herziene versie – 2019 -van de NVAB-richtlijn ‘Astma en COPD’ ligt de focus op behoud van en terugkeer naar werk door mensen met (werkgerelateerd) astma en COPD. Wat nu als de werkende rookt én ook nog werkt in belastende arbeidsomstandigheden? Ook daarom is het belangrijk om altijd naar de rookstatus en het werk te vragen. Als interventie, maar zeker ook bij wijze van preventie.*

Enkele cijfers op een rij:

- 1 op de 4 rokers haalt zijn pensioen niet;
- 10-15% van de rokers krijgt COPD;
- 360.000 Nederlanders lijden aan COPD of astma; meer mannen dan vrouwen;
- 1 op de 3 werkenden met COPD die in de WAO terecht kwamen, noemde het werk als de oorzaak;
- Laag-opgeleid-zijn blijkt een risicofactor (OR 5,2). Zelfs na correctie voor roken en werk.

Deze cijfers liegen er niet om. Ze vragen van bedrijfsartsen een actieve rol in het voorkomen van COPD door het werk en om het propageren van stoppen met roken. Als het gaat om behoud van gezondheid en duurzame inzetbaarheid is er werk aan de winkel.

### Risicofactoren

De belangrijkste risicofactor voor het ontwikkelen van COPD is roken met een expositie van meer dan 20 ‘pakjaren’. Een pakjaar is ieder jaar dat dagelijks is gerookt, waarbij je het aantal sigaretten per dag deelt door 20.

Maar, omdat bij 1 op de 7 patiënten met COPD (of astma; boven het 40e levensjaar is het onderscheid niet meer zo strikt te maken) sprake is van een werkgerelateerde oorzaak, is een arbeidsanamnese naar expositie door het werk essentieel. Het gaat dan om het huidige werk én de arbeid in het verleden.

Werkfactoren die COPD veroorzaken zijn dampen, gassen, stof en rook, zoals:

- Organisch stof
- Anorganisch stof
- Ammonia
- Chloor
- Dieseluitlaatgassen
- Isocyanat
- Lasrook
- Kwartsstof

### Uit de COPD-richtlijn

COPD is onomkeerbaar. Het is een niet-reversibele bronchusobstructie op basis van een geschiedenis van blootstelling aan risicofactoren. COPD gaat gepaard met kortademigheid, chronische hoest en sputumproductie

COPD wordt vastgesteld op basis van de anamnese en de spirometrie (na bronchusverwijding). De ziektelast van COPD leidt je af uit de omvang van de klachten (bepaald met de MRC of de CCQ), het aantal exacerbaties, de spirometrie (na bronchusverwijding) en de voedingstoestand.



In schema:

<i>parameter</i>	<i>afkappunt</i>
Klachten / beperkingen	MRC: 3 of meer score; CCQ: 2 of meer score
Exacerbaties	2 of meer exacerbaties behandeld met corticosteroiden of 1 of meer ziekenhuisopnames wegens COPD
Longfunctie na bronchusverwijding	FEV1 < 50% van voorspeld of >1,5 l absoluut of progressief longfunctieverlies
voedingstoestand	Ongewenst gewichtsverlies >5% per maand of >10% per 6 maanden of BMI <21 zonder andere verklaring

Voor het vaststellen van de ernst van COPD wordt de GOLD classificatie I-IV gebruikt op basis van de FEV1 ten opzichte van de voorspelde waarden. Voorwaarde voor de GOLD indeling is een FEV1/FVC ratio <0,7. De ernst van de COPD bepaalt in hoge mate de belastbaarheid van de werkende.

### **Interventies**

Bij COPD richten interventies zich primair op stoppen met roken. Maar zoek daarnaast vooral ook naar werkgebonden factoren als oorzaak. Werkomstandigheden kunnen ook een belemmerende factor zijn voor de terugkeer naar werk. Wanneer dat het geval is, is het zaak om ook die aan te pakken.

Bekijk de hele richtlijn via de themapagina:  
[www.nvab-online.nl/astma-en-copd](http://www.nvab-online.nl/astma-en-copd)

# *Pak je rol*



*Als bedrijfsarts moet je  
je rol pakken*

*Henri Hendrickx*

*Bedrijfsarts*

*Peuken uit alle asbakken verzamelen, op een tafel uitspreiden en dan hardop tellen hoeveel het er zijn. Op klaarlichte dag, in het volle zicht. “Je moet wat ludieke dingen doen om het gesprek op gang te brengen. Want daar begint het mee: stoppen met roken bespreekbaar maken”, zegt Henri Hendrickx, bedrijfsarts bij producent van hoogwaardige kunststoffen SABIC, dat prijzen won voor haar vooruitstrevende gezondheidsbeleid.*

---

*“Bedrijfsartsten bieden uit menselijke bezorgdheid hulp aan bij het stoppen met roken. Als de directeur het belang van stoppen met roken benoemt, wordt er toch eerder gedacht: ‘Jaja, hij vindt zeker dat we niet hard genoeg werken, dat we teveel pauze nemen.’”*

## Drijfveer

Hendricks: “Als bedrijfsarts zag ik mensen die heel ziek werden en dood gingen door het roken. Ook mijn eigen vader is als gevolg van roken aan longkanker overleden. Hij is in mijn armen gestorven. Kort voor zijn dood zei hij: ‘Ik had beter naar je moeten luisteren’. Dit persoonlijke relaas vertel ik ook aan medewerkers. Dat maakt veel indruk. Mijn ervaringen en herinneringen vormen mijn drijfveer om mensen te helpen bij het stoppen met roken.”

## Posters

Van de 1300 medewerkers van SABIC rookt naar schatting 25%. Vanaf 1 maart 2021 geldt op de hele plant een rookverbod, dat volgens afspraak met de Ondernemingsraad anderhalf jaar geleden al is aangekondigd. Dan verdwijnen de rookhokken die nu nog

op het terrein staan. Hendrickx: “Overall hebben we posters opgehangen en berichten geplaatst over het aanstaande rookverbod. Verder vertel ik tijdens keuringen van medewerkers die roken dat er vanaf 1 maart op het hele SABIC-terrein geen sigaret of sigaar meer opgestoken mag worden. De meeste medewerkers reageren met: ‘Dat is waarschijnlijk net de schop onder mijn kont die ik nodig heb om te stoppen.’ Zij snappen ook wel dat het niet bij de filosofie van ons bedrijf past om roken te faciliteren.”

## Traditie

SABIC heeft een lange traditie als het gaat om gezond en veilig werken. Van oorsprong was het bedrijf onderdeel van het Amerikaanse General Electric, in 2007 ging het over in Saoedische handen. Hendrickx: “General Electric had in de jaren negentig al een uitgebreid leefstijlprogramma voor haar medewerkers. Volgens velen een voorbeeld voor werkgevers over de hele wereld. Interventies om te stoppen met roken waren daar onderdeel van, maar in Nederland kreeg de directeur aanvankelijk de handen van de Ondernemingsraad niet op elkaar om een actief stoppen-met-roken-beleid te voeren. Als bedrijfsarts heb ik uiteindelijk wel voet aan de grond gekregen. Ik heb gewoon gezegd: ‘Als bedrijf pretenderen we er alles aan te willen doen om onze mensen gezond en veilig te laten werken. Dan kunnen we dit belangrijke thema toch niet laten liggen?’”



## Rookvrij Loterij

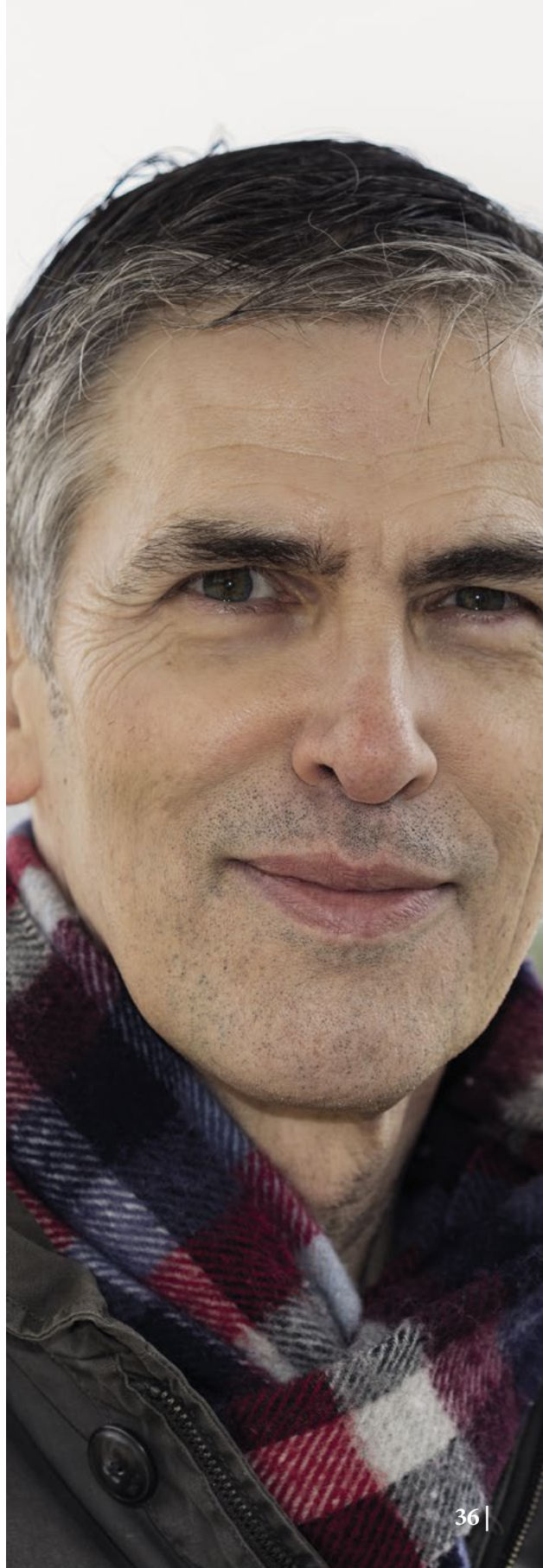
Voor werknemers die hun sigaret vaarwel willen zeggen heeft SABIC sindsdien een gratis stoppen-met-roken-cursus. En als hun partner rookt mag hij of zij ook gratis meedoen. Aan de cursus is een spel verbonden: de Rookvrij Loterij. Na afronding van de cursus doen deelnemers elke week, dertien weken lang, mee aan de tombola. Wekelijks is er een trekking van vijftig euro en aan het eind van de dertien weken valt de grote prijs. “Deze spelvorm werkt erg stimulerend om de sigaret te laten liggen. Eerder zagen we dat al bij een beweegprogramma en nu dus ook bij het stoppen met roken. In verband met corona liggen de rookcursus en de Rookvrij Loterij even stil, maar we gaan het in een later stadium zeker weer oppakken.”

## Agenderen

Collega-bedrijfsartsen die het roken willen agenderen raadt Hendrickx aan om te beginnen bij de ondernemingsraad. “Niemand in de OR kan er toch op tegen zijn om werknemers hulp te bieden om gezonder te worden? Vorm een werkgroep en zorg dat daarin ook de meest kritische, liefst rokende, OR-leden zitting nemen. Als die om zijn, gaat de rest ook mee. Toon de cijfers: rokende werknemers leven gemiddeld dertien jaar korter en veel rokers halen hun pensioen niet. Aan de hand van het aantal peuken komt het er omgerekend op neer dat rokers bij ons zo’n zes á zeven sigaretten per dag roken. Elke sigaret kost zo’n vijf minuten, reken maar uit hoeveel tijd ze in de rookhokken doorbrengen. Als je deze indrukwekkende cijfers deelt ontstaat er vanzelf meer bewustwording. Vervolgens komt er ook ruimte waarin je samen een aanpak met ondersteunende interventies kunt ontwikkelen.”

## Openlijke steun

Steun vanuit de top is ook onontbeerlijk bij het agenderen van roken, benadrukt Hendrickx. En die komt soms uit onverwachte hoek. “Onze Saoedische baas schreef in een mondiale mailing: ‘Onze SABIC-vestiging Bergen op Zoom wordt de eerste rookvrije plant. Veel succes jongens, wij staan achter jullie!’ Dat zijn voor mij als bedrijfsarts natuurlijk cadeautjes, dat onze broodheer openlijk steun betuigt.”





# Rookvrij! Werkt beter

*Podcast voor de rookvrije organisatie*

Een van de ambities uit het Nationaal Preventieakkoord is dat we in 2040 een rookvrije generatie hebben. Met minder dan 5% volwassen rokers. Het bedrijfsleven biedt met zo'n 68% van de bevolking een belangrijke route op weg naar een rookvrije generatie. Daarom spraken we ook in het akkoord af dat in 2040 alle organisaties rookvrij zijn.

In de podcast 'Rookvrij! Werkt beter' verkent de NVAB samen met bedrijfsartsen, deskundigen en werkgevers de kansen en obstakels op weg naar rookvrij werken. In de eerste podcast spraken we een werkgever, een bedrijfsarts en bestuurder van de Gezondheidsfondsen voor Rookvrij. In de tweede podcast gaan we in gesprek met een werkgever, een OR-lid en een werknemer.



Scan de QR-code en beluister  
de podcast via soundcloud

# *Be your best*



*Hulp bij het stoppen met roken  
staat ook op onze menukaart*

*Natalie Ligthart*

*Manager HRM, AVR*

*Robert Hageman*

*Operations Manager Energy from Waste, AVR*



*Steeds meer werkgevers breiden hun duurzame inzetbaarheidsbeleid uit met stoppen-met-roken-trainingen en een volledig rookvrij bedrijfsterrein. Afvalverwerker AVR behoort tot de voorlopers. “Werkgevers die aarzelen over een proactief rookbeleid zijn ouderwets”, zegt Robert Hageman, operations manager Energy from Waste bij AVR. Met het programma van zijn werkgever stopte hij na dik vijftientig jaar met roken.*

---

*“Goed werkgeverschap betekent bij ons: medewerkers faciliteren om veilig en gezond te kunnen blijven werken”*

vertelt Natalie Ligthart, manager HRM. “Concreet betekent dat onder meer dat we een menukaart hebben samengesteld waarop verschillende vormen van ondersteuning staan. Hulp bij het stoppen met roken staat daar ook op.” Logisch, vindt collega Hageman: “De meeste werkgevers geven hun medewerkers wel een goede stoel en een goed bureau. Waarom dan geen andere hulp om gezond te worden en te blijven, zoals een gezonde lunch en een training die je helpt om de sigaret in de ban te doen?”

## **Zelf kiezen**

‘BE YOUR BEST!’ Zo heet het duurzame inzetbaarheidsprogramma van AVR, dat medewerkers zowel op fysiek als mentaal vlak ondersteunt bij hun professionele ontwikkeling en gezondheid. Ligthart: “Uitgangspunt van ons beleid is: hoe kunnen we het vuur in elke medewerker laten branden? Naast vakinhoudelijke trainingen bieden we psychologische en maatschappelijke hulpverlening en bijvoorbeeld ook een training ‘gezond tijdens wisseldiensten’ over bioritme, voeding en rust. We willen vitaliteit ondersteunen zonder belerend te zijn. Vandaar ook die menukaart, waarmee medewerkers zelf kunnen kiezen wat bij hen past. Zo laten we zien: ‘wij vinden jouw gezondheid belangrijk en we bieden jou deze vormen van hulp aan. Is het wat voor je, dan kun je er gebruik van maken.”

*“Van onze bedrijfsartsen verwacht ik dat ze áchter het verzuim proberen te kijken, dat ze op zoek gaan naar de bronoorzaak. En dat ze onze mensen ondersteunen waar dat kan.”*

## Zorgplicht

Ligthart vertelt dat de arbodienstverlening die AVR afneemt inmiddels naadloos aansluit op het duurzame inzetbaarheidsmodel. “Bedrijfsartsen die zeggen ‘ik heb geen tijd om in gesprek te gaan over roken’ of ‘roken valt voor mij alleen onder de eigen verantwoordelijkheid van werknemers’ passen niet bij ons. In onze 24/7-technische organisatie werken mensen met lange dienstverbanden – 45+ dienstjaren is heel normaal – die altijd ‘aan’ staan. We vragen veel van hen en daar staat een zorgplicht tegenover. Preventief, want we bieden medewerkers het liefst hulp aan op het moment dat het nodig is, om te voorkomen dat ze ‘uit de bocht vliegen’. Van onze bedrijfsartsen verwacht ik dat ze áchter het verzuim proberen te kijken, dat ze op zoek gaan naar de bronoorzaak. En dat ze onze mensen ondersteunen waar dat kan.”

## Ludieke aanpak

Vanwege het destijds hoge verzuim en het grote aantal rokers besloot Ligthart een aantal jaren geleden op zoek te gaan naar een ludieke aanpak om werknemers te stimuleren de sigaret vaarwel te zeggen. Ze kwam uit bij de Universiteit van Maastricht, waar onderzoekers een stoppen-met-roken-training onder de loep namen die groepsbijeenkomsten combineert met een financiële beloning. Ligthart: “Ik ben zelf een verstokte roker geweest en een anders-dan-anders-aanpak sprak me wel aan.”

Drie groepen van in totaal 39 AVR-medewerkers deden mee aan de training. Hageman was één van de deelnemers. “In een aantal sessies kregen mijn collega’s en ik te horen wat roken met je doet en hoe de troep in sigaretten werkt in je hersenen. Op een gegeven moment dacht ik: ‘wie is hier nou slimmer, de tabaksindustrie of ikzelf?’ Ik wilde beslist niet bij die vijftieng procent van de rokers horen die zijn pensioen niet haalt.”

*“Op een gegeven moment dacht ik: ‘wie is hier nou slimmer, de tabaksindustrie of ikzelf?’”*

## Gezondheidsflow

Hageman geeft leiding aan zo’n honderd medewerkers. Op verschillende manieren probeert hij collega’s mee te nemen in de gezondheidsflow die in het bedrijf heerst. Zo zorgde hij ervoor dat gefrituurde snacks in de kantine werden vervangen door fruit en wil hij medewerkers die een wielrenclub voor collega’s wilden starten sponsoren. “Dat laatste verdient je natuurlijk snel terug: goed voor het teamgevoel en mensen voelen zich fitter en daardoor fijner.” Verder attendeert hij collega’s regelmatig op de stoppen-met-roken-training die hij zelf heeft gevolgd en die binnenkort weer van start gaat.

## Volledig rookvrij

Op dit moment zijn de voorbereidingen voor een rookvrije plant in volle gang. De laatste rook-abri’s gaan verdwijnen en medewerkers worden er nu al op voorbereid: begin 2022 is AVR volledig rookvrij. Ligthart: “We organiseren informatiebijeenkomsten en starten rond de zomer met een grote campagne, waarin we extra aandacht schenken aan de hulp die medewerkers kunnen krijgen bij het stoppen met roken. Want: eerst helpen en daarna implementeren.” Hageman: “Het is nu drieënhalf jaar geleden dat ik dankzij de training stopte met roken. Die hulp gun ik iedere rokende collega.”





# Wegwijzer Rookvrije Organisatie



Nederlandse  
Vereniging voor  
**nvab**  
Arbeids- en Bedrijfsgezondheid



Kijk voor informatie, tips en verwijzingen op:  
[www.rookvrijwerken.nl](http://www.rookvrijwerken.nl)



# *Ruimte voor weerstand*

*Het is belangrijk om ruimte  
te geven aan weerstand*

*Marieke Helmus*

*Verslavingsarts*

*Samen met haar collega's maakte verslavingsarts Marieke Helmus alle acht vestigingen van Jellinek rookvrij. Nu helpt ze zorginstellingen en gemeenten op weg naar een rookvrije werkvloer en openbare ruimte. Haar schat aan ervaring deelt ze graag. "Het was me een doorn in het oog, die haag van rokende mensen, de hoopjes sigarettenpeuken en de rookwalm waar je doorheen moest als je een locatie van Jellinek wilde betreden", vertelt Helmus. "Als verslavingsarts wil ik mensen die aan hun herstel werken een veilige omgeving bieden. De toegang naar ons gebouw was destijds geen veilige omgeving."*

---

## Ruimte geven aan weerstand

Helmus besloot in actie te komen. "Aan de genetische component van verslaving kunnen we niks doen, aan de omgeving soms wel. Die kans moet je niet laten liggen." Ze sloot aan bij beleidsoverleggen en ging in gesprek met medewerkers, soms op de rookplek zelf. "Dan stond ik even volop in de rook, maar dat had ik er wel voor over. Je hoort daar wat medewerkers vinden van het streven naar een rookvrije werkvloer. En wat dat streven bij hen oproept. Het is belangrijk om ruimte te geven aan weerstand, erover in gesprek te gaan en te kijken wat je kunt doen om medewerkers te ondersteunen bij het stoppen of het anders omgaan met hun rookverslaving tijdens het werk. Juist in de voorfase van het stoppen-met-roken-beleid moet je veel energie steken, is mijn ervaring."

*"Aan de genetische component van verslaving kunnen we niks doen, aan de omgeving soms wel."*

## Zaadje tot verandering

Het viel Helmus bij al die gesprekken op dat er nog een flink kennistekort is over roken. Onder meer over 'derdehands roken': meeroken van rook die neerdaalt



nadat de sigaret is gedooft. Deze giftige stoffen blijven twee tot tien jaar aanwezig in de ruimte. Helmus: "Door kennis te vergroten lukt het mensen misschien niet direct om sigaretten weg te gooien, maar je plant misschien wel een zaadje tot verandering."

## Gezondheidsverschillen

Momenteel werkt Helmus voor Pharos, het landelijk expertisecentrum gezondheidsverschillen. Haar focus ligt nog steeds bij het rookvrij maken van de omgeving en het bieden van toegankelijke hulp. "Het beleid wordt vaak bedacht door hoogopgeleide mensen en sluit niet altijd aan op de mensen voor wie stoppen met roken, door hun sociaaleconomische leefomstandigheden, nóg moeilijker is. En juist die mensen wil je bereiken. In deze doelgroep is het percentage mensen met een slechte gezondheid hoger dan in andere bevolkingsgroepen. Ze overlijden gemiddeld zes jaar eerder en krijgen gemiddeld vijftien jaar eerder een chronische aandoening. De grote verschillen worden mede bepaald doordat er in deze doelgroep nog steeds fors wordt gerookt."

## Aanpak op maat

Verschillende mensen hebben verschillende behoeften, zegt Helmus. Daarom is een aanpak op maat essentieel. Zo hield een student van de Willem de Kooning Academie /Hogeschool Rotterdam, die Helmus begeleidt, een kwalitatief onderzoek op de bouwplaats. Zeventig procent van de ondervraagde bouwvakkers bleek te roken. Opvallend was dat een aantal van hen aangaf dat ze op het werk meer rookten dan thuis. En als iemand een poging deed om te stoppen lukte dat vaak niet, omdat collega's om hem heen bleven roken.



Helmus: “Als manager kun je dan zeggen: ‘Vanaf morgen mag er niet meer gerookt worden op de bouwplaats.’ Daar geloof ik niet in. Je moet je medewerkers meenemen in dat streven. Met hen in gesprek gaan, met respect voor de tabaksverslaving. Insteek bij de bouwvakkers kan bijvoorbeeld zijn: ‘Tachtig procent van de mensen die rookt wil eigenlijk stoppen. Wat betekent roken voor jullie? Wat als je nou niet meer mag roken op de bouwplaats, hoe kijk je daar tegenaan? En wat als Ron en Kees willen stoppen, op welke manier zouden jullie hen dan kunnen steunen? En wat kan ik als jullie baas doen om jullie te steunen als jullie willen stoppen?’ Dan komen vaak mooie verhalen los, soms ook heel emotionele, die verklaren waarom mensen naar de sigaret grijpen en het moeilijk vinden om te stoppen.”

### Onzekerheid

Helmus vervolgt: “Als je in gesprek gaat met iemand die rookt blijkt heel vaak dat hij of zij ergens diep van binnen wel wil stoppen, maar geen mogelijkheden ziet om dat te verwezenlijken. Steun bieden is heel belangrijk. Zeker bij mensen met een lagere sociaaleconomische positie. Daar speelt vaak onzekerheid een rol: ‘ik wil het niet, want ik kan het toch niet, het zal me wel weer niet lukken.’”

*“Stoppen met roken is een proces, vergelijkbaar met een chronische ziekte als diabetes. Bij een schommelend glucoseniveau ga je ook doorzoeken tot iemand stabiel is.”*

### Zetje in de rug

Ook voor bedrijfsartsen is het belangrijk om een steunende rol aan te nemen bij het stoppen met roken, zegt Helmus. “Houd contact en vraag regelmatig hoe het gaat. De motivatie om te stoppen lees je niet af uit een harde ‘ja’ of ‘nee’. Motivatie kan groeien en kan ook ineens weg zijn. Maar is die dan wel écht weg? Met een zetje in de rug kun je iemand soms weer vooruit helpen.” Stoppen met roken is een proces, vergelijkbaar met een chronische ziekte als diabetes, stelt Helmus. “Bij een schommelend glucoseniveau ga je ook doorzoeken tot iemand stabiel is. Blijven volgen en blijven steunen, is mijn devies.”

# Gratis webinar

## ‘Rookvrij worden: hoe doe je dat?’

### Als rookvrije organisatie:

- 1 beperk je de kosten en gezondheidsrisico's die bij roken horen
- 2 draag je bij aan het verspreiden van rookvrij onder de werkenden in Nederland, in totaal zo'n 9 miljoen
- 3 help je rokers stoppen met een aanpak op het werk en sociale steun van collega's.

*Maar hoe pak je dat aan? Wat komt erbij kijken? En wat kun je als bedrijfsarts daarin betekenen voor je klant? Via de onderstaande QR-code vind je een gratis webinar dat je in een uur meeneemt door de belangrijkste stappen om rookvrij te worden (hint: begin door het balletje gewoon eens op te gooien en het humeur te peilen).*

### Sprekers



**Hans Dam**, bedrijfsarts en projectleider NVAB-project Rookvrije Organisatie



**Vincent van Reusel**, docent gedragswetenschappen aan de opleiding tot bedrijfsarts SGBO Nijmegen



**Dr. Reina de Kinderen**, adviseur beleid en relaties van de Gezondheidsfondsen voor Rookvrij (GvRv)

### In dit webinar voor bedrijfsartsen (in opleiding):

- Leer je waarom de bedrijfsarts bij uitstek de aanjager kan zijn om rookvrij te worden;
- Ontdek je hoe je organisaties daarbij adviseert;
- Krijg je tips uit de praktijk en informatie waar je meteen mee aan de slag kunt.



Scan de QR-code om het webinar te bekijken (Of kijk op [rookvrijwerken.nl](https://rookvrijwerken.nl))

# *Rook je?*



*Dan noteer ik 'ja' van 'jammer'*

*Marcel de Ree*

*Arts bij Zorg van de Zaak*

*Marcel de Ree, arts bij Zorg van de Zaak en voormalig huisarts, gooit bij elke gelegenheid een klein balletje op over roken. “Ik vraag de cliënt wel altijd om toestemming: ‘Vind je het goed als we het even over het roken hebben?’ Toestemming is essentieel. Daarmee ontstaat ruimte voor een gelijkwaardig gesprek.” Naast zijn werk als arts begeleidt De Ree bijeenkomsten voor werknemers die overwegen om hun sigaretten aan de wilgen te hangen.*

---

## Hoge stoel

Marcel de Ree ging bij longartsen Wanda de Kanter en Pauline Dekker in de leer om mensen bewust te maken van hun rookgedrag. Sindsdien past hij motivational interviewing toe in gesprekken over roken. “Het belangrijkste is dat je cliënten niet vanuit je hoge stoel gaat zitten vertellen hoe slecht roken wel is. Dat het ongezond is, weet iedereen wel. Bovendien: iemand die verslaafd is, ga je geen verwijten maken. Die ga je helpen. In mijn geval: bewust maken en met kleine interventies stimuleren om te stoppen.”

*“Het belangrijkste is dat je cliënten niet vanuit je hoge stoel gaat zitten vertellen hoe slecht roken wel is.”*



## Terloops

Roken is meestal niet de aanleiding voor een gesprek op het spreekuur van de bedrijfsarts. Toch creëert De Ree altijd een moment om het roken aan te stippen. “Samen met de cliënt neem ik eerst door wat voor werk iemand doet, hoe zijn privésituatie is en of er sprake is van ziektes of medicijnen. Dan komen we uit bij roken. Ik vraag: ‘Rook je?’. Als iemand instemmend antwoordt vraag ik ‘Echt? Je rookt? Dan noteer ik ‘ja’ van ‘jammer’. Dat leidt eigenlijk altijd tot een lach. En in die lach zeg ik: ‘Ik vind het écht jammer. Vind je het goed als we het er even over hebben?’ Zegt iemand ‘Nee’, dan laat ik het zitten en probeer ik het een andere keer weer. Je moet het onderwerp in ieder geval nooit te beladen maken. Vraag er terloops naar, doe het losjes. Niemand zit erop te wachten om door een andere volwassene de les gelezen te krijgen.”

De Ree vervolgt: “Als iemand toestemming heeft gegeven vraag ik of hij er al eens over heeft gedacht om te stoppen. Is het antwoord nee, dan vraag ik: ‘Heb je er echt nog nooit over nagedacht?’. Elke roker heeft ooit wel eens overwogen om te stoppen, ook al was het maar heel even. Op mijn vraag móét diegene bijna wel zeggen ‘Ja, ik heb er wel eens over nagedacht!’”

## Deal

Dat is het moment om mensen te stimuleren. Dan zeg ik: ‘Ik wil een deal met je maken. Jij schaft het boek ‘Nederland stopt! met roken’ aan. Dat kost je twee tientjes en dat geld gaat grotendeels naar een goed doel. Je leest het boek en als je het niks vindt, dan neem je het de volgende keer mee naar mijn spreekuur. Dan krijg jij van mij twee tientjes terug.’ Die deal heb ik nu al ruim driehonderd keer gesloten. Nog nooit heeft iemand geld teruggevraagd.”

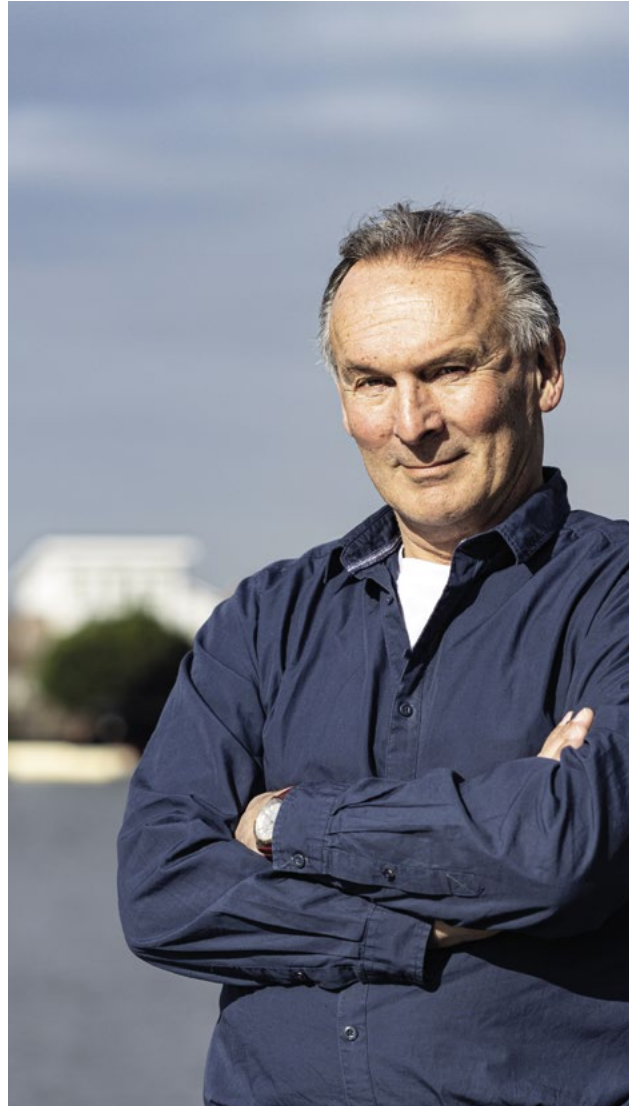
## Sluiting rookruimtes

De Ree adviseert werkgevers om medewerkers te helpen met stoppen, bijvoorbeeld door een begeleidingsprogramma aan te bieden. In Nederland rookt ongeveer een kwart van de werknemers. Van de totale ziektelast komt 13,1 procent door roken en gemiddeld is een rokende werknemer drie weken minder productief dan een werknemer die niet rookt. “Zeker nu vóór 2022 alle rookruimtes in bedrijven gesloten moeten worden kun je als werkgever zeggen: ‘Ik ben verplicht om die ruimtes te sluiten, maar ik voel met jullie mee en wil jullie graag helpen.’”

*“Maak van elke gelegenheid gebruik om éven het roken aan te stippen.”*

## Preventie

Bedrijfsartsen raadt De Ree aan om roken aan te kaarten in het SMT (Sociaal-Medisch Teamoverleg). “Aan ons wordt vaak gevraagd om mee te denken over het verzuimbeleid. Vooral aan de preventiekant valt veel te winnen. Roken hoort daar zeker in thuis. Daarnaast zou ik tegen álle artsen willen zeggen: maak van elke gelegenheid gebruik om éven het roken aan te stippen. Als iedere arts dat doet, levert dat al tien procent stoppers op. Die kans moeten we niet laten liggen.”





# Rookvrij

## Nationaal Preventieakkoord

*Door roken, overgewicht en problematisch alcoholgebruik aan te pakken kan de gezondheid van heel veel Nederlanders verbeteren. In 2018 sloten maar liefst 70 maatschappelijke organisaties het Nationaal Preventieakkoord. Daarin staan meer dan 200 afspraken om Nederland gezonder te maken. Ook bedrijfsartsen zetten hun expertise steeds meer in om preventie voor alle werkkenden in Nederland handen en voeten te geven. Het Nationaal Preventieakkoord steunt die inzet. Daarom ondertekende ook de Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB) het Nationaal Preventie akkoord namens de bedrijfsartsen in Nederland. De onderwerpen waar de NVAB bij aan tafel zit, zijn ‘tabak’ en ‘alcohol’. Voor de afspraken over tabak startte de NVAB met steun van het Ministerie van VWS het project Rookvrije Organisatie. Doel: bedrijfsartsen helpen om roken in elk contact aan te kaarten. Want als het om werk en gezondheid gaat, dan is de bedrijfsarts dé geneeskundig expert die aan zet is.*

### Waarom nog steeds zoveel aandacht voor tabak/roken?

Een rookvrije generatie in 2040 met minder dan 5% rokende volwassenen. Dat is de ambitie waar we voor tekenden. Nu rookt nog ruim 20% van de volwassenen. En beginnen iedere dag 75 jongeren met roken. Dus om de ambitie te halen, moeten we alle zeilen bijzetten om de samenleving tabak- en rookvrij in te richten. Zodat kinderen niet meer verleid worden om te begin-

nen met roken en rokers geholpen worden ermee op te houden. Roken is nog steeds de belangrijkste oorzaak van ziekte en sterfte in Nederland. Jaarlijks sterven meer dan 20.000 mensen in Nederland door roken of meerroken.

Met ruim 8,9 miljoen werkkenden – zo'n 68% van de bevolking – biedt het bedrijfsleven een belangrijke route op weg naar de rookvrije generatie. En in 2022 moeten alle rookruimtes in organisaties dicht zijn. De bedrijfsarts kan helpen. Door het onderwerp op de agenda te zetten, rokers te stimuleren om te stoppen en hen te verwijzen en door werkgevers te adviseren bij rookvrij worden.

### Maatregelen

Beginnen moeilijker, stoppen makkelijker. Dat is in het kort de gedachte achter de maatregelen voor een rookvrije generatie in het Nationaal Preventieakkoord. Voorbeelden daarvan zijn:

- Accijns op tabak verhogen;
- Rookverbod uitgebreid voor e-sigaret met en zonder nicotine;
- Uit het zicht: sigaretten, shag, sigaren, e-sigaretten en aanverwante producten mogen niet meer te zien zijn bij de verkooppunten. Ook krijgen de verpakkingen dezelfde donkergroen-bruine kleur;
- Verkooppunten terugbrengen: tot in 2024 verdwijnen er 12.000 verkooppunten om jongeren en gestopte rokers beter tegen de verleiding van roken beschermen en impulsaankopen te voorkomen;
- Bekijk alle afspraken en maatregelen op [www.nationaalpreventieakkoord.nl](http://www.nationaalpreventieakkoord.nl)

### En alcohol dan?

De NVAB zit voor het Nationaal Preventieakkoord ook in het ‘Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek’. Ook op dit onderwerp kan de bedrijfsarts veel betekenen. Lees meer op [www.nvab-online.nl/alcoholpreventie](http://www.nvab-online.nl/alcoholpreventie).

# NVAB-project Rookvrije Organisatie

Het NVAB-project Rookvrije Organisatie loopt van eind 2019 tot en met 2021. In die tijd hopen we zoveel mogelijk collega's te faciliteren bij praten over roken. Met de klantorganisatie en de werknemer. Daarvoor zijn onder meer de Wegwijzer Rookvrije Organisatie, het webinar 'Rookvrij worden: hoe doe je dat' en de podcast 'Rookvrij! Werkt beter' ontwikkeld. Hieronder zie je wie er meewerken aan het project.

## Projectmanagement



**Hans Dam**

*Bedrijfsarts en projectleider NVAB-project Rookvrije Organisatie*



**Mariska van Gelderen**

*Senior Communicatieadviseur*

## Klankbordgroep



**Mohammed Boudjemaoui**

*Bedrijfsarts in opleiding bij ArboActie*



**Esther Croes**

*Arts-epidemioloog, programmamanager  
Tabaksontmoediging en Drug  
Monitoring, Trimbos Instituut*



**Ger Kaldenberg**

*Bedrijfsarts Arbo Unie en opleider  
bedrijfsgeneeskunde NSPOH*



**Marlo van den Kieboom**

*Bedrijfsarts en NVAB-projectleider  
arbocuratieve samenwerking*



**Tessa Kouwenhoven**

*Bedrijfsarts en health consultant VitAll*



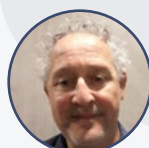
**Colette Tuntler**

*Bedrijfsarts bij Arboned / Human  
Capital Care*



**Jan Mathies**

*Adviseur juridische zaken AWWN*



**Rob Pluymen**

*Arboverpleegkundige V&VN*



**Janneke Valk**

*Bedrijfsarts Intermedzo Advies*

## *Handige links:*

# Meer weten?

## *Kijk eens op deze websites:*

### *Over rookvrij*

- > [www.gezondheidsfondsenvoorrookvrij.nl](http://www.gezondheidsfondsenvoorrookvrij.nl)
- > [www.rookvrijgeneratie.nl](http://www.rookvrijgeneratie.nl)
- > [www.nvab-online.nl/rookvrijeorganisatie](http://www.nvab-online.nl/rookvrijeorganisatie)
- > [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl) > Thema's > Een rookvrije omgeving en stoppen met roken voor iedereen
- > [www.lan.nl](http://www.lan.nl) Thema's > stoppen met roken en beroepslongziekten
- > [www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl) > Kennis > Roken

### *Helpen stoppen*

- > [www.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl)
- > [www.rookvrijezorg.com/gezondewerkplek](http://www.rookvrijezorg.com/gezondewerkplek)
- > [www.stoptober.nl](http://www.stoptober.nl)
- > [www.loketgezondleven.nl](http://www.loketgezondleven.nl) > roken

### *Rookvrij worden*

- > [www.rookvrijwerken.nl](http://www.rookvrijwerken.nl) > In gesprek met de werkgever
- > [www.rookvrijezorg.com](http://www.rookvrijezorg.com)
- > [www.rookvrijschoolterrein.nl](http://www.rookvrijschoolterrein.nl)
- > [www.rookvrijgeneratie.nl](http://www.rookvrijgeneratie.nl) > wat jij kunt doen > bedrijven
- > [www.rookvrijschoolterrein.nl](http://www.rookvrijschoolterrein.nl)

# Beter rookvrij

## Colofon

*Het Magazine 'Rookvrij Werkt beter' is een eenmalige uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB) voor het project Rookvrije Organisatie. Meer informatie vind je op [www.nvab-online.nl/rookvrijeorganisatie](http://www.nvab-online.nl/rookvrijeorganisatie) en [www.rookvrijwerken.nl](http://www.rookvrijwerken.nl)*

**Redactie** *Mariska van Gelderen, Hans Dam*

**Interviews** *Nannet Alkema*

**Fotografie** *Cover en interviews: Dorien Hein*

**Vormgeving** *Het Vonkt*

## Publicatie: mei 2021

*Het magazine is met de grootst mogelijke zorg samengesteld op basis van de actuele kennis en inzichten. Desondanks kunnen noch de opstellers, noch de NVAB enige aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele inhoudelijke misvattingen.*

