

**Wij maken
een rookvrije start!**

Jij ook?

Inspiratiegids

31 mei 2017

Werelddag zonder tabak



Inhoud

1. Ondersteuning bij rookstop	4
Tabakoloog	4
Tabakstop	5
2. E-sigaret.....	6
3. Samen naar een rookvrij huis!	7
4. “X stopt met roken”	9
5. Smartstop Rookstopprogramma voor jongeren	11
6. Organiseer een leuke actie	12
Infosessie met een tabakoloog	12
24 uren rookstop	12
Adempauze.....	12
Bouw een infostand in de bibliotheek of stel boeken over rookstop ter beschikking.....	13
Organiseer een filmvoorstelling	13
7. Maak gebruik van didactisch en ondersteunend materiaal	14
Pakket ‘Wij maken een rookvrije start! Jij ook?’	14
CO-meter	14
De rookrobot	15
De visuele display	15
De verouderingstoel.....	15
De motivatietest en nicotine-afhankelijkheidstest	15
8. Maak de link met www.vlaanderenstoptmetroken.be	16
Plaats een link op je website	16
Geef de boodschap mee via e-mail	16
Maak je actie bekend	16
Bouw een infostand over stoppen met roken	17
9. Maak werk van een rookbeleid.....	17
Advies en bijkomende ondersteuning.....	18
BIJLAGE 1: Kort stappenplan voor de organisatie van een 24 uren rookstop.....	20
BIJLAGE 2: Oproepbrief 24 uren rookstop	21
BIJLAGE 3: Tips om te verspreiden bij de deelnemers van een 24 uren rookstop.....	22
BIJLAGE 4: Boeken over stoppen met roken	24
BIJLAGE 5: Films over stoppen met roken.....	25

31 mei, Werelddag zonder tabak

Op 31 mei organiseert de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) jaarlijks de 'Werelddag zonder tabak'. De doelstelling van deze dag is om even stil te staan bij de negatieve effecten van roken op de gezondheid en het wijdverspreid aantal personen die roken.

Roken is de belangrijkste vermijdbare oorzaak van ziekte en sterfte. Stoppen met roken levert de roker en de samenleving dus veel gezondheidswinst. Stoppen met roken vermindert ook de sociale ongelijkheid. Roken speelt immers een grote rol bij het ontstaan en groter worden van de verschillen in gezondheid en levensverwachting tussen hoog- en laagopgeleiden, tussen mensen met een hoger en mensen met een lager inkomen.

Om lokale besturen en organisaties te helpen bij het opzetten van allerhande activiteiten in de periode van 31 mei bieden Logo Dender vzw en Logo-Waasland vzw een waaier van acties en activiteiten aan.

We dagen je uit om deel te nemen aan de 'Werelddag zonder tabak' en te kiezen voor een rookvrije start!

Doe jij ook mee? Laat ons weten welke activiteit(en) je organiseert en vraag het nodige materiaal aan via het deelname- en bestelformulier! (Zie [link](#))

In deze inspiratiegids kan je heel wat suggesties terugvinden voor de organisatie van een activiteit op de 'Werelddag zonder tabak'. Op www.vlaanderenstoptmetroken.be en www.vigez.be/themas/tabak kan je nog meer achtergrondinformatie terugvinden.

Voor meer informatie, ondersteuning en tips bij het opzetten van activiteiten of coaching bij de opstap naar een rookbeleid kan je altijd bij het Logo terecht!

Zijn jullie niet in de mogelijkheid om in de periode van 31 mei een actie of campagne op poten te zetten? Geen nood, het grootste deel van onze materialen is gedurende het volledige jaar ter beschikking!

Logo Dender vzw

Evelien Muylaert
Kareelstraat 100, bus 1
9300 Aalst
053 41 75 58

E-mail: evelien.muylaert@logodender.be

Logo-Waasland vzw

Fenne-Chien Huylebroeck
Ankerstraat 91
Bezoekadres: Lamstraat 2A
9100 Sint-Niklaas
03 766 87 78

E-mail: fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be

1. Ondersteuning bij rookstop

Tabakoloog

Stoppen met roken gaat makkelijker met de ondersteuning van een tabakoloog. Zo'n tabakoloog is een echte rookstopspecialist! Hij begeleidt je, geeft je handige tips om te stoppen met roken en gaat na wat roken voor jou betekent. Hij weet hoe moeilijk het is om te stoppen. De tabakoloog zorgt ervoor dat je je goed voorbereidt op en gemotiveerd blijft tijdens het stoppen. Met de hulp van een tabakoloog vergroot je de kans om voor altijd te stoppen met roken!

Dankzij de financiële tussenkomst van de Vlaamse overheid kan je sinds 1 januari 2017 gemakkelijk en goedkoop een beroep doen op deze vorm van rookstopondersteuning. Je kan de keuze maken tussen individuele begeleiding en begeleiding in groep. Jongeren tot en met 20 jaar en personen met een verhoogde tegemoetkoming krijgen bovendien een nog voordeliger tarief. Concrete prijzen en meer informatie over dit financieringssysteem vindt je via <https://www.vlaanderen.be/nl/gezin-welzijn-en-gezondheid/gezond-leven/rookstopbegeleiding>.



Nieuw dit jaar zijn **affiches en folders** om het **nieuwe financieringssysteem** in de kijker te zetten. In een handig schema wordt duidelijk wat het je kost als je als roker een groepscursus volgt of een individuele consultatie bij een tabakoloog boekt. Daarnaast is er ook een **infoche voor intermediairs**, waarmee je je patiënt/cliënt in twee minuten kunt motiveren tot rookstop. Deze folders en affiches zijn gratis te bestellen bij het Logo, zolang de voorraad strekt.

VOLG EEN GROEPSCURSUS MET EEN TABAKOLOOG

OF*

GA INDIVIDUEEL BIJ EEN TABAKOLOOG

* Wanneer tussen individuele begeleiding en groepscurriculum mogelijk.

Laat je in groep begeleiden. Dan krijg je ook steun van andere stoppers. Een cursus in je buurt vinden? WWW.VIGEZ.BE/STOPPENMETROKEN

HOEVEEL MOET IK BETALEN?

JE KRIGT JAARLIJKS **12 UREN** ROOKSTOPBEGELEIDING AAN ONDERSTAAND TARIEF

Heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming** of ben je jonger dan 21 jaar?

JA	NEE
MAX. € 0,5 per kwartaal	MAX. € 1 per kwartaal

** Bij je weten of je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming? Vraag het na bij je mutualiteit.

Een tabakoloog heeft soms ook een eigen praktijk. Een tabakoloog in je buurt vinden? WWW.TABAKOLOGEN.BE

HOEVEEL MOET IK BETALEN?

JE KRIGT JAARLIJKS **4 UREN** ROOKSTOPBEGELEIDING AAN ONDERSTAAND TARIEF

Heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming** of ben je jonger dan 21 jaar?

JA	NEE
MAX. € 1 per kwartaal	MAX. € 7,5 per kwartaal

** Bij je weten of je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming? Vraag het na bij je mutualiteit.

STOPPEN MET ROKEN DOE JE NIET ALLEEN

EEN TABAKOLOOG HELPT JE OM VOOR ALTUJD TE STOPPEN MET ROKEN.

Met de financiële tussenkomst van de Vlaamse Overheid kan dit nu makkelijker en goedkoop.

Meer weten: WWW.VIGEZ.BE/STOPPENMETROKEN

UW CLIËNT OF PATIËNT IN TWEE MINUTEN MOTIVEREN TOT STOPPEN MET ROKEN

U kunt dagelijks in contact met mensen. Hoorbar heeft u in een unieke positie om mensen die roken aan te moedigen om een rookstopoplossing te ondernemen. Maak een leveringsplan, wensch voor uw patiënt, cliënt, of rookgeen te helpen.

HOE PAKT U DIT AAN?

Op het eerste van een reeksafsluitende gesprekken stelt u onderstaande vragen. De vragen nodigen rokers uit om over hun rookgedrag na te denken.

"Is het goed als we het even hebben over roken, rook je?"

<p>JA</p> <p>"Stoppen met roken is een van de beste dingen die je kan doen voor je gezondheid. Heb je er al eens over nagedacht om te stoppen?"</p>	<p>NEE</p> <p>"Dat is een goede keuze. Doe zo voort."</p>
--	--

<p>JA</p> <p>Maak de rokers duidelijk welke goede hulp er in Vlaanderen bestaat: de Medicon, het rookstop of een cursus bij een tabakoloog.</p> <p>"Je hoeft niet alleen te stoppen. Een tabakoloog kan je hierbij helpen. Als je gebruik maakt van goede hulp is de kans dat je voor altijd kunt stoppen veel groter dan wanneer je het alleen probeert."</p>	<p>NEE</p> <p>Probeer de cliënt of patiënt die niet klaar is om te stoppen te motiveren om een stopoplossing te doen. Dit kan aan de hand van volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> "Hoe ondervind je nadelen van het roken?" "Zijn er zaken die je tegenhouden om te stoppen met roken?" "Welke voordelen zie je in het stoppen met roken?" <p>Herhaal dit schema bij elk bezoek en bed de roker terug op.</p>
---	---

De Vlaamse overheid komt financieel samen bij deze hulp. Voor meer weten over een verhoogde tegemoetkoming of deze financiering, zie de website van de Vlaamse overheid.

Geef de roker een brochure mee

Tabakstop

Wanneer je hulp inschakelt bij het stoppen met roken, verhoogt dit aanzienlijk je slaagkansen. Begeleiding door een tabakoloog is daar één manier voor. Telefonische hulp via **Tabakstop – 0800 111 00** is een andere.



Nieuw is de **Tabakstop-app**, een gratis hulpmiddel voor dagelijkse steun.

5 fasen naar een rookvrij leven

Wanneer je de app downloadt, word je gevraagd een korte vragenlijst in te vullen om te zien waar je staat in het rookstopproces. De vragenlijst beoordeelt je gedrag, houding en motivatie. De app deelt je dan onder in één van de volgende vijf fasen:

Fase 1: **Ik ben niet van plan te stoppen met roken**

Fase 2: **Ik zou moeten stoppen, maar ik twijfel nog**

Fase 3: **Ik stop binnenkort met roken**

Fase 4: **Ik ben net gestopt**

Fase 5: **Ik ben al een tijdje gestopt**



De app richt zich dus niet uitsluitend tot mensen die willen stoppen met roken, maar is ook ontworpen om rokers die zich nog niet klaar voelen om te stoppen, correct te informeren.

De app stuurt je dagelijks berichten om je te motiveren. Je voortgang kun je bijhouden in een dagboek. De app biedt gepersonaliseerde informatie, advies, technieken en mini-testjes. En aan het einde van elke maand maakt de app een rapport op met een overzicht van je evolutie.

De applicatie is beschikbaar in de Google Play store en de App Store. Surf naar www.stoppenmetroken.be.

2. E-sigaret

Is de e-sigaret gezonder dan de tabakssigaret? Is ze veilig? Helpt ze bij het stoppen met roken? Mag ze gebruikt worden op plaatsen waar vandaag geen tabak mag gerookt worden? Is ze voor jongeren een opstapje naar tabak en/of een nicotineverslaving?

De elektronische sigaret of e-sigaret is in volle opmars. Sinds 2016 is de e-sigaret met nicotine ook op de Belgische markt toegelaten. In het straatbeeld verschijnen 'vapestores' of 'dampwinkels' en 'dampen' is in bepaalde (sub)groepen een echte hype.

Binnen de Belgische wetgeving worden e-sigaretten beschouwd als gelijkwaardig aan tabaksproducten. Dit wil zeggen dat het verboden is om:

- e-sigaretten te dampen in gesloten publieke ruimtes
- reclame of promotie voor e-sigaretten te maken, met uitzondering van reclame in krantenwinkels en gespecialiseerde verkooppunten
- e-sigaretten te verkopen aan jongeren onder de 16 jaar
- e-sigaretten op afstand (via internet) te verkopen

Nieuw!

Het gebruik van e-sigaretten is een actueel topic, waarrond heel wat vragen rijzen. Vooral scholen en andere organisaties die met jongeren of naar ouders toe werken, zijn op zoek naar informatie. De gemeente Beveren en Logo-Waasland vzw ontwikkelden daarom een **informatieve brochure** over de e-sigaret.

Doelgroep is in de eerste plaats jongeren en hun ouders. De brochure kan ook gebruikt worden voor rokers die willen stoppen met een e-sigaret met nicotine, om jeugdbewegingen te sensibiliseren, ...

De digitale folder is aan te vragen bij het Logo.

Meer achtergrondinformatie over de e-sigaret vind je ook:

- op www.vigez.be/themas/tabak/e-sigaret
- in de brochure '[elektronische sigaret - vorm je eigen mening](#)' van VRGT
- op <http://tabakstop.be/e-sigaret>

3. Samen naar een rookvrij huis!

In huis roken is verleidelijk, omdat roken op veel openbare plaatsen verboden is. Dat is verboden omdat ook niet-rokers de giftige deeltjes inademen. Net zoals je kinderen ze inademen als er in jouw huis (of auto) gerookt wordt. De enige manier om dat te vermijden, is buiten roken of stoppen met roken.

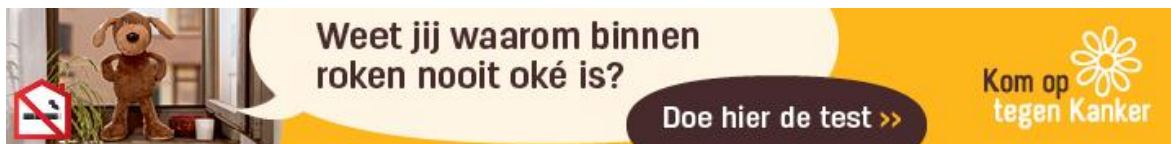
Dat meeroken ongezond is, weten de meeste ouders wel. Toch bestaan er nog heel wat misverstanden rond roken in huis: "Ik rook toch aan het raam?" "Mijn dampkap zorgt toch voor afzuiging?" Goed bedoelde voorzorgsmaatregelen ... Maar niet voldoende om de lucht binnen gezond te houden en kinderen te beschermen tegen de gevaren van meeroken.



Om deze misverstanden de wereld uit te helpen, is er de campagne 'Binnen roken is nooit oké' van Kom op tegen kanker, het VIGeZ en de Vlaamse Logo's.

Zorg samen met ons voor een rookvrij huis door:

- de boodschap 'Binnen roken is nooit oké' te verspreiden a.d.h.v. een artikel in het infoblad, een filmpje op sociale media of een van de andere communicatiematerialen.
- een wachtzaalactie te organiseren, zodat mensen tijdens het wachten iets opsteken over de gevaren van roken in huis. Er zijn materialen zoals een wachtzaalpancarte en banner beschikbaar.
- een vorming te organiseren voor je medewerkers rond de gespreksmethodiek 'Meeroken is geen binnenpretje, praat erover'. Een methodiek die helpt in dialoog te gaan over roken in huis.
- zelf de online vorming rond 'Meeroken is geen binnenpretje, praat erover' te volgen. In deze online vorming kan je voorbeeldgesprekken oefenen, concrete tips ontdekken en een quiz spelen om vertrouwd te raken met het onderwerp van meeroken en de principes van motiverende gespreksvoering.



Vragen? Nood aan ondersteuning? Ideeën voor een project? Neem een kijkje op www.gezondheidsmilieu.be en download of bestel gratis de materialen.

Logo-Waasland vzw ondersteunt je graag met raad en daad. Neem contact op met inge.vervondel@logowaasland.be.

4. “X stopt met roken”

Wie écht werk wil maken van gezondheid kan in samenwerking met het Logo een tabakoloog inschakelen om een groepscursus “X stopt met roken” te organiseren. Je personeel, inwoners, leden of vrijwilligers kunnen gebaat zijn bij de regelmatige steun van een tabakoloog en medestoppers. Acht sessies zorgen voor een stevig duwtje in de rug. Meer informatie over deze groepscursus vind je op de website van het [Logo](#).

Wat houdt deze groepscursus in?

De groepscursus wordt voorafgegaan door een vrijblijvende informatiesessie met een tabakoloog. Geïnteresseerden krijgen de kans om zich in te schrijven voor de groepscursus. Voor een groepscursus zijn minimum 10 en maximum 15 kandidaten nodig.

De cursus zelf bestaat uit 8 sessies, gespreid over een drietal maanden. Tijdens deze sessies zal de tabakoloog de rokers begeleiden, voorbereiden op een rookstopdag en hun vaardigheden trainen om herval te voorkomen. De cursus wordt afgesloten met een feestelijke receptie. Alle deelnemers worden in de bloemetjes gezet voor hun inspanningen.

Deelnemers aan deze groepscursus betalen maximaal €48 voor 8 sessies van anderhalf uur (tenzij ze voordien reeds hulp van een tabakoloog inschakelden). Deelnemers die jonger zijn dan 21 of recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming betalen maximaal €24. Meer info over deze kostprijs vind je op <https://www.vlaanderen.be/nl/gezin-welzijn-en-gezondheid/gezond-leven/rookstopbegeleiding> of in de affiches en folders rond het nieuwe financieringssysteem (zie blz.4).

Hoe organiseren?

Het stappenplan:

1. Contacteer het Logo. Wij gaan op zoek naar een tabakoloog uit de regio. Samen worden afspraken gemaakt rond data en plaats van de infosessie en de cursus, een geschikt tijdstip, mogelijke rekruteringskanalen, de wijze van inschrijven, ...
2. Maak de informatiesessie en de groepscursus bekend. Het Logo bezorgt je hiervoor een communicatiepakket met voorbeeldbrieven en e-mails.
3. Ga actief op zoek naar deelnemers, spreek mensen aan, ...
4. Begin de groepscursus met een officieel startmoment, knip een lint door, nodig de pers uit.
5. Tijdens de duur van de groepscursus kan je de deelnemers af en toe een tip bezorgen om vol te houden. (Zie BIJLAGE 3)
6. Sluit de groepscursus feestelijk af, zet de deelnemers in de bloemetjes en beloon hen voor hun volgehouden inspanning.

5. Smartstop Rookstopprogramma voor jongeren



Jongeren die willen stoppen met roken vinden zelden de weg naar professionele rookstopbegeleiding. Om die stap te verkleinen en jongeren kennis te laten maken met stoppen met roken werd SmartStop ontwikkeld. SmartStop is een rookstopprogramma voor jongeren van 14 tot 20 jaar.

Het programma maakt gebruik van online en offline elementen die elkaar versterken:

1. Een **infosessie** voor zowel rokers als niet rokers, gegeven door een erkende tabakoloog. Tijdens de infosessie komen zowel tabakspreventie als rookstop aan bod.
2. **Consultaties** met een erkende tabakoloog. De 5 rookstopconsultaties vinden bij voorkeur plaats binnen de school. De tabakoloog staat de jongeren met raad en daad bij om de kans op succesvol stoppen te verhogen.
3. **Rookstopbuddy**: bij voorkeur ondernemen twee jongeren samen een rookstoppoging. Een rookstop-buddy kan een grote steun betekenen en het welslagen van de rookstoppoging verhogen.
4. De **SmartStop-app** ondersteunt de jongeren tussen de consultaties met de tabakoloog en tijdens de consultaties zelf. Deze mobiele applicatie registreert het rookgedrag van de jongere, geeft de jongere tips en kennis over (stoppen met) roken. Via deze app komen jongeren in contact met andere SmartStoppers en kunnen ze ook raad vragen aan hun tabakoloog.

Wil je meer weten? Kijk dan snel op www.smartstop.be. Hier kunnen zowel jongeren, scholen, tabakologen en andere zorgvertrekkers terecht voor meer informatie.

Voor de kostprijs: kijk op www.smartstop.be/scholen/hoeveel-kost-het of contacteer het Logo.

6. Organiseer een leuke actie

Infosessie met een tabakoloog

Is een groepscursus nog niet aan de orde? Je kan ook starten met een infosessie door de tabakoloog. Tabakologen bieden informatie over roken en ondersteunen rokers in hun traject naar een rookstop. De infosessie richt zich zowel naar rokers als niet-rokers. De tabakoloog overloopt de verschillende wetenschappelijk onderbouwde rookstopmiddelen, de soorten verslaving, de gezondheidsrisico's, ...

Via het Logo kan je een tabakoloog boeken voor € 120 per sessie (2 uur, exclusief verplaatsingskosten).

24 uren rookstop

Stoppen met roken is niet altijd even gemakkelijk. Gemiddeld zijn er 5 à 7 pogingen nodig voor een persoon erin slaagt om definitief te stoppen met roken. Naar aanleiding van 31 mei, Werelddag zonder tabak, kan je een 24 uren rookstop organiseren met je collega's of vrienden.

Waarom een 24 uren rookstop?

Een 24 uren rookstop kan een laagdrempelige manier zijn om je eerste stappen richting stoppen met roken te zetten. Wanneer je erin slaagt om 24 uur niet te roken, heb je een eerste succeservaring die je de kracht kan geven om verder door te zetten. *Hoe organiseren?*

Gebruik het stappenplan in BIJLAGE 1 om een 24 uren rookstop te organiseren. Hulp of tips nodig? Vraag raad bij het Logo via evelien.muylaert@logodender.be of fennechien.huylebroeck@logowaasland.be.

Adempauze

Sinds 2006 hebben alle werknemers recht op een rookvrije werkruimte. Roken is verboden in alle gesloten en publiek toegankelijke ruimten in de onderneming. Het voorzien van een rookkamer is onder bepaalde voorwaarden toegestaan.

Deze wet moet worden nageleefd, maar een werkgever kan ook een stap verder gaan en een echt rookbeleid voeren. Sensibiliseren over roken/rookstop en het aanmoedigen en ondersteunen van stoppen met roken is een stap vooruit. Het is een win-winverhaal voor alle betrokkenen.

Belonen

Geef je werknemers een adempauze. Beloon diegenen die geen rookpauze nemen met een gezonde pauze. Organiseer een yogasessie, lunchwandeling, bewegingsactiviteit of biedt een (h)eerlijk tussendoortje aan.

Rokers geven vaak aan dat rookpauzes gezellig en sociaal zijn. Deze momenten willen ze niet missen. Door alternatieve adempauzes te creëren en deze gezellig en plezierig te maken, kunnen deze adempauzes misschien de norm worden. Door de groepsdruk kunnen rokers zich gesterkt voelen om (voor een bepaalde periode) niet te roken op het werk.

Wil je nog wat verder gaan, dan kan je je werknemers uitdagen om tijdens een vooraf bepaalde periode niet te roken tijdens het werk (vb. 24 uren niet roken). Spreek dan meteen ook een beloning af waar iedereen achter staat (vb. samen lunchen, fitnessstoel aankopen, dartsbord in de refter, fietsen voor dienstverplaatsing,...).

Wil je rokers een duwtje in de rug geven om volledig te stoppen met roken? Organiseer als werkgever dan een groepscursus stoppen met roken (zie blz 9).

Bouw een infostand in de bibliotheek of stel boeken over rookstop ter beschikking

Een goed boek over stoppen met roken kan voor sommigen een bijkomende steun zijn om toch te slagen. Vraag je bibliotheek hier extra aandacht voor te hebben tijdens de maand mei of leen een aantal boeken uit en stel ze ter beschikking van je eigen personeel. Samen met enkele affiches en folders kan zo aandacht besteed worden aan een gezonder leven zonder tabak.

Een niet limitatief overzicht met interessante boeken rond dit thema vind je in BIJLAGE 4.

Organiseer een filmvoorstelling

Een filmavond met voor- en nabespreking, al dan niet gecombineerd met een infostand, kan een goede manier zijn om mensen te sensibiliseren. Wij raden aan om films altijd goed te kaderen.

Een niet limitatief overzicht met films vind je in BIJLAGE 5.



Wil je de campagne/actie plechtig starten? Dat kan met een startmoment! Organiseer een officieel moment of persconferentie voor personeel en/of cliënteel en knip een lint door als symbolische start voor een rookvrije organisatie. Zet je intenties ook meteen om in daden en kondig een actiedag, 24 uren rookstop, groepscursus stoppen met roken, ... aan. Bij het Logo kan je terecht voor een lint dat je kan gebruiken als symbolische start.

7. Maak gebruik van didactisch en ondersteunend materiaal

Pakket 'Wij maken een rookvrije start! Jij ook?'

Dit kant-en-klaar pakket stelt je in staat om op een laagdrempelige manier 31 mei, Werelddag zonder tabak, onder de aandacht te brengen. Het aanbod richt zich zowel naar rokers, niet-rokers als passief rokers. De verschillende affiches laten je toe om specifiek op maat van je organisatie te werken.

Het pakket bestaat uit:

- een wasdraad om de affiches aan op te hangen;
- lintjes om de affiches op een feestelijke manier op te hangen;
- 10 recto verso affiches: een start- en eindaffiche en 8 beelden 'Ik maak een rookvrije start';
- een leidraad met extra tips en inspiratie voor het concrete gebruik van het pakket.



Daarnaast kan je ook beroep doen op onze extra digitale ondersteuning op de [website](#):

- De affiches uit het basispakket zijn digitaal beschikbaar. Deze kan je nog extra afdrukken om ook op andere plaatsen in je organisatie uit te hangen.
- Extra digitale affiches die zich toespitsen op specifieke doelgroepen, waaronder jongeren, sporters, zwangere vrouwen, wachtzaal,

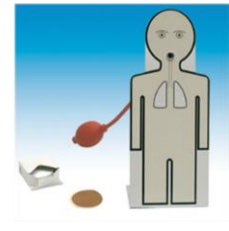
CO-meter



Een CO-test van de adem met een CO-meter geeft aan hoeveel koolstofmonoxide er aanwezig is in de uitgedemde lucht.

De rookrobot

Dit is een praktische test waarmee je zonder zelf te roken het teergehalte van een sigaret kan aantonen. De set bestaat uit een filterhouder op statief met zuigballon.



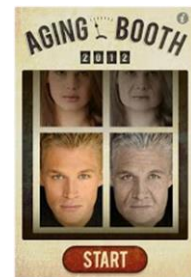
De visuele display



Tabaksrook bevat meer dan 4000 chemische stoffen, waarvan een heel deel giftig zijn. Dit zijn niet enkel stoffen uit de tabak zelf, maar bijvoorbeeld ook resten van bestrijdingsmiddelen die zijn gebruikt bij het kweken van de tabaksplant. Als de tabak verbrandt, zijn er stoffen die, als ze samenkomen, een nieuwe chemische stof vormen. Van meer dan 60 stoffen is al bewezen dat ze kankerverwekkend zijn. De visuele display toont een aantal van deze producten en voor welke andere toepassingen wij ze meestal kennen.

De verouderingstoel

Op basis van een foto wordt er via een tablet getoond hoe je er later zal uitzien als je blijft roken.



De motivatietest en nicotine-afhankelijkheidstest

Met de motivatietest wordt er stilgestaan bij de motivatie om te stoppen met roken. Aan de hand van de nicotine-afhankelijkheidstest wordt op basis van zes korte vragen gepeild naar hoe verslaafd je bent.



8. Maak de link met www.vlaanderenstoptmetroken.be

Plaats een link op je website

- www.vlaanderenstoptmetroken.be: gezondheidsprofessionals vinden er hoe ze stoppen met roken kunnen ondersteunen en welke acties ze op touw kunnen zetten. Ouders vinden er tips en advies over opvoeden en roken.
- www.gezondopvoeden.be: ook hier vinden ouders heel wat opvoedingstips, o.a. over roken.
- www.tabakstop.be: rokers vinden hier alle beschikbare informatie over roken en rookstop. Je kan ook gratis ondersteunend materiaal (folders, affiches, ...) opvragen. Je kan hier tevens de Tabakstop-app downloaden.



Geef de boodschap mee via e-mail

Tijdens de maand mei kan je de campagnebanner van 'Vlaanderen stopt met roken' opnemen in je e-mailhandtekening.



[Download campagnebanners](#)

Maak je actie bekend

Maak je actie bekend door zelf een affiche of flyer met de campagnebeelden van 'Vlaanderen stopt met roken' te maken.



[Maak een affiche](#)

Bouw een infostand over stoppen met roken

Op strategische locaties (bv. aan het onthaal, in de wachtruimte van je gemeente/organisatie, op een markt/beurs/opendeurdag/...) vang je de aandacht van je doelgroep sneller met een heuse infostand. Reserveer de tent van 'Vlaanderen stopt met roken' met infostand, beachflag of roll-up banner (materialen zijn ook apart te ontlenen).

Tegen betaling kan een tabakoloog de stand mee bemannen. Met behulp van een CO-meting worden bezoekers geconfronteerd met hun rookgewoonten en worden ze door een tabakoloog begeleid met concreet advies en tips om te stoppen met roken. De infostand kan je bovendien inkleden met affiches, folders, eenvoudige meeneemtestjes, kaartjes van Tabakstop, ... Vul hiervoor het aanvraagformulier in en ontvang een gratis pakket van het Logo.



9. Maak werk van een rookbeleid

Elke organisatie, lokaal bestuur of bedrijf kan een bijdrage leveren aan zowel het voorkomen van roken en meerroken als aan het stoppen met roken. Roken is verboden in alle gesloten en publiek toegankelijke ruimten. Sinds 2006 hebben alle werknemers recht op een rookvrije werkruimte. De werkgever moet dit recht waarborgen.

De wet moet worden nageleefd, maar een organisatie, lokaal bestuur of bedrijf kan ook een stap verder gaan en een echt rookbeleid voeren. Door een combinatie van bovenstaande acties zet je al een goede stap in de richting van een rookbeleid. Sensibiliseren rond roken en het aanmoedigen en ondersteunen van stoppen met roken houden steek, omdat het een win-winverhaal voor alle betrokkenen is.

Een rookbeleid biedt heel wat kansen. Gezondheidswinst is er één van.

Het Logo denkt graag met je mee om een rookbeleid uit te werken.

Meer achtergrondinformatie vind je op de website van 'Vlaanderen stopt met roken':

[Stoppen met roken in de gemeente](#)

[Professionals en stoppen met roken](#)

(stoppen met roken op school, in je bedrijf of in je rol als zorgverlener)

Advies en bijkomende ondersteuning

Voor al je vragen en verdere ondersteuning kan je terecht bij:

Logo Dender vzw

Evelien Muylaert

Kareelstraat 100, bus 1

9300 Aalst

053 41 75 58

E-mail: evelien.muylaert@logodender.be

Logo-Waasland vzw

Fenne-Chien Huylebroeck

Ankerstraat 91

Bezoekadres: Lamstraat 2A

9100 Sint-Niklaas

03 766 87 78

E-mail: fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be



Jij bent rookvrij?

Geweldig!



BIJLAGE 1: Kort stappenplan voor de organisatie van een 24 uren rookstop

1. Kies een datum uit.
2. Personaliseer de voorgeschreven oproepbrief of schrijf er zelf eentje. (Zie BIJLAGE 3)
3. Ondersteun je actie. Dit kan je doen door:
 - het pakket ‘Wij maken een rookvrije start! Jij ook?’ te gebruiken en de affiches op te hangen
 - een infostandje op te zetten (bv. in een centrale ontmoetingsplaats, inkomhal, ...)
 - een persartikel te plaatsen (bv. in je personeelsblad of op je website)
 - flyers, affiches en notablokjes via www.tabakstop.be te bestellen
 - een tabakoloog in te schakelen voor een infosessie rond roken en rookstop
 - extra materiaal bij het Logo te ontlenen (zie extra didactisch materiaal)
 - gratis het gezelschapsspel Smoky Goose Game te ontlenen bij het Logo
 - ondersteunende activiteiten te organiseren voor de deelnemers aan de actie (bv. gezond ontbijt, 10.000 stappenwandeling, quiz, filmvoorstelling, ...) zodat de deelnemers tijdens de 24 uren rookstop niet denken aan de sigaret
 - ...
4. Begin de 24 uren rookstop met een officieel startmoment, knip een lint door en nodig personeel, vrijwilligers, omwonenden, pers, ... uit.
5. Bezorg aan de deelnemers regelmatig een tip om de 24 uren rookstop vol te houden. (Zie BIJLAGE 4)
6. Sluit de 24 uren rookstop op een feestelijke manier af. Bezorg een compliment aan de deelnemers.

Wie kan een 24 uren rookstop organiseren?

- Werkomgeving
- Sportvereniging
- Jeugdvereniging
- Vriendengroep
- Medestudenten
- Gezins- of familieleden
- Leefgroep
- Facebookgroep
- ...

Wanneer organiseren?

Wanneer je maar wilt!

Je kan dit doen op of rond de periode van 31 mei, Werelddag zonder tabak. De acties op deze dag zorgen wellicht voor een extra duwtje in de rug!

Merk je dat je deelnemers geïnteresseerd zijn om volledig te stoppen met roken? Dan is het misschien een idee om een groepscursus ‘stoppen met roken’ te organiseren.

BIJLAGE 2: Oproepbrief 24 uren rookstop

Beste *(aanspreking naar keuze)*,

Je weet het zelf ook: roken is niet gezond voor je. Maar stoppen met roken is niet altijd even gemakkelijk. Gelukkig staan we samen sterk!

Wij zetten graag samen met jou een stapje in de goede richting. Op *(datum van de 24 uren rookstop)* houden wij een 24 uren rookstop. Wij zullen starten *(om hoe laat, eventueel welke plaats als 'startmoment')*.

Om onze rookstop nog extra onder de aandacht te brengen en alle deelnemers te ondersteunen zullen we *(licht kort je actie toe)*.

Ben je geïnteresseerd in een 24 uren rookstop? Meld je dan voor *(datum tot wanneer men kan aanmelden)* aan bij *(naam van de persoon in kwestie)*.

Wij wensen jou alvast veel succes!

Bij een moeilijk moment kan je voor steun altijd bellen naar de gratis tabakstoplijn op 0800/111.00.

BIJLAGE 3: Tips om te verspreiden bij de deelnemers van een 24 uren rookstop

Wat kan je helpen om door te zetten met je rookstop? Wij geven je enkele tips mee! Deze tips kan je verspreiden om elkaar te motiveren. Over de manier waarop je dit doet, ben je helemaal vrij. Wil je ze in lijstvorm afprinten en ophangen? Of stuur je liever af en toe een smsje of een e-mail met een tip? Alles kan!

Voor je begint:

Zin hebben in een sigaret wordt vaak vergeleken met een golf. Deze komt en gaat en duurt meestal niet langer dan vijf minuten. Houd dit in gedachten wanneer je de volgende golf voelt aankomen.

Hoe langer je stopt met roken, hoe langer de volgende golf zal wegblijven.

Tips om vol te houden:

Tip 1: Doe alles wat verbonden is met roken weg. Asbakken, aanstekers, sigarettenpakjes, ...: deze heb je niet meer nodig!

Tip 2: Vermijd dingen die je aan roken doen denken. Rookt je beste vriend? Ontwijk hem niet, maar vertel dat jij probeert te stoppen en vraag om begrip.

Tip 3: Praat erover! Vertel je vrienden en familie dat je probeert te stoppen. Niet enkel kan dit voorkomen dat ze je een sigaret aanbieden, ook kunnen ze je steunen als je het even moeilijk hebt.

Tip 4: Soms is het louter de gewoonte die je in de problemen brengt. Probeer je ritme te doorbreken. Vraag bv aan je vaste krantenverkoper om niet automatisch sigaretten aan te bieden bij je krant of tijdschrift, omdat je bent gestopt met roken.

Tip 5: Vermijd het drinken van alcohol. Alcohol kan als gewoonte met roken verbonden zijn, maar het neemt ook je remmingen weg, waardoor je sneller naar een sigaret zal grijpen.

Tip 6: Denk aan je redenen om te stoppen met roken! Dit kan gaan over gezondheidswinst of geldwinst of het hebben van een mooie huid of ... (gebruik je eigen reden, want iedere persoon is uniek!)

Tip 7: Ga iets anders doen als de opwelling komt. Drink een glas water, eet een stuk fruit, neem een muntje of poets je tanden. Altijd leuk zo'n frisse adem!

Tip 8: Heb je een moeilijk moment? Houd je handen bezig. Neem je rietje vast op café, je balpen bij het studeren, je gsm of smartphone op de bus, een penseel wanneer je nieuwe dingen wilt proberen. Wees creatief en houd je handen actief!

Tip 9: Doe leuke dingen die je niet aan roken doen denken. Positieve afleiding is de boodschap!

Tip 10: Voel je je onrustig? Let op je ademhaling. Dit zal je helpen om je meer ontspannen te voelen zonder sigaret. Op je ademhaling letten, kan je op elk moment doen. Soms kan het helpen om hierbij rustig te gaan zitten.

Word je toch niet makkelijk rustig? Probeer dan eens ontspanningsoefeningen.

Wij geven je drie oefeningen mee in verband met spierspanning. Deze voorbeeldjes kan je makkelijk op een minuutje uitvoeren.

- Span drie seconden je voet- en beenspieren op. Laat daarna al je spieren los.
- Strek je armen drie seconden terwijl je je handen gebald houdt en laat weer los.
- Om je schouders te ontspannen kan je ze drie seconden optrekken en dan naar beneden laten hangen.

Deze oefeningen kan je een aantal keer herhalen.

BIJLAGE 4: Boeken over stoppen met roken

- *Zo stop je met roken*, Jamie West, Robert West & Chris Smyth, 2014, Luitingh, (ISBN 9024562600)
- *Mindful stoppen met roken*, Luc Rombaut, 2012, Halewyck, (ISBN 9461310935)
- *Ik heb er tabak van!*, Jessica Leijgraaff, 2012, Conversationxl B.V., (ISBN 9082003104)
- *De kleine stoppen met roken*, David Brizer, 2012, (ISBN 9043026085)
- *Stoppen met roken in 5 stappen*, dr. Debby de Haas, 2012, Kosmos Uitgevers, (ISBN 9021552930)
- *Het stoppen met roken dagboek van Diana Dubois*, 2012, Uitgeverij Dubois, (ISBN 9075812000)
- *Succesvol stoppen met roken*, Claudia Put, 2011, Standaard Uitgeverij, (ISBN 90-02-21452-9)
- *Stoppen doe je zo*, Marcel van Mosselveld, 2011, Free Musketeers, (ISBN 9048411955)
- *De opluchting*, Jan Geurtz, Ambo, 2009, (ISBN 90-414-0518-6)
- *Stoppen met roken in honderd bladzijden*, Tom Coninx, 2009, New Books B.V.
- *Nederland! Stopt met roken*, Pauline Dekker & Wanda de Kanter, 2008, Thoeris, (ISBN 9072219325)
- *Stoppen met roken*, Allen Carr, De Boekerij, 2007, (ISBN 90-225-1348-3)
- *Stoppen met roken voor vrouwen*, Allen Carr, De Boekerij, 2007, (ISBN 90-225-3428-6)
- *Rookvrij*, Kristina Ivings, 2006, House of Books B.V., (ISBN 9044315439)
- *Iedereen kan stoppen met roken! - De Gemakkelijk Stoppen Methode*, Eric Eraly, 2005, (ISBN 90-441-1725-4)
- *Stoppen met roken*, Martina Roy, Andromeda, 2005, (ISBN 9055990213)
- *Eenvoudig stoppen met roken*, Wim Geysen, Sigma Press, 2004, (ISBN 90-655-6230-3)
- *Stoppen met roken voor dummies*, David Brizer, Pearson Education Benelux BV, 2004, (ISBN 90-430-0881-8)
- *Verboden te roken*, auteur onbekend, Uitgeverij Contact, 2004, (ISBN 9025419879)
- *De verslaving voorbij*, Jan Geurtz, Ambo, 2001, (ISBN 9026317204)



BIJLAGE 5: Films over stoppen met roken

Thank you for smoking (2005)

Verenigde Staten
Komedie / Drama
92 minuten

geregisseerd door Jason Reitman
met Aaron Eckhart, Maria Bello en William H. Macy



Charmante Nick Naylor is het hoofd public relations van de Amerikaanse tabaksbranche. Hij verzint van alles om het beeld van zijn branche zo positief mogelijk te krijgen. Ook al is het tegenwoordig bijna onmogelijk om een relatie tussen roken en gezondheidsproblemen te ontkennen, Nick krijgt het voor elkaar. Dat valt nog niet mee als hij tegelijkertijd een rolmodel moet zijn voor zijn 12-jarige zoon.

Stoppen met roken (2013)

Documentaire
200 minuten

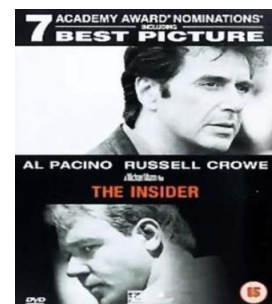
Veel rokers willen graag af van hun ongezonde gewoonte. Honderdduizenden mensen doen jaarlijks pogingen daartoe, maar vaak zonder het gewenste resultaat. En toch kan het. Om succesvol te zijn is het belangrijk om inzicht te krijgen in je eigen gedrag en gevoelens zodat je daarop kunt inspelen wanneer je zin krijgt in een sigaret. Deze dvd toont waar je rekening mee moet houden tijdens het stoppen met roken en hoe je het vol kunt houden. Je motivatie om te stoppen zal daardoor groter zijn dan ooit. Deze training, opgezet in samenwerking met psychologe Irene den Doop, laat zien dat stoppen veel eenvoudiger is dan verwacht. Ook jij kunt het! Bereik je doel met deze training en maak gebruik van de handige extra's bij de dvd.



The insider (1999)

Verenigde Staten
Thriller / Drama
157 minuten

geregisseerd door Michael Mann
met Al Pacino, Russell Crowe en Christopher Plummer



Producer Lowell Bergman van het programma '60 minutes' ruikt een verhaal wanneer Jeff Wigand, voormalig onderzoeker bij tabaksfabrikant Brown & Williamson, niet met hem wil

praten. Wanneer de fabrikant Wigand dwingt om een overeenkomst na te komen, besluit hij toch om Bergman in vertrouwen te nemen en de waarheid over zijn werkgever naar buiten te brengen. Zowel Bergman als Wigand komen er echter achter dat dit niet zo gemakkelijk is als gedacht.