Gezonde medewerkers

Fysiek fit / gezonder aan het werk

PRODUCTFICHE

Rookstopbegeleiding

Als werkgever bekommert u zich om het welzijn van uw werknemers en neemt u in de mate van het mogelijke de nodige voorzorgsmaatregelen om ziekte en arbeidsongevallen te voorkomen. Een rookstopbegeleidingsaanbod kan dan ook een meerwaarde zijn want succesvol stoppen met roken heeft zowel op korte als op lange termijn een bijzonder positieve invloed op de fysieke en mentale gezondheid van uw personeel. Ook als werkgever wint u er dus bij om zulk aanbod te kunnen organiseren.

Een rookstopbegeleidingstraject ondersteunt werknemers om de stap naar rookstop te bevorderen en de motivatie te verhogen. Informatie op maat rond nicotinedependentie, ongemakken en gezondheidsproblemen ten gevolge van het roken draagt bij tot een constructieve hoopvolle aanpak om rookvrij te worden en zo een gezonde(re) levensstijl te ontwikkelen.

VERSIE HEA-46-v22-1

Waarom?

Mits een kleine investering kan een rookstopbegeleidingsprogramma een belangrijke gezondheidswinst voor werknemers en bedrijf meebrengen. Algemene conditie en vitaliteit verbeteren, werknemers zijn gezonder en energieker waardoor productiviteit op het werk kan verbeteren.

Rookvrij worden is een leerproces. Het bedrijf is een ideale setting omwille van de grote bereikbaarheid van rokers alsook wegens de laagdrempeligheid om een rookstopbegeleiding in groep aan werknemers aan te bieden die zo de kans krijgen om samen het traject te doorlopen. Daarenboven verhogen de slaagkansen bij gemotiveerde deelnemers als zij dit in groep kunnen verwezenlijken. Als werkgever speelt u daarbij een belangrijke rol door het organiseren van dergelijk rookstopaanbod in groepsverband in uw onderneming.

Voor wie?

België telt ongeveer 27% rokers. Twee op drie rokers heeft de intentie om te stoppen met roken. Ongeacht de grootte van het bedrijf zijn er wel een aantal medewerkers die roken en wensen rookvrij te worden. Rookstopaanbod in groep in uw bedrijf is in het kader van gezondheidspromotie een win-winsituatie voor u én uw werknemers. Mensura speelt een belangrijke rol om rokende werknemers te motiveren en te begeleiden tijdens hun rookstopproces en biedt u daarom een rookstopbegeleiding aan voor groepen van minimaal vijf tot maximaal twaalf deelnemers.

Vitality – vitality@mensura.be – **www.mensura.be**
Mensura Externe Dienst voor Preventie en Bescherming op het Werk V.Z.W.
Laurentide – Gaucheretstraat 88/90 – 1030 Brussel – T +32 2 549 71 00 – F +32 2 223 52 50

mensura

Hoe?

- Een basisprogramma omvat acht sessies van telkens twee uur, gespreid over veertien weken.
- Zes opvolgsessies kunnen in de loop van het eerste rookstopjaar aangeboden worden. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de kans op volhouden dan ook verhoogt.
- De groepssessies vinden plaats in uw bedrijf, in een lokaal van Mensura of online.
- Per groep zijn er vijf tot twaalf deelnemers.
- Twee maanden voor het opstarten van de rookstopgroep worden praktische afspraken gemaakt rond planning en plaats waar de bijeenkomsten zullen doorgaan.
- Ten laatste een week voor de start van het begeleidingstraject dient het aantal deelnemers bekend te zijn.
- Een erkend tabakoloog-psycholoog begeleidt de sessies

Verloop van de groepssessies

Sessie 1 **Voorbereiding op rookvrij worden**

In deze kennismakingssessie wordt het rookstopbegeleidingstraject toegelicht en overlopen we concrete afspraken rond confidentialiteit van gedeelde info en ervaringen. Een rookstatus wordt opgemaakt, het rookgedrag wordt in kaart gebracht, de nicotinedependentie wordt geëvalueerd, motivatie om te stoppen met roken wordt besproken. Strategie, hulpmiddelen en farmacotherapie worden overlopen.

Sessie 2 **Groeien naar rookvrij worden**

Analyse van rookgedrag (functies van roken, ongemakken ten gevolge van roken, winsten dankzij een rookvrij dagdagelijks leven, mogelijke hindernissen en valkuilen bij rookstop) zorgt voor concretre tips & tricks met het oog op de eerste rookstopdag en –week. Tevens worden verschillende manieren van rookvrij worden besproken. Meting van koolmonoxidegehalte is mogelijk. Ademhalings- en relaxatietechnieken worden besproken.

Sessie 3 **Eerste rookstopweek van de ontwenningsfase**

Het delen en uitwisselen van rookstopervaringen nemen een centrale rol. Mogelijke ontwenningsverschijnselen worden overlopen alsook het mogelijk gebruik van rookstopmedicatie. Via psycho-educatie, gedragstherapeutische, oplossingsgerichte en mindfulnesstechnieken leren de deelnemers hoe ze kunnen omgaan met trek en drang en leert men valkuilen te herkennen. Koolmonoxidegehalte kan gemeten worden als visuele aanmoediging om rookvrij te worden. Ademhalings- en relaxatieoefeningen kunnen geoefend worden.

Sessie 4 **Tweede rookstopweek van de ontwenningsfase**

Aandacht gaat naar rookstopervaringen, veranderingen en vorderingen. Aangewende strategieën, methodes en alternatieven worden bekeken. Het verloop van psychologische, gedragsmatige en lichamelijke ontwenning met eventueel gebruik van rookstopmedicatie alsook emotieregulatie komen aan bod. Koolmonoxidegehalte kan ook gemeten worden als visuele objectieve maatstaf voor succesvolle verandering.

Sessie 5 **Derde rookstopweek van de ontwenningsfase**

Informatie op maat wordt aangeboden; rookstopervaringen, veranderingen en vorderingen worden uitgewisseld en besproken. De psychologische, gedragsmatige en lichamelijke ontwenning met eventueel gebruik van rookstopmedicatie wordt nader bekeken. Koolmonoxidegehalte kan gemeten worden.

Sessie 6 **Vierde rookstopweek van de ontwenningsfase (optioneel)**

Verdieping van de inhoud van sessie 5.

Sessie 7 **Vijfde rookstopweek van de ontwenningsfase**

Het rookstopproces aan de hand van ervaringsuitwisselingen wordt meer uitgediept en gekaderd. Het gebruik van rookstopmedicatie wordt opgevolgd. Hervalpreventietechnieken komen aan bod.

Sessie 8 **Zesde rookstopweek van de ontwenningsfase (optioneel)**

Verdieping van de inhoud van sessie 7.

Vitality – vitality@mensura.be – **mensura.be**
Mensura Externe Dienst voor Preventie en Bescherming op het werk V.Z.W.
Laurentide – Gaucheretstraat 88/90 – 1030 Brussel – T +32 2 549 71 00 – F +32 2 223 52 50

Sessie 9 **Vijfde rookstopweek van de ontwenningsfase**

Rookstopervaringen, veranderingen en vorderingen worden besproken alsook medicatiestop. Hervalpreventietechnieken komen verder aan bod.

Sessie 10 **Derde maand van de ontwenningsfase**

In deze laatste sessie van het basisaanbod primeert vooral het verankeren van nieuw aangeleerd gedrag om zo de kans op een rookvrij leven te vergroten. Eigen hulpbronnen worden bekeken en aangeboord met het oog op medicatiestop.

Sessie 11 **Maand 4 - verankering van rookvrij gedrag (optioneel)**

Sessie 12 **Maand 6 - verankering van rookvrij gedrag (optioneel)**

Sessie 13 **Maand 9 - verankering van rookvrij gedrag (optioneel)**

Sessie 14 **1 jaar rookvrij leven (optioneel)**

Resultaat

Investeren in gezondheidspromotie loont. Het organiseren van een rookstopbegeleidingstraject in groep enthousiasmeert net meer werknemers om rookvrij te worden. Dit draagt bij tot een betere mentale en fysieke gezondheid: werknemers die stoppen met roken voelen zich gezonder, fitter, gelukkiger en kunnen langer gezond aan het werk blijven.

Vitality – vitality@mensura.be – **mensura.be**
Mensura Externe Dienst voor Preventie en Bescherming op het werk V.Z.W.
Laurentide – Gaucheretstraat 88/90 – 1030 Brussel – T +32 2 549 71 00 – F +32 2 223 52 50