



# Digitale inspiratiegids

## Dagen zonder tabak

## Inhoud

1. Maak werk van een rookbeleid .....	6
1.1. Rookbeleid binnen een lokaal bestuur, bedrijf of organisatie .....	10
1.2. Rookbeleid naar jongeren op school .....	10
1.3. Rookbeleid op kamp .....	10
2. Ondersteuning bij rookstop .....	11
2.1. Tabakoloog.....	12
2.2. Individuele begeleiding .....	12
2.2.1. Coaching door Takabstop .....	12
2.2.2. Coaching door een erkend tabakoloog .....	13
2.3. Groeps cursus .....	13
2.4. Sessies voor specifieke doelgroepen .....	14
2.4.1. Groeps cursus ‘stoppen met roken’ voor kwetsbare groepen .....	14
2.4.2. Smartstop voor jongeren .....	15
2.5. Financieel .....	16
3. Organiseer een actie.....	19
3.1. Infosessie met een tabakoloog.....	19
3.2. Groeps cursus “X stopt met roken” .....	19
3.3. 24 uren rookstop .....	20
3.4. Adempauze .....	21
3.5. Organiseer een filmvoorstelling .....	21
3.6. Infostand en boeken over rookstop in je bibliotheek.....	21
4. Maak gebruik van didactisch en ondersteunend materiaal .....	22
4.1. Animatiepakken Nico en Tine .....	22
4.2. CO-meter.....	22
4.3. Lunglifemeter .....	23
4.4. De rookrobot.....	23
4.5. De visuele display.....	23
4.6. De verouderingstoel .....	23
4.7. De motivatietest en nicotine-afhankelijkheidstest .....	23
4.8. Vind-ik-leuk-box.....	24
5. Promoot rookpreventie en stoppen met roken.....	25
5.1. Bouw een infostand.....	25
5.2. Plaats een link op je website .....	25

5.3.	Geef een boodschap mee via e-mail .....	26
5.4.	Maak je groepscursus of infosessie bekend .....	26
5.5.	Rechtstreeks aanspreken en overtuigen.....	26
6.	Informatie .....	27
6.1.	E-sigaret en lqos.....	27
6.2.	Feiten over roken .....	28
7.	Samen naar een rookvrij huis!.....	29

## Voorwoord

### *Alle dagen ‘Werelddag zonder tabak’ maar vooral op 31 mei*

Op 31 mei organiseert de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) jaarlijks de ‘Werelddag zonder tabak’. De bedoeling is om stil te staan bij de negatieve effecten van roken op de gezondheid en wereldwijd het aantal rokers te doen dalen. Roken eist jaarlijks ruim zes miljoen doden.

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 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.

Deze gids helpt lokale besturen en organisaties om acties op touw te zetten. Je kunt hiervoor 31 mei aangrijpen maar elk tijdstip is geschikt. In deze inspiratiegids vind je:

- tips om een rookbeleid op te zetten
- algemene informatie over rookstop
- voorstellen om acties te organiseren
- een overzicht van educatieve, ondersteunende materialen die je bij het Logo kan aanvragen
- actuele info over de e-sigaret, feiten en cijfers rond roken, passief roken, enz.

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.

#### [Logo Antwerpen](#)

contact: zie aanspreekpunt  
tabak

Tel 03/605.15.82

[tabak@logoantwerpen.be](mailto:tabak@logoantwerpen.be)

[www.logoantwerpen.be](http://www.logoantwerpen.be)

#### [Logo Kempen](#)

contact: Lynn Weyns

Tel 014/44.08.34

[lynn@logokempen.be](mailto:lynn@logokempen.be)

[www.logokempen.be](http://www.logokempen.be)

#### [Logo Mechelen](#)

contact: Lieve Troch

Tel 015/43.63.66

[lieve@logomechelen.be](mailto:lieve@logomechelen.be)

[www.logomechelen.be](http://www.logomechelen.be)

Deze inspiratiegids wordt je aangeboden door PREVIA, preventie in Antwerpen. PREVIA is een samenwerkingsinitiatief van de Antwerpse Logo's (Lokaal gezondheidsoverleg), de drug- en suïcidepreventiewerkers van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg van de Provincie Antwerpen.

Deze gids is gebaseerd op de inspiratiegids van Logo Waasland en Dender.



## 1. Maak werk van een rookbeleid

Deze gids biedt een waaier aan acties en voorbeeldprojecten. Die inspiratie helpt je om voor je gemeente of stad een eenmalige actie te organiseren. Nog beter is om een rook(preventie)beleid op poten te zetten. Zorg dat kinderen en jongeren rookvrij blijven. Zo ondervinden ze dat rookvrij leven de norm wordt. Daarnaast moeten rokers alle mogelijke hulp krijgen om snel te stoppen met roken. Dat zorgt voor gezondheidswinst voor de rokers zelf maar ook van hun (werk)omgeving.

De doelgroepen bij rookpreventie en rookstop zijn uiteenlopend. Je collega's die met deze groepen werken, behoren waarschijnlijk tot een ander beleidsdomein (bv jeugddienst, groendienst, personeelsdienst enzovoort). Om 'roken' grondig aan te pakken werk je best samen. De **matrix tabakspreventie** is een hulpmiddel en geeft voorbeelden van acties en beleidsmaatregelen. Dat alles is in een schema samengebracht. Het helpt om keuzes te maken, te plannen en partnerorganisaties te betrekken. Bijvoorbeeld: Kiezen we voor informeren en sensibiliseren van een bepaalde doelgroep? Voeren we een actie naar jongeren bijvoorbeeld met de leiding tijdens het kamp? Zetten we een rookstopcursus op samen met enkele bedrijven op ons grondgebied? Wat willen we bereikt hebben binnen 5 jaar?

### Matrix tabakspreventie

Roken	Prioritaire doelgroepen (kansengroepen/lage SES, jongeren, senioren, ...)	De globale bevolking	Het eigen personeel
<p style="text-align: center;"><b>Educatie</b> (informereren en sensibiliseren)</p>	<p><u>Kansengroepen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- infosessie Uitgerookt specifiek voor kansengroepen</li> <li>- brochure passief roken met illustraties</li> <li>- gratis informatie Tabakstoplijn</li> </ul> <p><u>Jongeren:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- healthy@school CD-rom en folder</li> <li>- ex-smokers voor jongvolwassenen</li> <li>- methodieken voor jongeren promoten binnen gemeentelijk scholenoverleg</li> </ul> <p><u>Zwangere vrouwen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- folder rookvrije zwangerschap</li> <li>- campagne 'De mooiste start begint met een stop'</li> </ul>	<p>Artikels en tips rond rookstop via gemeentelijk infoblad en website</p> <p>Algemene infosessie</p> <p>Promotiematerialen (folders, affiches, onderleggers, bierkaartjes, onderleggers, broodzakken) verspreiden</p> <p>Standje VSMR met tabakoloog op de markt, evenement,...</p> <p>Standje tabakstop en tabakspreventie in de bibliotheek</p> <p>Overleg organiseren in gemeente tussen tabakologen, huisartsen, apothekers, tandartsen (kennismaking)</p>	<p>Artikels en tips rond rookstop via interne communicatie of loonbrief personeel</p> <p>E-mailhandtekening 31 mei : werelddag zonder tabak</p> <p>Op jaarlijkse personeelsdag een standje met tabakoloog of infosessie over stoppen met roken</p>

<p style="text-align: center;"><b>Facilitatie</b> (aanbod en infrastructuur)</p>	<p><u>Kansengroepen:</u> - rookstopcursus Uitgerookt specifiek voor kansengroepen - gratis begeleiding via Tabakstoplijn en met tussenkomst NRT (=Nicotine Replacement Therapy)</p> <p><u>Jongeren:</u> - deelname aan project gericht op klassen (vroeger Wedstrijd Rookvrije klassen) - roken verboden in school en schoolomgeving - Smartstop rookstopcursus - stoppen a.d.h.v. online programma ex-smokers voor jongvolwassenen</p> <p><u>Zwangere vrouwen:</u> - rookstopbegeleiding individueel of in groep in ziekenhuis na bevalling - extra tussenkomst voor zwangere vrouwen</p>	<p>Verboden te roken duidelijk zichtbaar in openbare gebouwen</p> <p>Rookplaatsen voorzien buiten en duidelijk aangeven, maar niet aan onthaal/ inkom In gebouwen van de gemeente, ziekenhuizen, ...</p> <p>Vast aanbod aan rookstopbegeleiding individueel en in groep door gemeente, zelfstandige tabakoloog, ziekenhuis, mutualiteit, ...</p>	<p>Verboden te roken duidelijk zichtbaar in gebouw</p> <p>Rookplaatsen voorzien buiten en duidelijk aangeven, maar niet aan onthaal/ inkom</p>
<p style="text-align: center;"><b>Pleitbezorging</b> (reglementering/afspraken)</p>	<p><u>Kansengroepen:</u> - mogen gratis deelnemen aan rookstopbegeleiding vanuit gemeente</p> <p><u>Jongeren:</u> - leven rookverbod in scholen en openbare plaatsen na - controle door politie in jeugdhuizen, fuiven dat rookverbod wordt nageleefd -de gemeente leidt per vereniging en organisatie iemand op om de afspraken over rookverbod, leeftijden vooralcohol, .. te laten naleven</p>	<p>Rookverbod in openbare plaatsen</p> <p>De gemeente betaalt een deel van de kostprijs voor deelname rookstopbegeleiding georganiseerd door de gemeente.</p> <p>Er wordt niet voor de ingang van het gemeentehuis gerookt door bezoekers</p> <p>De politie controleert mee dat het rookverbod in cafés, restaurants, jeugdhuizen, zalen verhuurd door gemeente worden nageleefd</p>	<p>Rookverbod op de werkvloer</p> <p>De werkgever komt tussen in de kosten voor rookstopbegeleiding</p> <p>Afspraken om als schepen en burgemeester niet te roken op evenementen, foto's, plaatsen waar ze zijn als voorbeeldfunctie</p> <p>Er wordt niet voor de ingang van het gemeentehuis gerookt door het personeel</p>



<p style="text-align: center;"><b>Zorg en begeleiding</b></p>	<p><u>Kansengroepen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rookstopcursus Uitgerookt specifiek voor kansengroepen</li> <li>- of doorverwijzen naar zelfstandige tabakologen die werken aan derdebetalersregeling of gratis begeleiding via Tabakstop met tussenkomst NRT</li> </ul> <p><u>Jongeren:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Smartstop rookstopcursus</li> <li>- stoppen a.d.h.v. online programma ex-smokers voor jongvolwassenen</li> </ul> <p><u>Zwangere vrouwen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rookstopbegeleiding individueel of in groep in ziekenhuis na bevalling</li> </ul>	<p>Vast aanbod aan rookstopbegeleiding individueel en in groep door gemeente, zelfstandige tabakoloog, ziekenhuis, mutualiteit, ...</p> <p>De onthaalmedewerker kan een roker doorverwijzen naar rookstopbegeleiding in de buurt.</p>	<p>De arbeidsgeneesheer zet personeel aan om te stoppen met roken</p> <p>Doorverwijzen naar rookstopaanbod of zelf rookstopbegeleiding voorzien</p>
---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 1.1. Rookbeleid binnen een lokaal bestuur, bedrijf of organisatie

Elke organisatie, lokaal bestuur of bedrijf kan een bijdrage leveren aan het voorkomen van roken en meerroken, en 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 zet een stap verder als het een echt rookbeleid voert.

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 [Gezond Leven](#).

### 1.2. Rookbeleid naar jongeren op school

"360° rookvrij" is een handleiding voor secundaire scholen die werken aan een rookbeleid. De handleiding ordent knelpunten en suggereert mogelijke oplossingen vanuit de praktijkvoorbeelden van scholen. Gratis te downloaden via de webshop van jouw Logo. [Logo Kempen](#) - [Logo Mechelen](#) - [Logo Antwerpen](#).

Logo Antwerpen stelde een Plukboek samen, een wetenschappelijk onderbouwde gids opgesteld door de verslavingspreventie werkgroep. Je vindt hierin alle informatie over de leerlijnen T(abak), A(lcohol), D(rugs) en gamen, initiatieven en instanties. Het Plukboek helpt de school verder bij het uitbouwen van een TAD-beleid. Om jouw schoolbeleid uit te werken pluk je uit de gids op maat van jouw pedagogisch project. Naast beleidsvoorstellen vind je ook lessen per doelgroep. Het [Plukboek](#) is digitaal beschikbaar op de website Logo Antwerpen.

[www.vloggersvssigaretten.be](http://www.vloggersvssigaretten.be) is een sensibiliseringssite door jongeren zelf.

### 1.3. Rookbeleid op kamp

De gids '[zot op kamp](#)' biedt leiding en leden spelfiches om in voorbereiding van het kamp duidelijke afspraken te maken over tabak-, alcohol- en druggebruik.



## 2. Ondersteuning bij rookstop



### Waarom stoppen?

Van de consumptieproducten die als **verslavend** zijn erkend komt tabak op de eerste plaats, vóór alcohol, heroïne en cocaïne.

Nicotine is de voornaamste oorzaak van die verslaving. Andere chemische stoffen die aan tabak worden toegevoegd, zoals ammoniak, suiker en hoestdempers versterken de werking. Rokers ervaren voortdurend ontwenningverschijnselen die gesust worden door een volgende dosis nicotine. De uitgekiende samenstelling van tabak maakt rokers al op jonge leeftijd verslaafd. Naast de lichamelijke verslaving is er ook de psychologische en gedragsmatige afhankelijkheid. [Lees meer](#)

Stoppen met roken is altijd een goede keuze. [Lees de tijdlijn over de positieve lichamelijke effecten](#) van stoppen met roken. Zo zal bijvoorbeeld al na 20 minuten de bloeddruk en bloedcirculatie in handen en voeten verbeteren. Een ander voorbeeld uit de tijdlijn: na 10 jaar rookvrij is het risico op longkanker nog slechts half zo groot als toen. En als een roker stopt vóór de middenleeftijd vermindert het risico met meer dan 90%. Nog meer info over stoppen met roken lees je [hier](#).

### Hoe stoppen met roken?

Sommige rokers stoppen meteen in hun eentje en puur op **wilskracht**. Dat zijn de uitzonderingen. **Gemiddeld** doet een roker **5 tot 7 pogingen** voordat hij/zij definitief stopt.

Ondersteuning zoeken bij rookstop is een goed idee. Vergelijk het met diëten. De meeste mensen hebben succes wanneer ze zich professioneel laten begeleiden. De professionele dienstverlener voor rokers is de **tabakoloog**. Hulp bij rookstop verhoogt de slaagkans. Met aangepaste hulp stijgt de kans om na een jaar nog rookvrij te zijn. Resultaten over de slaagkansen lopen uiteen naargelang de bron: van 25% slaagkans naar 45% (na persoonlijke telefonische coaching door de tabakologen bij Tabakstop). [Cijfers tonen aan](#) dat van de mensen die gemotiveerd zijn om te stoppen met roken én hun begeleiding afmaken (al dan niet met nicotinevervangers) er 45% zegt gestopt te zijn met roken. In de provincie Antwerpen organiseerden verschillende gemeenten **groeps cursussen**, met een gemiddeld slaagpercentage van 70% op het einde van de cursus.

## 2.1. Tabakoloog

Een tabakoloog is een **erkend rookstopspecialist**. De tabakoloog begeleidt rokers, geeft handige tips om te stoppen met roken en gaat na wat roken voor de roker betekent. Hij/zij weet hoe moeilijk het is om te stoppen. De tabakoloog zorgt voor een goede voorbereiding van de rookstop en motiveert om het stoppen vol te houden. Deze hulp vergroot de kans om voor altijd te stoppen met roken!

Tabakologen hebben een medische vooropleiding en volgden een bijkomende coachingsopleiding. Ook sommige huisartsen zijn tabakoloog en geven rookstopbegeleiding. Contactgegevens van erkende tabakologen vind je [hier](#).

**Begeleiding** door een tabakoloog kan zowel **individueel** als **in groep**. Het volgen van een groepscursus is financieel voordeliger.

## 2.2. Individuele begeleiding

### 2.2.1. Coaching door Takabstop

Tabakstop is een **gratis** dienst waar een roker contact mee kan opnemen als die wil stoppen met roken.



#### *Persoonlijke telefonische coaching*

Wie gemotiveerd is om te stoppen met roken, krijgt intensieve begeleiding en ondersteuning. De kandidaat ex-roker krijgt een vaste coach, een tabakoloog. De coaching bestaat uit acht telefonische gesprekken gespreid over een periode van drie maanden. Het eerste gesprek duurt ongeveer 30 minuten, de volgende gesprekken duren 20 minuten. De tabakoloog belt de stopper zodat die zelfs geen telefoonkosten heeft. Moest de roker ter ondersteuning nicotinevervangers willen gebruiken dan moet hij/zij die aankopen.

Inschrijven is noodzakelijk en kan op het gratis nummer van Tabakstop 0800 111 00 of met een [inschrijvingsformulier](#) .

Tijdens de telefonische Tabakstopmethode worden volgende onderwerpen besproken:

- Hoe bereid je je goed voor op het stoppen?
- Hoe ga je om met zin in een sigaret?
- Informatie over nicotinevervangers en rookstopmedicatie.
- Ga je verdikken?
- Hoe ga je om met moeilijke en/of risicosituaties?
- Hoe hou je het niet-roken vol op lange termijn?

## Coaching door Tabakstop-app

De gratis Tabakstop-app biedt dagelijkse steun.



### 5 fasen naar een rookvrij leven

Wanneer je de app downloadt, word gevraagd om een korte vragenlijst in te vullen om te bepalen waar iemand staat in het rookstopproces. De vragenlijst beoordeelt 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 dagelijks berichten om te motiveren. Een dagboek houdt de voortgang bij. De app biedt gepersonaliseerde informatie, advies, technieken en mini-testjes. Op het einde van elke maand biedt de app een rapport met de persoonlijke evolutie.

De applicatie is beschikbaar in de Google Play store en de App Store. Surf naar [www.stoppenmetroken.be](http://www.stoppenmetroken.be).

### 2.2.2. Coaching door een erkend tabakoloog

De meeste erkende tabakologen bieden ook individuele rookstopbegeleiding in een praktijk aan. Je kan hiervoor een afspraak maken.

### 2.3. Groeps cursus

Veel mensen vinden in groep stoppen beter werken en leuker door de gedeelde ervaringen en onderlinge steun. In **8 sessies** die de cursus duurt stoppen mensen samen met roken, onder begeleiding van een tabakoloog. Iedereen heeft hetzelfde doel voor ogen. De sessies zijn gespreid over een drietal maanden. Een sessie duurt ongeveer 1u 30.

Meestal wordt een groeps cursus voorafgegaan door een vrijblijvende **informatiesessie** met een tabakoloog. Geïnteresseerden krijgen de kans om zich in te schrijven voor de groeps cursus. Per groeps cursus kunnen 15 tot 20 rokers deelnemen.

De verschillende sessies met hun inhoud lees je [hier](#).



Zoek je getuigenissen van mensen die stopten met roken en de voordelen die ze ondervinden?

[Filmpje met Chris Willemsen](#) 'Ik ben gestopt met roken, het is echt de moeite waard'

Ex-rokers aan het woord en in beeld '[Voorbeeldig gestopt. Mijn leven zonder tabak](#)'



## 2.4. Sessies voor specifieke doelgroepen

Sommige mensen vinden het drempelverlagend om groepssessies te volgen met leeftijdsgenoten of met mensen met een gelijkaardige achtergrond.

### 2.4.1. Groeps cursus 'stoppen met roken' voor kwetsbare groepen

Deze rookstopbegeleiding in groep is op maat uitgewerkt voor rokers met een lagere sociale status. **16 weken** lang komt de groep samen. Daarvan zijn er 8 rookstopsessies **onder leiding van een tabakoloog en vormingswerker** en 8 tussensessies. De vormingswerker begeleidt de tussensessies die gaan over een gezonde levensstijl en welzijn. In de [handleiding voor vormingswerkers](#) vind je een aanbod voor deze sessies.



Door wekelijkse bijeenkomsten is er meer ruimte voor **sociale ondersteuning** dan in de algemene rookstopprogramma's. Zo kunnen deelnemers hun sociaal netwerk uitbouwen en steunfiguren vinden om hun gezonde leefstijl vol te houden.

Want mensen met een lagere sociale status beginnen gemiddeld vroeger te roken, roken meer sigaretten per dag en zijn daardoor meer afhankelijk van tabak. Ze vinden niet of moeilijk de weg naar het rookstopaanbod. Dit aangepast rookstopprogramma sluit aan bij de noden van de doelgroep en vermindert door wekelijkse bijeenkomsten de drop-out.

### 2.4.2. Smartstop voor jongeren

Jongeren die willen stoppen met roken vinden zelden de weg naar professionele rookstopbegeleiding. Om deze jongeren gemakkelijker te bereiken is er SmartStop, 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.
  - Contacteer jouw Logo voor het vinden van een tabakoloog die de infosessie begeleidt. Dit kost €60 per uur, excl. verplaatsingskosten.
2. **Consultaties** met een erkende tabakoloog. De vijf 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.
  - De jongere betaalt de tabakoloog max. €4 per uur begeleiding.
3. **Rookstopbuddy**: bij voorkeur ondernemen twee jongeren samen een rookstoppoging. Een rookstop-buddy kan een grote steun betekenen en het slagen 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. Jongeren die zonder begeleiding van de tabakoloog willen stoppen kunnen de app ook gebruiken. De app is gratis.

*Meer weten? Kijk op [www.smartstop.be](http://www.smartstop.be). Hier kunnen zowel jongeren, [scholen](#), tabakologen en andere zorgvertrekkers terecht voor meer informatie.*



## 2.5. Financieel

Sinds 1 januari 2017 gelden nieuwe Vlaamse tarieven voor de terugbetaling van rookstop-begeleiding door een tabakoloog voor de inwoners van Vlaanderen. Inwoners van Wallonië en Brussel vallen onder het federale terugbetalingsstelsel.

Elke Vlaming heeft jaarlijks recht op **48 punten**. Wanneer je één kwartier groepsbegeleiding volgt, verlies je één punt. Wanneer je één kwartier individuele begeleiding volgt, verlies je drie punten. Je kan ten alle tijden wisselen tussen individuele- of groepsbegeleiding. Jongeren tot en met 20 jaar en personen met een verhoogde tegemoetkoming krijgen bovendien een nog voordeliger tarief.



*Inwoner uit Vlaanderen: 48 punten /jaar*

Per kwartier groepsbegeleiding: -1 punt  
Per kwartier individuele begeleiding: -3 punten

Jaarlijks kan iedere roker gebruik maken van 4u individuele begeleiding of 12u groepsbegeleiding. Als je jaarlijkse aantal uren begeleiding op zijn, heb je geen recht meer op een tussenkomst van de Vlaamse overheid in de kosten.

Er wordt gewerkt met het **derdebetalersstelsel**: de roker betaalt een persoonlijke bijdrage en de Vlaamse overheid betaalt de rest rechtstreeks aan de tabakoloog. Hoeveel de roker precies moet betalen, hangt af van de situatie (zonder of met verhoogde tegemoetkoming, de soort begeleiding en de duur van de begeleiding). Tabakologen factureren via een online-systeem.

### *Prijs voor individuele en groepsbegeleiding*

		15 min. individuele Begeleiding  (Max. 2 deelnemers)	15 min. Groepsbegeleiding  (8 tot 20 deelnemers)
Met verhoogde tegemoetkoming	Persoonlijke bijdrage	Max. €1	Max. € 0.5
	Tussenkomst overheid	Max. €14	Max. €2.5
Zonder verhoogde tegemoetkoming	Persoonlijke bijdrage	Max. €7.5	Max. €1
	Tussenkomst overheid	€7.5	€2



## Prijs voor deelname aan een groepscurcus

		1 groepsessie (1.5u)	8 groepsessies (12u)
Met verhoogde tegemoetkoming	Persoonlijke bijdrage	Max. €3	Max. €24
	Tussenkost overheid	€15	€120
Zonder verhoogde tegemoetkoming	Persoonlijke bijdrage	Max. €6	Max. €48
	Tussenkost overheid	€12	€96

Als organisator kan je ervoor kiezen om de persoonlijke bijdrage van de roker (€24 of €48) terug te betalen of niet.

Meer informatie over dit financieringsysteem vind je [hier](#).



**Affiches en folders zetten het nieuwe financieringsysteem in de kijker.** In een schema zie je wat het je kost als je een groepscurcus volgt of een individuele consultatie bij een tabakoloog boekt. De infociche voor **intermediars**, helpt je om je patiënt/cliënt in twee minuten te motiveren tot rookstop. Deze folders en affiches zijn gratis te bestellen bij jouw Logo, zolang de voorraad strekt.

### VOLG EEN GROEPSCURCUS MET EEN TABAKOOG

Laat je in groep begeleiden. Dan krijg je ook steun van andere stoppers. Een cursus in je buurt vinden? [WWW.VIGEZ.BE/STOPPENMETROKEN](http://WWW.VIGEZ.BE/STOPPENMETROKEN)

#### HOEVEEL MOET IK BETALEN?

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

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

JA	MAX. €0,5 per kwartier	NEE	MAX. €1 per kwartier
----	------------------------	-----	----------------------

\*\* Wil je weten of je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming? Vraag het ons bij je inschrijven.

### OF: GA INDIVIDUEEL BIJ EEN TABAKOOG

Een tabakoloog heeft soms ook een eigen praktijk. Een tabakoloog in je buurt vinden? [WWW.TABAKOOGEN.BE](http://WWW.TABAKOOGEN.BE)

#### HOEVEEL MOET IK BETALEN?

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

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

JA	MAX. €1 per kwartier	NEE	MAX. €7,5 per kwartier
----	----------------------	-----	------------------------

\*\* Wil je weten of je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming? Vraag het ons bij je inschrijven.

## STOPPEN MET ROKEN DOE JE NIET ALLEEN

EEN TABAKOOG HELPT JE OM VOOR  
ALTIJD TE STOPPEN MET ROKEN.

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

Meer weten: [WWW.VIGEZ.BE/STOPPENMETROKEN](http://WWW.VIGEZ.BE/STOPPENMETROKEN)

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

U kunt dagelijks in contact met mensen. Hantair hebt u in een unieke positie om mensen die roken aan te moedigen om een rookstopoplossing te ondernemen. Maak een leveringsafspraken voor uw patiënt, cliënt. Is nog geen 2 minuten.

### HOE PAKT U DIT AAN?

Deel deze folder aan elke consument of patiënt die u ondersteunde vragen. De vragen nodigen rokers uit om even hun rooksigaret na te denken.

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

<p><b>JA</b></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><b>NEE</b></p> <p>"Dat is een goede keuze. Doe zo voort."</p>
<p><b>JA</b></p> <p>Maak de rokers duidelijk welke goede hulp er in Vlaanderen bestaat om de hantair via Tabakstop of een consult bij een tabakoloog.</p> <p>"Je hoeft niet alleen te stoppen. Een tabakoloog kan je hierbij helpen. Als je gekonst maakt kan goede hulp in die kans dat je voor altijd kunt stoppen veel groter dan wanneer je het alleen probeert."</p>	<p><b>NEE</b></p> <p>Probeer de cliënt of patiënt die niet klaar is om te stoppen te motiveren om een stopoplossing te doen. Dit kan een van de hand van volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>"Hoe ondervind je nadenken van het roken?"</li> <li>"Zijn er zaken die je tegenhouden om te stoppen met roken?"</li> <li>"Watna voorstellen zie je in het stoppen met roken?"</li> </ul> <p>Maak het schema bij elk bezoek en bied de roker hulp aan.</p>

De Vlaamse overheid komt financieel steun bij door hulp van mensen met een verhoogde tegemoetkoming in deze besloten folder.

**Geef de roker een brochure mee**

### *Prijs van farmaceutische middelen*

Sommige rokers zijn gebaat bij nicotinevervangers. Pleisters, kauwgom, zuigtabletten en sprays zijn vrij te koop bij apothekers. Prijzen en merknamen vind je [hier](#). Specifieke medicatie moet voorgeschreven worden door een arts. Bupropion en Varenicline zijn erkend als rookstopmedicatie. Soms schrijven artsen Nortriptyline, een antidepressivum dat ook blijkt te helpen bij rookstop. Het middel is niet erkend als rookstopmedicatie.

### 3. Organiseer een actie

#### 3.1. Infosessie met een tabakoloog

Is een groepscursus nog niet aan de orde? Je kan ook starten met een infosessie door een 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 voor de non-profitsector en €240 voor de profitsector (2 uur, exclusief verplaatsingskosten).

#### 3.2. Groepscursus "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 mede-stoppers. Acht sessies zorgen voor een stevig duwtje in de rug.

*Voorbeeldflyer en onderlegger van de gemeente Westerlo*



## Voorbeeldflyer en bierkaartje van gemeente Vosselaar



### Wat houdt deze groeps cursus in?

De groeps cursus wordt voorafgegaan door een vrijblijvende informatiesessie met een tabakoloog. Geïnteresseerden krijgen de kans om zich in te schrijven voor de groeps cursus. Per groeps cursus kunnen 15 tot 20 rokers deelnemen.

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.

Deelnemers aan deze groeps cursus betalen maximaal €48 voor 8 sessies van anderhalf uur. Deelnemers die jonger zijn dan 21 of recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming betalen maximaal €24. Meer info over deze kostprijs vind je op p.16.

Raadpleeg het draaiboek voor stoppen met roken binnen [gemeenten](#) en [bedrijven](#).

### 3.3. 24 uren rookstop

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

Een 24 uren rookstop is een laagdrempelige manier 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 geeft om verder door te zetten.

Vraag het stappenplan op bij het Logo van jouw regio.

### 3.4. 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 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,...).

### 3.5. 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.

Vraag een overzicht van films over stoppen met roken op bij het Logo van jouw regio.

### 3.6. Infostand en boeken over rookstop in je bibliotheek

Een goed boek over stoppen met roken kan voor sommigen een bijkomende steun zijn. 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 besteed je zo aandacht aan een gezonder leven zonder tabak.

Vraag een overzicht van boeken over stoppen met roken op bij het Logo van jouw regio.



*Wil je de campagne/actie plechtig starten? Hou 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.*

## 4. Maak gebruik van didactisch en ondersteunend materiaal

### 4.1. Animatiepakken Nico en Tine

Een echte eyecatcher voor je rookstopactie zijn de pakjes 'Nico' en 'Tine'. De vrijwilligers in de pakken kunnen flyers uitdelen of je kunt er een wedstrijd aan koppelen. Je kan de pakken gratis uitlenen bij jouw Logo, mits betalen van een waarborg.

Voorbeelden:

- Op Levensloop kropen deelnemers in het pak. Ze schreven een slogan over 'stoppen met roken' in een tekstwolkje, trokken een foto die ze op Facebook plaatsten. Wie de meeste likes kreeg won een prijs.
- Op de personeelsdag in Bobbejaanland van Dienstenthuis werden de werknemers gesensibiliseerd over rookstop. Bij de onthaalstand konden rokers een CO-meting laten doen bij een tabakoloog en werd de groepssessie rookstop aangekondigd. Nico en Tine promoten op de heenreis het aanbod van die dag en wat het bedrijf aan rookstopbegeleiding biedt.



### 4.2. CO-meter



Een ademtest met de CO-meter toont hoeveel koolmonoxide (CO) er in je uitgeademde lucht zit. Koolmonoxide (CO) is een giftig gas dat je niet kunt ruiken of zien. Wanneer iemand rook inademt van een sigaret wordt CO via de longen in het bloed geabsorbeerd. CO is gevaarlijk omdat het zich ongeveer 200 maal makkelijker dan zuurstof bindt aan de hemoglobine (de rode bloedlichaampjes). Koolmonoxide berooft het lichaam dus van de essentiële zuurstof die het nodig heeft om te leven. Bij rokers kan ongeveer 2-10% van de zuurstof in het bloed worden overgenomen door koolmonoxide. Om dit tekort aan zuurstof te compenseren, moet het lichaam harder werken..

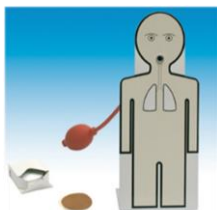
Je blaast door een wegwerpmondstuk in de monitor. Ontleen gratis mits waarborg via de webshop bij jouw Logo.

#### 4.3. Lunglifemeter



De lunglifemeter of longleeftijdsmeter berekent de werkelijke leeftijd van longen en alarmeert daarmee de roker over de fysieke schade die wordt veroorzaakt door hun rookgewoonte. Je blaast door een wegwerpmondstuk in de monitor. Ontleen gratis mits waarborg via de webshop bij jouw Logo.

#### 4.4. De rookrobot



Dit is een praktische test waarmee je zonder zelf te roken het teergehalte van een sigaret aantoont. De set bestaat uit een filterhouder op statief met zuigballon. Ontleen gratis mits waarborg via de webshop bij jouw Logo.

#### 4.5. 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 bestickering van de display is Engelstalig maar een kaft met Nederlandstalige informatie wordt meegeleverd.

Ontleen gratis mits waarborg via de webshop bij jouw Logo.

#### 4.6. De verouderingstool



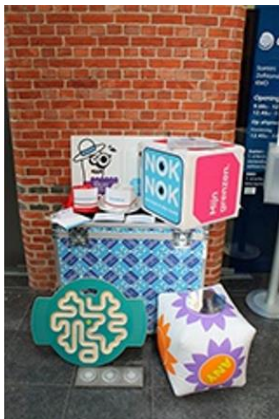
Op basis van een foto wordt er met een app op een tabletcomputer getoond hoe je er later zal uitzien als je blijft roken. De app werkt zonder internetverbinding. Ontleen de tabletcomputer met de verouderingstool gratis bij jouw Logo, mits waarborg.

#### 4.7. 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. Download of bestel gratis bij jouw Logo.



#### 4.8. Vind-ik-leuk-box



In deze spelbox zijn twee campagnes 'Smartstop' (campagne om te stoppen met roken voor jongeren) en 'Nok Nok' (campagne voor meer veerkracht voor jongeren) samengebracht. Puur infotainment voor jongeren tussen 12 en 16 jaar: reuzedobbelsteen gooien, 6 maal kans op een leuke opdracht, speel in groep, ga nieuwe uitdagingen aan, vrienden maken... Uit te lenen door iedereen die met jongeren werkt: jeugdverenigingen, scholen, sportclubs, lokale besturen en welzijnswerk. Let wel: slechts één spelletje gaat over stoppen met roken. Ontleen de box gratis mits waarborg via de webshop bij jouw Logo.



## 5. Promoot rookpreventie en stoppen met roken

### 5.1. Bouw een infostand

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 onlenen).

Tegen betaling kan een tabakoloog de stand mee bemannen. Met behulp van een CO- en longleeftijdmeting 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, ...



### 5.2. Plaats een link op je website

[www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)

Rokers vinden hier alle beschikbare informatie over roken en rookstop. Je kan ook gratis ondersteunend materiaal (folders, affiches, ...) opvragen en de Tabak stop-app downloaden.



[www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be)

Info, opvoedingstips en advies voor ouders o.a. over roken.



[www.vloggersvssigaretten.be](http://www.vloggersvssigaretten.be)

Kom op tegen Kanker zet vloggers in. In hun filmpjes tonen ze welke giftige stoffen in sigaretten zitten. De campagne is anoniem, zonder verwijzing naar Kom op tegen Kanker.



### 5.3. Geef een boodschap mee via e-mail

Tijdens de maand mei kan je een campagnebanner over stoppen met roken opnemen in je e-mailhandtekening. Vraag jouw Logo naar een actuele boodschap.

### 5.4. Maak je groepscursus of infosessie bekend

Maak je rookstopcursus of -infosessie bekend door zelf een affiche of flyer te maken aan de hand van de [\(invul\)affiche](#).



### 5.5. Rechtstreeks aanspreken en overtuigen

Overtuig zoveel mogelijk mensen om deel te nemen aan de activiteiten door het inschakelen van je netwerk. Medewerkers van gemeentelijke diensten, sporttrainers, dienstencentra-begeleiders, budgetbegeleiders, welzijnswerkers en artsen hebben door hun contacten met rokers een ruim bereik. Hoe je rokers in een gesprek motiveert vind je op de website [www.motiverentotrookstop.be](http://www.motiverentotrookstop.be) (vooral voor gezondheidswerkers) en [hier](#).

Een openingszin die weerstand bij de roker voorkomt is bijvoorbeeld: Ik zou met jou graag spreken over je rookgedrag, maar jij bepaalt natuurlijk zelf of je dat goed vindt.

Veel rokers willen stoppen maar aarzelen om hun voornemen in gedrag om te zetten. Het kan helpen door de stappen naar rookstop op maat van de roker te omschrijven. Bijvoorbeeld:

- *Ik formuleer wat voor mij goede redenen zijn om te stoppen met roken.*
- *Ik bespreek mijn stoppen met roken met een voor mij belangrijke persoon. En ik maak een belofte om tegen een concrete datum gestopt te zijn.*
- *Ik neem deel aan een infosessie op .....*
- *Ik kies welke ondersteuning ik verkies. Zowel welke begeleiding, door wie en welk ondersteunend middel.*

## 6. Informatie

### 6.1. E-sigaret en Iqos

#### E-sigaret

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



'Cigalike'- of 'sigaret-look-a-likes'-model

Modellen met een tankje, uitzicht vulpen

'Mods': complexer tankmodel

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

De Belgische wetgeving beschouwt e-sigaretten 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

Onderzoekers concluderen dat de e-sigaret een middel kan zijn dat rokers helpt te stoppen met roken. Tieners die nooit gerookt hebben en e-sigaretten gaan dampen, lopen mogelijk meer risico om te beginnen roken.



Meer achtergrondinformatie over de e-sigaret vind je ook:

- [hier](#) over de werking van de e-sigaret
- op <https://www.gezondleven.be/themas/tabak/e-sigaret>
- op <https://www.gezondheidenwetenschap.be/search?q=tabak>
- op [www.http://tabakstop.be/e-sigaret](http://www.tabakstop.be/e-sigaret)
- in de brochure '[elektronische sigaret - vorm je eigen mening](#)' van VRGT

## ***Iqos***

Iqos is een elektronisch toestelletje dat tabakssticks tot 350 graden verhit zonder ze te verbranden, zodat er geen teer, kwik, .... vrijkomen, zoals bij de verbranding van sigaretten tot 850 graden. Er is geen enkele wetenschappelijke studie die bevestigt dat dit product, getest op mensen, geen gevaar oplevert voor de gezondheid. Heel wat wetenschappers waarschuwen daarom voor het gebruik ervan.

De fabrikant Philip Morris verkoopt Iqos in Nederland en Frankrijk. Voorlopig kan je dit product niet in België kopen. Meer [info](#) en [recente discussies](#)

*Is Iqos een hulpmiddel om te stoppen met roken?*

Neen, door de pieken van nicotine die het toestel toedient blijven rokers verslaafd. En een lagere ontbrandingstemperatuur betekent niet dat er geen giftige stoffen vrijkomen.



## **6.2. Feiten over roken**

Op [www.gezondhedenwetenschap.be](http://www.gezondhedenwetenschap.be) vind je internationale en Vlaamse feiten over roken en waarom iemand bij voorkeur stopt met roken.



De site biedt betrouwbare medische info. De meeste mensen verwerven kennis over gezondheid via de media of het internet. Naast zeer nuttige informatie over medisch-wetenschappelijk onderzoek verschijnen er ook minder correcte commentaren en soms ronduit verkeerde adviezen. Zo weten mensen vaak niet wat ze nog moeten geloven. Het Centrum voor Evidence-Based Medicine verzorgt de onafhankelijke website 'Gezondheid en Wetenschap'. Hier krijg je betrouwbare en toegankelijke informatie over gezondheid, gebaseerd op degelijk wetenschappelijk onderzoek of Evidence-Based Medicine. Over tabak en stoppen met roken lees je hier artikels en conclusies uit onderzoeken.

## 7. Samen naar een rookvrij huis!

Deze campagne wordt opgezet om gezondheidswinst te boeken door rokers te motiveren om buiten te roken. Het accent ligt hier niet op stoppen met roken maar om roken binnenshuis te weren.

In huis roken is verleidelijk, omdat roken op veel openbare plaatsen verboden is. Het verbod voorkomt dat niet-rokers de giftige deeltjes afkomstig van de tabaksrook inademen. De giftige deeltjes hangen niet enkel in de lucht maar worden ook afgezet op meubels, speelgoed, muren, gordijnen, kortom alles wat binnenshuis staat en ligt. Kinderen en andere niet-rokers ademen ze in of krijgen ze binnen door na aanraking van materialen de handen aan de mond te brengen.

Dat meeroken ongezond is weten de meeste ouders wel. Toch bestaan er nog heel wat misverstanden over binnen roken. “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 Vlaams Instituut Gezond Leven 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.

Ga het gesprek aan met ouders die in huis roken. Om dat gesprek gemakkelijker te laten verlopen, ontwikkelde het Vlaams Instituut Gezond Leven een online vorming die antwoorden biedt op veel voorkomende misverstanden en weerstanden. In een virtueel huis kan je voorbeeldgesprekken oefenen, concrete tips ontdekken en een

quiz spelen om vertrouwd te raken met het onderwerp passief roken en de principes van motiverende gespreksvoering.

- 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.gezondheidenmilieu.be](http://www.gezondheidenmilieu.be) en download of bestel gratis de materialen.