



PRODUCTFICHE

Rookstopbegeleiding

Als werkgever bekommert u zich om het welzijn van uw medewerkers. U neemt de nodige voorzorgsmaatregelen om ziekten en arbeidsongevallen in de mate van het mogelijke te voorkomen. Daarbij kan het interessant zijn om rookstopbegeleiding aan te bieden: succesvol stoppen met roken heeft op korte én lange termijn een bijzonder positieve invloed op de gezondheid van uw medewerkers. En daar doet ook u als werkgever uw voordeel mee.

Rookstopbegeleiding ondersteunt uw medewerkers om de stap naar een rookstop te zetten en vergroot hun motivatie. Uw medewerkers worden ook gesensibiliseerd door een bespreking van de gezondheidsrisico's die roken met zich meebrengt: ze worden begeleid naar een positieve visie op stoppen met roken en aangemoedigd om een gezonde(re) levensstijl te ontwikkelen.

Waarom?

Als medewerkers stoppen met roken, heeft dat een positieve invloed op hun gezondheid. Ze zijn bovendien vitaler én productiever.

Stoppen met roken is echter niet eenvoudig. Als een groep medewerkers het rookstopprogramma samen doorloopt, zijn ze beter gemotiveerd en is de kans op slagen groter. Daarbij kunt u als werkgever een belangrijke rol spelen door rookstopbegeleiding aan te bieden.

Voor wie?

In de meeste bedrijven is er wel een aantal medewerkers die roken. Het is in uw voordeel om rookstopbegeleiding aan te bieden en zo actief de gezondheid van uw medewerkers te bevorderen. Mensura biedt u rookstopbegeleiding aan voor groepen van minimaal zes en maximaal twaalf deelnemers.

Hoe?

- De rookstopbegeleiding omvat **acht sessies van telkens twee uur**, verspreid over **veertien weken**.
- **Tot 1 jaar** nadat ze gestopt zijn met roken bieden we uw medewerkers **opvolgessies** aan – **zes in totaal**. (Hoe langer de follow-up, hoe groter de kans dat ze volhouden).
- De sessies vinden plaats in uw bedrijf of in de lokalen van Mensura.
- Per groep zijn er **zes tot twaalf deelnemers**.
- Twee maanden voor het begin van de sessies geeft u **data en plaats** door.
- Ten laatste een week vooraf laat u weten **hoeveel deelnemers** er zijn.
- Een **tabakoloog** begeleidt de sessies.

Verloop van de sessies

Sessie 1 voorbereidend stadium

De vertrouwelijke behandeling van gedeelde info en ervaringen benadrukken, profiel van de roker opstellen (hoe, waarom, hoeveel, waar...), motivatie om te stoppen bespreken, de verschillende hulpmiddelen naast elkaar leggen, de Fagerström-test afleggen.

Sessie 2 (stadium -1) week voor het stoppen

Ervaringen delen, eerste stopweek voorbereiden, dosis koolmonoxide bepalen, motivatie vinden (door de voordelen af te wegen tegen de nadelen), ademhalings- en relaxatieoefeningen doen.

Sessie 3 (stadium 0) eerste stopweek

Ervaringen uitwisselen, sigaretten uit de omgeving weren, hulpmiddelen vergelijken, ontweningsverschijnselen bespreken, tips & tricks overlopen om het plezier van roken te vervangen, dosis koolmonoxide bepalen, ademhalings- en relaxatieoefeningen doen.

Sessie 4 (stadium 1) tweede stopweek

Ervaringen uitwisselen, antirooktherapieën bespreken, plezier vinden in andere bezigheden, emoties leren beheersen, omgaan met ontweningsverschijnselen, positieve en negatieve neveneffecten overlopen, dosis koolmonoxide bepalen, ademhalings- en relaxatieoefeningen doen.

Sessie 5 (stadium 2) derde stopweek

Ervaringen uitwisselen, antirooktherapieën bespreken, ingaan op de positieve en negatieve neveneffecten, dosis koolmonoxide bepalen, ademhalings- en relaxatieoefeningen doen.

Sessie 6 (stadium 3) vierde stopweek OPTIONEEL

Dieper ingaan op activiteiten van sessie 5.

Sessie 7 (stadium 4) vijfde stopweek

Ervaringen uitwisselen, antirooktherapieën bespreken (eventueel 'minder roken'), terugval voorkomen, in gesprek gaan over plezier en emoties, dosis koolmonoxide bepalen, ademhalings- en relaxatieoefeningen doen.

Sessie 8 (stadium 5) zesde stopweek OPTIONEEL

Dieper ingaan op activiteiten van sessie 7.

Sessie 9 (stadium 6) achtste stopweek

Ervaringen uitwisselen, terugval tegengaan, discussiëren over de voor- en nadelen van stoppen met roken, stilstaan bij emoties en plezier, ademhalings- en relaxatieoefeningen doen.

Sessie 10 (stadium 7) drie maanden na het stoppen

Ervaringen uitwisselen, motivatie bespreken, terugval tegengaan, in gesprek gaan over emoties en plezier, ademhalings- en relaxatieoefeningen doen.

Sessie 11 (stadium 8) 4 maanden na het stoppen OPTIONEEL

Sessie 12 (stadium 9) 6 maanden na het stoppen OPTIONEEL

Sessie 13 (stadium 10) 9 maanden na het stoppen OPTIONEEL

Sessie 14 (stadium 11) 1 jaar na het stoppen OPTIONEEL

Resultaat

De organisatie van rookstopbegeleiding helpt medewerkers om te stoppen met roken. Dit heeft een positieve invloed op hun gezondheid en zorgt ervoor dat medewerkers langer gezond aan het werk blijven.