

Gesprek ‘rookvrij worden’ voorbereiden

Aanvulling voor de bedrijfsarts op het Handboek Rookvrije Werkomgeving *

Waarom deze aanvulling?

Jaarlijks sterven ongeveer 20.000 mensen aan de gevolgen van roken. Met het Nationaal Preventie Akkoord uit 2018 spraken de overheid en maatschappelijke organisaties af om het roken fors terug te dringen. Daaraan wordt van alle kanten hard gewerkt. Een belangrijke stap is dat bedrijven en instellingen mee doen en rookvrij worden. Rookvrije organisaties faciliteren roken op geen enkele manier. De bedrijfsarts is daarbij een belangrijke gesprekspartner. Om werknemers een stopadvies te geven en te verwijzen en om de organisatie te helpen rookvrij te worden. Maar hoe pak je dat aan als bedrijfsarts?

De praktijk laat al mooie voorbeelden zien. Maar die gaan vaak over grote bedrijven of instellingen, zoals ziekenhuizen of de rijksoverheid. Interessant ter inspiratie, maar een op een overzetten is vaak lastig. In het handboek Rookvrije Werkomgeving vind je allerlei tools die kunnen helpen wanneer het bedrijf of de instelling de rookvrije generatie al omarmt. Maar wat als rookvrij nog niet hoog op de agenda staat? Dan kun je beginnen met deze aanvulling op het Handboek ter voorbereiding op je missie: help roken de wereld uit, te beginnen bij het bedrijf.

Wacht niet af, maar neem het voortouw en kaart het aan. Je redt er levens mee.

Mooi. En nu?

Tijd voor actie! Deze aanvulling op het Handboek gaat over de voorbereiding van het advies: Wat is er nodig om een bedrijf te helpen rookvrij te worden? Hoe zorg je ervoor dat jouw advies past bij het bedrijf? Hoe bereid je het bedrijf voor op de aanstaande verplichte sluiting van de rookruimtes? Hoe betrek je rokers en niet-rokers bij zo'n actie? Lees onderstaande onderwerpen om je gedachten te vormen en voor te bereiden. Voor een stevige basis van je aanpak en inspiratie.

*[Download het handboek via rookvrijgeneratie.nl > totaalpakket](https://rookvrijgeneratie.nl)

ADVISEREN, hoe doe je dat effectief?

Een goed begin is het halve werk. De voorbereiding van het advies vraagt veel tijd, denkwerk en overleg. Het rookvrij maken van een bedrijf is een (gedrags)veranderingsproces, waarin de bedrijfsarts een initiërende en stimulerende rol kan spelen. Wil je vooraf meer weten over de adviesrol van de bedrijfsarts, lees dan de [NVAB-handreiking Adviseren aan organisaties](#).

Tip: Als bedrijfsarts sta je niet alleen in je rol als gezondheidsadviseur van de organisatie. Betrek daarom ook anderen bij je voorbereiding. Bijvoorbeeld de HR-adviseur, de preventiemedewerker, de Ondernemingsraad, leidinggevendenden, de arbeid- en organisatiedeskundige, de arbeidshygiënist, de veiligheidkundige en zelfs de inkopers of de facilitair verantwoordelijke.

ROOKVRIJ: wat houdt het in?

Rookvrij zijn betekent dat er in de gebouwen en op de terreinen van de organisatie niet meer gerookt wordt. Ook niet in de bedrijfswagens, de leaseauto's, bij de klant en in verblijfsruimten buiten, zoals in een schaftkeet. Dat heeft nogal wat gevolgen voor afspraken die het bedrijf maakt met rokers en niet-rokers. Het is van belang deze arbeidsvoorwaardelijke aspecten goed door te spreken. Tip: beloon de rokers én de niet-rokers tijdens deze verandering.

Tip: Rookvrij worden kan een project op zichzelf zijn, maar het kan ook onderdeel zijn van een arbobeleidscyclus, zoals een arbojaarplan. Zo kun je stap voor stap werken aan het rookvrij maken van het bedrijf. Bijvoorbeeld eerst de werkomstandigheden verbeteren, dan stoppen-met-roken programma aanbieden en tot slot het hele bedrijf rookvrij maken. Bedenk van tevoren welke aanpak bij jouw bedrijf de meeste kans van slagen heeft.

GOEDE VOORBEEDEN kunnen inspireren en motiveren

Voerde het bedrijf al eens een leefstijlproject, bijvoorbeeld een stoppen-met-roken actie, uit? Hebben ze dat zelf gedaan of is het uitbesteed? Hoe en waarop beoordeelde men het resultaat en wat betekent dat voor een nieuw project? Is maatschappelijk verantwoord ondernemen belangrijk voor je klant? Wil het graag voorloper zijn of wacht het liever goede voorbeelden af? Met wie vergelijkt het bedrijf zich graag? Heb je in dat geval een benchmark?

Voor bedrijven die rookvrij willen worden uit oogpunt van maatschappelijk verantwoord ondernemen heeft de Rookvrije Generatie een [gratis handboek](#) ontwikkeld. Daarmee kun je samen met het bedrijf stappen volgen om rookvrij te worden. Het Handboek bevat handige tips en voorbeelden voor de uitvoering van het project.

ADVIESROL, gevraagd of ongevroegd?

In welke positie zit je als adviseur? Komt het initiatief van de klant en vragen ze jou om advies? Of kaart jij het onderwerp zelf aan? Het is goed om in elke fase van het traject – advies tot en met het project zelf – rekening te houden met weerstanden. Collega-bedrijfsartsen noemden eerder in [onze enquête](#): 'roken is een privéaangelegenheid en een individuele verantwoordelijkheid, het roken bemoeilijken geeft onrust in het bedrijf', maar ze zeiden ook: 'men heeft er geen geld voor over, het is geen prioriteit, er is geen focus op leefstijl, het is geen taak voor de werkgever en men verwacht problemen met handhaving'. Door je daarop

voor te bereiden, kun je van tevoren inschatten wat je tegen gaat komen en hoe je daarmee om kunt gaan. Weet hoe je moet omgaan met weerstanden: benoemen, erkennen, bevragen en er serieus op ingaan. Waar zit het probleem echt? Verplaats je in de positie van de klant en denk mee in oplossingen. Soms is die van de klant beter dan wat jij had bedacht. Met goed luisteren neem je vaak al veel weerstanden weg. Bied tijdens het project een open e-mailadres aan voor alle reacties, bezwaren, commentaren en goede ervaringen.

Bedrijfsartsen noemden ook hun eigen gebrek aan kennis en vaardigheden. Weet jij welke adviesrol op welk moment goed bruikbaar is? Wanneer stel je je op als expert, inspirator, trainer/coach of procesbegeleider en kun je al die rollen vervullen? Zo nee, kijk dan of training kan helpen of dat bijvoorbeeld een collega een bepaalde rol beter beheerst en jou kan helpen.

Tip: Breng je kennis op het gebied van roken op peil met de informatie via de wegwijzer [Rookvrij! Werkt beter](#)

LAAT JE ADVIES LANDEN

Kan je advies landen in het bedrijf? Speelt het onderwerp al, bijvoorbeeld omdat in 2021/2022 de roomruimtes moeten sluiten? Is er druk vanuit de branche, zoals de rookvrije zorg? Of wil je klant graag het bordje 'dit bedrijf is rookvrij' van de Rookvrije Generatie, omdat dat bij hun imago past? Ga daarom na of er al een externe, doorslaggevende reden is voor je klant. En zo ja, bij wie binnen je klantbedrijf. Het bedrijf zal vragen naar een werkwijze. Kun je een referentie laten zien of heb je een goed voorbeeld gevonden dat voor jouw klant van toepassing is? In de wegwijzer Rookvrij! Werkt beter vind je interviews met goede voorbeelden. Ook via de site van de [Rookvrije Generatie](#) vind je praktijkervaringen. Of je advies kan landen hangt er ook vanaf of je de campagne bij iemand kunt beleggen. Jij, als bedrijfsarts, zit meestal niet in de positie om zo'n verandertraject te leiden. Maar wie wel? En wat kost het aan tijd en inspanning? De oplossing kan een werkgroep zijn, maar iemand, met een korte lijn naar de beslisser, zal de verantwoordelijkheid moeten nemen voor het project. Vaak is dat het hoofd Human Resources. Maar ook aan externe partijen zijn mogelijk, zoals [SineFuma](#). Overleg van tevoren of er in het bedrijf iemand beschikbaar kan worden gemaakt met voldoende tijd en draagvlak onder de medewerkers.

KOSTEN EN BATEN

Voor sommige bedrijven zijn de kosten doorslaggevend om rookvrij te willen worden of stoppen-met-roken te bevorderen. Denk aan hoge schoonmaakkosten, derdehands roken (afvalstoffen van rook die achterblijven op het product) en rokende medewerkers in de bedrijfskleding of de bedrijfsauto. Maar ook ziekteverzuim kan aanleiding zijn om het rookgedrag van medewerkers te veranderen. Veel bedrijven zijn gevoelig voor de kosten die rokende medewerkers met zich meebrengen. Een eerlijke kosten / baten-analyse geeft inzicht in deze kosten, een voorbeeld vind je bij www.samensterkerstoppen.nl. De baten hoeven niet alleen in geld te worden uitgedrukt. Denk ook aan toegevoegde gezonde levensjaren (veel rokers raken voor hun pensioen al uit het arbeidsproces), verzuim, verminderde werktijd, schoonmaak etc.

Tip: In de Rookvrij! Werkt beter website vind je ook de maatschappelijke kosten van roken: 'De rekening van roken, kosten en baten'.

KEN JE KLANT

Ken je klantorganisatie. Wat is het karakter van en de cultuur in de organisatie? Wat is de norm ten aanzien van roken? Zijn er zwaarwegende belangen voor het voortbestaan van de organisatie die een rookvrij campagne in de weg zitten? Wat is de samenstelling en aard van het personeel? Kent het bedrijf veel vrouwen met zwangerschapswens? Gedurende de zwangerschap kaart de verloskundige stoppen met roken aan. Vaak is er terugval na de bevalling. Als bedrijfsarts kun je zorgen voor terugvalpreventie. Je kunt dan deel uitmaken van het *zorgpad* stoppen met roken. Het zorgpad is het samenstel van zorgverleners voor stoppen-met-roken. Zorgpaden kunnen per regio verschillen. Zijn er in de klantorganisatie veel medewerkers met een lage sociaal economische positie (SEP)? Pas je advies dan daarop aan. Uit diverse onderzoeken blijkt dat deze groep om een specifieke aanpak vraagt. Bovendien is het aantal rokers onder deze groep is relatief hoog. Het roken zien zij vaak niet als het belangrijkste probleem, naast financiële zorgen en andere. ‘Het valt al allemaal niet mee, neemt u me nu ook nog mijn rokertje af?’ Kortom, weet voor je wie je werkt en wat zij nodig hebben.

DUBBELE BELASTING: roken en werkomstandigheden

Veel rokers zijn laag opgeleid (zie <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/roken>). Medewerkers met een lage en midden SEP roken meer dan die met een hoge SEP, respectievelijk maar liefst 27% tegenover 9%. Vaak werkt deze groep in functies met meer belastende werkomstandigheden. Denk aan metaalbewerkers, champignonkwekers, bakkers, bouwvakkers, schilders en verfspuiters. Zij worden zo dubbel belast: door het roken en door stoffen die beroepslongziekten kunnen veroorzaken. Deze groep loopt een groter risico op longziekten door het werk. Omgekeerd ligt bij 1 op de 7 mensen met COPD de oorzaak (mede) in het werk! Dat verkleint de kans op duurzame inzetbaarheid aanzienlijk. Een roker vertellen dat hij beter kan stoppen zonder dat zijn werkomstandigheden verbeteren is een dubbele boodschap.

Bij uitstek de bedrijfsarts kan daarover adviseren. Ga in je klantbedrijf na of er schadelijke factoren voor de luchtwegen aanwezig zijn. Raadpleeg de arbeidshygiënist en de RI&E gevaarlijke stoffen vooraf. Dit kan het draagvlak onder medewerkers om daadwerkelijk te stoppen vergroten. Hou er daarnaast rekening mee dat uit onderzoek blijkt dat stoppen met roken gemakkelijker lukt als de werkgever een (financiële) beloning geeft. Zeker bij de groep met een lage SEP kan dit een extra stimulans zijn. Daarnaast wordt het volgen van een stoppen-met-roken-programma vergoed vanuit de basisverzekering en legt dat geen beslag meer op het eigen risico voor de ziektekostenverzekering.

WERK SAMEN

Het rookvrij maken van bedrijven is een veranderingsproces met vele aspecten. Zorg ervoor dat bij dit proces alle betrokkenen samenwerken, waaronder het management en de ondernemingsraad (doorvoeren van arbeidsvoorwaardelijke maatregelen en krijgen van draagvlak), communicatie, personeelszaken (communiceren over en handhaven van de verandering), roker en niet-rokers (voor wederzijdse acceptatie en wellicht een integrale aanpak van de leefstijl), facilitaire zaken (inrichten van de rookvrij ruimten, aanbrenge van bordjes “rookvrije werkplek”, ontwikkelen van alternatieven, zoals een ontspanningsruimte), de arbeidshygiënist (verbeteren van de werkomstandigheden m.b.t. beroepslongaandoeningen), de arbeids- en organisatiedeskundige (ondersteuning bij de

gedragsverandering) en de veiligheidkundige (ervaring met het ontwikkelen van een effectieve aanspreekcultuur). Samen sta je sterk.

PERSOONLIJKE MOTIEVEN

Soms kunnen persoonlijke motieven van een manager de doorslag geven. Zoals de directeur die met lede ogen zijn eigen pubers zag starten met roken: 'Zo gezellig na het sporten'. Of de topman van een bedrijf die in eigen omgeving een persoonlijk verlies leed door roken en daarom de mensen in zijn organisatie wilde beschermen. Als dat zo is, wees daar dan open over. Persoonlijke verhalen zijn invoelbaar en kunnen best een stimulans voor verandering zijn. Zoals de verhalen van collega's die onlangs zijn gestopt. Dit zijn de ambassadeurs voor je project.

Tip: Bouw je advies zorgvuldig op: wees duidelijk eerlijk (onderbouw je advies met organisatieverhalen en feiten), concreet (vermijd vage en abstracte beweringen), volledig (bied meerdere opties) en constructief (gebruik positieve bewoordingen). Ken je eigen kaders en betrek anderen op hun deskundigheid en positie.

Checklist op de voorbereiding:

- Onderzoek de motieven waarvoor je klant gevoelig is
- Zet alle consequenties van rookvrij zijn op een rij
- Zoek een goed voorbeeld of een benchmark
- Inventariseer eerdere (leefstijl) ervaringen bij je klant
- Verken alle mogelijke weerstand bij je klantbedrijf
- Informeer naar externe prikkels of verplichtingen voor het bedrijf
- Bied een reëel kosten-baten overzicht van het roken
- Vraag of er een potentiële trekker is met korte lijnen naar de beslisser
- Inventariseer of er specifieke groepen in het bedrijf zijn: kindervriend, lage SEP
- Check: is er sprake van dubbele belasting
- Stel een lijst op met potentiële werkgroepleden
- Maak een reële inschatting van de kosten van het project en de doorlooptijd
- Beoordeel: kan de organisatie dit zelf doen of beter uitbesteden

Overzicht verwijzingen

Wegwijzer Rookvrij! Werkt beter: www.nvab-online.nl/rookvrijeorganisatie

Rookvrije generatie: onder meer het Handboek Rookvrije Werkomgeving en ervaringsverhalen: <https://rookvrijegeneratie.nl/wat-jij-kunt-doen/bedrijven/creeer-een-rookvrije-werkomgeving/>

NVAB-handreiking Adviseren aan organisaties: [https://nvab-online.nl/sites/default/files/bestanden-webpaginas/2014_HandreikingAdviserenAanOrganisatiesDEF %281%29.pdf](https://nvab-online.nl/sites/default/files/bestanden-webpaginas/2014_HandreikingAdviserenAanOrganisatiesDEF%281%29.pdf)

Resultaten enquête De bedrijfsarts en roken: <https://nvab-online.nl/actueel/nieuws/de-rookvrije-organisatie-waar-staan-we>

Factsheet De bedrijfsarts en roken (2020): <https://nvab-online.nl/sites/default/files/Factsheet%20SMR-bedrijfsarts2020.pdf>

Informatie over de RI&E-toets: <https://nvab-online.nl/content/rie-toets>

Voorbeeld kosten- batenanalyse: www.samensterkerstoppen.nl