

Een nicotinevrije omgeving door duurzame gedragsverandering

Op weg naar een nicotinevrije organisatie

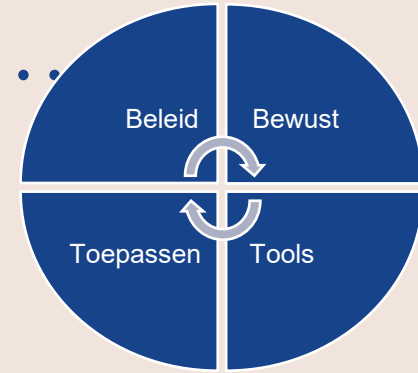
OLVG

Esther Damen

Coördinator Rookvrij OLVG



De weg van de lange adem



Beleid

De start: Preventieakkoord

In 2018 ondertekende de NVZ het Nationaal Preventie Akkoord (NPA), samen met meer dan 70 organisaties. Daarmee hebben we ons als OLVG verbonden aan de doelen uit dat akkoord, op weg naar een rookvrije generatie.

Denormaliseren en ontmoedigen: drie eenvoudige regels omtrent roken/vapen

1. **Niet** op ons terrein : iedereen
2. **Niet** in dienstkleiding : medewerkers (en leveranciers)
3. **Niet** in diensttijd : medewerkers

Met rookvrij-borden op veel plekken op onze terreinen dragen we uit dat we een rookvrije omgeving willen zijn.

WIJ GELOVEN IN EEN STAD ZONDER NICOTINE

Niet als verre droom, maar als concrete ambitie.



Bewustzijn over risico's wakker schudden

We zijn allemaal zo goed op de hoogte van de risico's van roken en de complexiteit van nicotineverslaving, dat we denken dat het niet nodig is daarover te praten. Juist zorgverleners hebben impact op rokers in het gesprek over de risico's.

Bewust

Effect van roken op wondgenezing/herstel

Voor rokers die een operatie moeten ondergaan, is het advies om ten minste tijdelijk te stoppen met roken onderdeel van goede zorg. Voor een goede en snelle wondgenezing is toevoer van zuurstofrijk bloed immers cruciaal. Nicotine vernauwt de bloedvaten, waardoor met name in de extremiteiten de bloedtoevoer vermindert. Tegelijkertijd bevat tabaksrook koolmonoxide, een gas dat veel sneller bindt aan hemoglobine dan zuurstof en zo de zuurstof in het bloed verdringt. Roken vermindert de conditie en verzwakt het immuunsysteem. Complicaties komen zodoende vaker voor bij rokers. Stoppen met roken bevordert het herstel. Vaak wordt hiervoor minimaal vier weken vóór en twee weken na de operatie aangehouden.

Tweedehands rook

'Meeroken' is het inademen van tabaksrook uit de omgeving door niet-rokers, ook wel 'passief roken' genoemd. Ook 'meeroken' bij e-sigaretten en verhitte tabak geeft blootstelling aan deze schadelijke stoffen. Er is geen 'veilig niveau' van blootstelling aan tabaksrook of verhitte tabaksproducten/e-sigaretten; net als actief roken is meeroken zeer schadelijk voor de gezondheid.

Derdehands rook

De stoffen uit de rook blijven plakken op de huid of het haar van iemand. En op stoffen en meubels, zoals iemands kleding, de bank en de gordijnen. Dat noemen we 'derdehands rook'. Iemand die bijvoorbeeld buiten rookt, neemt via de kleding en de huid derdehands rook weer mee naar binnen. Derdehands rook is schadelijk omdat iemand het kan aanraken, inslikken of inademen. Het is vooral schadelijk voor kleine kinderen, omdat zij vaak dingen in hun mond stoppen. Derdehands rook blijft maanden tot jaren aanwezig.



- Risico's van nicotinegebruik
- Rookvrij = nicotinevrij

Bewustzijn over de Feiten herhalen

Bewust

The screenshot shows the ADAM ADEMT website with a navigation bar containing 'OVER ONS', 'PARTNERS', 'MEEDOEN', and 'WORD PARTNER'. Below the navigation bar is a carousel titled 'DE FEITEN OP EEN RIJ' with five cards. The first card is labeled 'FEIT' and contains the text: 'Nicotine is nog steeds een van de grootste aanjagers van gezondheidsschade en ongelijkheid in Amsterdam.' The next four cards are labeled 'CIJFER' and contain the following statistics: '26 MIN: Elke 26 minuten overlijdt iemand in Nederland aan roken', '20.000: Nederlanders overlijden jaarlijks door roken', '1 OP DE 5: Amsterdammers rookt nog steeds', and '26 MIN: Elke 26 minuten overlijdt iemand in Nederland aan roken'. A curved arrow indicates the carousel is moving to the right.

FEIT	CIJFER	CIJFER	CIJFER	CIJFER
Nicotine is nog steeds een van de grootste aanjagers van gezondheidsschade en ongelijkheid in Amsterdam.	26 MIN Elke 26 minuten overlijdt iemand in Nederland aan roken	20.000 Nederlanders overlijden jaarlijks door roken	1 OP DE 5 Amsterdammers rookt nog steeds	26 MIN Elke 26 minuten overlijdt iemand in Nederland aan roken

Wij doen
mee aan
STOPTOBER
Ontdek hier hoe →



Wat hebben we en wat willen we nog ontwikkelen?

Volgens WHO de meest kosteneffectieve medische handeling



Vraag: 'Rookt u (nog)?'

Vertel: 'Met goede begeleiding en de juiste medicatie kunt u stoppen met roken'

Verwijs: 'Wilt u hiervoor een nieuwe afspraak maken of een doorverwijzing?'

Na een VBA doet 40 procent van de rokers een stoppoging en de kans dat een patiënt uit zichzelf stopt wordt verdubbeld ten opzichte van geen advies.

Bestaande tools

- Gesprek met steeds meer zorgverleners
- Masterclass aanspreken

Nog te ontwikkelen

- Warme overdracht in het Elektronisch Patiënten Dossier
- Protocol voor nicotine-/rookvrije behandeling/ligduur
- Zakkaartjes met beleid, risico's voor omgeving en stop-aanbod
- Training voor het motiverende gesprek met rokende patiënten/medewerkers
- Aanbod masterclass aanspreken rokers breder inzetten
- Campagnes met A'dam Ademt



Toepassen

VBA

Zorgverleners bouwen aanbod om te stoppen strategisch in het gesprek over roken met patiënten.

Voorbeeld: Gipskamer OLVG

Stopaanbod en warme overdracht

Samenwerkingspartners hebben hun sites aangepast met smart formulieren voor warme overdracht.

Voorbeelden: [SineFuma](#), [WeQuit](#) en [Rookvrij en fitter](#)

Aanspreken: een kunst

We spreken rokers/vapers aan als zij zich niet houden aan de huisregels.

Voorbeeld: [Rookvrije generatie](#)

Toepassen

- Gesprek met patiënten
- Rokers aanspreken
- **Warme overdracht naar stopaanbod**



Aanspreken op rookgedrag: (hoe) doe je dat?

Opdracht in groepjes: deel je ervaringen

Goede voorbeelden

Wanneer wel, wanneer niet?

Wanneer ging het niet goed?

Welke regels zijn belangrijk?

Verontwaardiging

smoesjes

Wat zeg je letterlijk: mogelijk script

Feedback geven vs feedback ontvangen

Toepassen

- Gesprek met patiënten
- **Rokers aanspreken**
- Warme overdracht naar stopaanbod



Basisregels aanspreken op gedrag

Aanspreken: belangrijke regels voor jezelf

- Geduld
- Compassie met de roker
- Benader met een glimlach
- Maak jezelf bekend
- Gebruik verbindende taal
- Toon begrip
- Wees duidelijk
- Bied een alternatief
- Ga niet in discussie
- En...neem de tijd!

Maak het je
eigen door te
oefenen en te
leren!

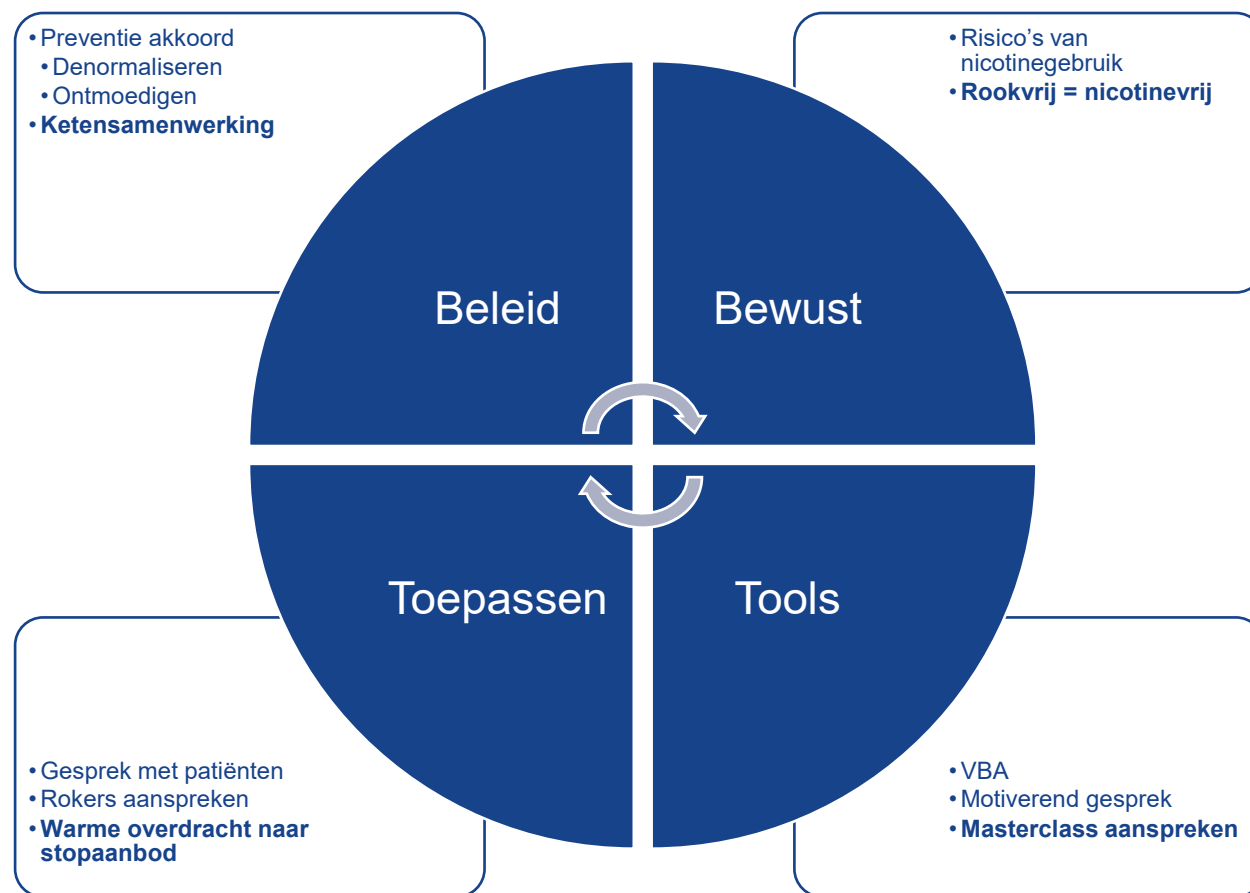
Toepassen

- Gesprek met patiënten
- **Rokers aanspreken**
- Warme overdracht naar stopaanbod



Op weg naar een nicotinevrije organisatie

Vallen, opstaan en weer doorgaan



.....

Afsluiting

: Dank voor je aandacht

