REGELING

ROOKBELEID

# Inleiding

Roken, maar ook meeroken is schadelijk voor de gezondheid. Op 1 januari 2004 is het recht op een rookvrije werkplek in werking getreden. Werkgevers zijn verplicht om ervoor te zorgen dat werknemers kunnen werken zonder hinder of overlast te ondervinden van tabaksrook. Het recht op een rookvrije werkplek beperkt zich niet tot werkkamers maar omvat ook alle gemeenschappelijke ruimten zoals trappen, hallen, gangen, liften, toiletten, wachtruimten, recreatieruimten, kantines en dergelijke. Een werkgever kan wel voor rokers een afgesloten rookruimte maken mits deze geen overlast veroorzaakt naar omliggende ruimten. Dit is echter niet verplicht.

# Het rookbeleid van [naam bedrijf] luidt als volgt:

In alle gebouwen is roken verboden, zowel in publieke ruimten als op alle werkplekken. Het rookverbod is ook van toepassing op elektronische sigaretten.

Er mag alleen worden gerookt in de daarvoor aangeduide rookruimtes buiten de gebouwen. En in voorkomende gevallen worden er ook afspraken gemaakt over vaststaande rooktijden.

Alle medewerkers dienen zich te houden aan de vastgestelde rookafspraken en regels bij de opdrachtgevers.

[naam bedrijf] handhaaft volgens het handhavingsbeleid [naam bedrijf].

De Nederlandse Voedsel en Waren Autoriteit (NVWA) is belast met het toezicht op de uitvoering van de Tabakswet. Bij overtreding van de Tabakswet kan de NWVA de werkgever een boete opleggen, oplopend van € 600 tot € 4500. Bij overtreding en sanctionering door de NVWA verhaalt [naam bedrijf] deze boetes volledig op de overtreders persoonlijk.

# Wat te doen bij klachten over rookoverlast

Spreek een roker aan op zijn gedrag, indien gerookt wordt op een plek waarop dit niet is toegestaan.

Indien dit geen oplossing biedt, kan een medewerker met een klacht over rookoverlast zich wenden tot de receptie of indien het om een medewerker van de eigen afdeling gaat de leidinggevende.

# Stoppen met roken

Roken heeft meer effect op gezondheid dan de meeste mensen weten. Het is niet alleen slecht voor hart- en bloedvaten, het veroorzaakt of verergert ook astmatische klachten en bronchitis en kan longkanker veroorzaken. Het verhoogt ook het risico op andere soorten kanker (o.a. aan nieren en alvleesklier) en heeft negatieve effecten op de voortplanting. Naast de gezondheid zijn er verschillende andere redenen om te stoppen met roken: familie, vrienden en collega's die last hebben van jouw tabaksrook, lelijke nicotine aanslag op je vingers, tanden, plafond en gordijnen.

Er lijken genoeg redenen om te stoppen met roken. Het stoppen zal echter alleen slagen als je zelf volledig achter de beslissing staat om te stoppen. Het stoppen met roken is voor een groot deel van de rokers zo moeilijk door de lichamelijke verslaving aan nicotine en de psychologische verslaving van roken, dus de gewenning aan een sigaret. Daarnaast is het bij roken, net als bij veel andere zaken, belangrijk het juiste moment te kiezen. Als je het heel druk hebt op het werk of thuis is de kans groot dat je extra behoefte hebt aan een ontspannende sigaret. In een wat rustigere periode is de kans van slagen groter.

# Wat maakt het stoppen moeilijk

Dat het voor een groot deel van de rokers zo moeilijk is om te stoppen komt door de lichamelijke verslaving aan nicotine en de psychologische verslaving van roken: de gewenning aan de sigaret.

## Nicotineverslaving

Na elke trek die je van een sigaret neemt, heeft de nicotine slechts 7 seconden nodig om effect in je hersenen te hebben. Het zorgt in de hersenen voor een energiek en ontspannen gevoel. Dat effect is wat nicotine verslavend maakt. Ruim een uur na het roken van de laatste sigaret is het nicotine niveau in je lichaam met ongeveer de helft gedaald. Door het dalende nicotine niveau voel je je steeds onbehaaglijker en neemt de behoefte aan een sigaret toe. Indien deze niet wordt opgestoken, kun je last krijgen van ontwennings-verschijnselen. Omdat het lichaam snel went aan een situatie zonder nicotine, verdwijnen de verschijnselen ook snel. Na een paar dagen heb je geen last meer van. Door nicotinepleister of —kauwgum te gebruiken is het mogelijk om de behoefte aan nicotine langzaam afbouwen.

## Psychologische verslaving

Rokers leren zichzelf aan in verschillende situaties te roken. Roken heeft daardoor verscheidene functies gekregen: b.v. spanning verminderen, met emoties omgaan, het gezellig maken en om je een houding te geven. Daardoor hoort bij bepaalde momenten een sigaret. Gezellig met vrienden in de kroeg of een sigaret bij de eerste kop koffie in de ochtend. Door psychologische verslaving zijn dit situaties waarin het moeilijk voor je kan zijn om geen sigaret op te steken. Om niet te veel in verleiding te worden gebracht wordt aangeraden om gewoontes die met een sigaret worden geassocieerd te veranderen.

De meeste last van psychologische verslaving heb je in de eerste twee tot drie maanden na het stoppen, waarbij de eerste dagen het ergst zijn. Indien je de eerste drie maanden goed door weet te komen, wordt het makkelijker om het niet-roken vol te houden.

## Gewichtstoename

Stoppen met roken leidt bij veel mensen tot gewichtstoename. In tegenstelling tot wat men vaak denkt komt dat niet door het effect van roken op de spijsvertering. Dit heeft hooguit een paar honderd gram extra tot gevolg. Het komt voornamelijk doordat het lichaam een "feel good" vervanging zoekt voor de nicotine (zie nicotineverslaving). Als alternatief gaat men na het stoppen meer en anders (calorierijker) eten en snoepen. Door na het stoppen met roken op te letten wat je eet en wat meer te bewegen kun je de gewichtstoename beperken. Overigens blijkt dat 90% van de stoppers niet meer dan 2 à 3 kilo aankomt.

## Twijfel

Twijfel of het stoppen met roken wel zal lukken is voor veel mensen een reden om überhaupt niet te stoppen. Dat is jammer, want jaarlijks lukt het ruim 100.000 mensen om wél te stoppen. En waarom zou je niet één van hen zijn. Ook als het de eerste keer niet lukt, betekent het niet dat je het niet kan. Misschien was je nog niet voldoende gemotiveerd of was het niet het goede moment.

## Het goede moment

Zoals voor zoveel zaken, is het ook bij stoppen met roken belangrijk het juiste moment te kiezen. Als je het juist heel druk heeft op het werk of thuis zal je extra behoefte hebben aan een ontspannende sigaret. In een wat rustigere periode is de kans van slagen groter.

# Het stoppen

* Analyseer je rookgewoontes. Wanneer en waarom heb je behoefte aan een sigaret?  Wees voorbereid op situaties waarin je het roken het meest zult missen. Zorg dat je iets anders bij de hand hebt.
* Maak een lijstje met alle redenen waarom je wilt stoppen met roken, inclusief alle voordelen die je kunt verwachten.
* Stel een datum vast om te stoppen en zet deze in je agenda. Kies ervoor om op deze dag ook in één keer te stoppen. Dat is uiteindelijk makkelijker dan langzaam minderen.
* Gooi op de stopdag alle asbakken, pakjes sigaretten en aanstekers weg.
* Vertel je directe omgeving dat je gaat stoppen.
* Zoek iemand om samen mee te stoppen, je kunt elkaar helpen.
* Zorg dat je bezig blijft zodat je niet aan roken denkt.
* Verander je dagelijkse routine. Loop gedurende de eerste dagen dat je gestopt bent niet langs de winkel waar je altijd sigaretten kocht. Als je gewend bent om te roken in de middagpauze, of 's avonds met een groep vrienden in een bar, ga dan ergens anders heen en doe iets anders.
* Zorg dat je de eerste dagen iets hebt om die sigaret te vervangen. Als je handen leeg aanvoelen, kun je een pen of een potlood vasthouden.
* Verander in de eerste week je eet- en drinkgewoonten: drink veel water, eet veel vers fruit en vermijd gezelligheidsdranken zoals koffie en alcohol.

# Het volhouden

Om het stoppen met roken vol te houden is het belangrijk dat je gemotiveerd blijft. Let op de voordelen van niet-roken die je ervaart, bedenk regelmatig waarom je wil stoppen met roken en wees trots op jezelf omdat je nog steeds niet hebt gerookt.

* Beweeg meer. Dat ontspant, je voelt je fitter en het is goed voor je moreel.
* Denk maar 1 dag vooruit. Op die manier hoef je je niet af te vragen hoe je de rest van je leven zonder roken moet doorkomen.
* Vermijd plaatsen waar veel gerookt wordt.
* Beloon jezelf voor elke periode (b.v. een week of een maand) dat je niet hebt gerookt.
* Als je in de fout gaat en een sigaret hebt gerookt, betekent dat niet dat je mislukt bent. Zie het als een kleine terugval en ga door met je pogingen om te stoppen met roken.

Als het stoppen met roken niet goed gaat, zijn er verschillende manieren van ondersteuning mogelijk. Meer informatie over (stoppen met) roken kun je vinden op: <https://www.rokeninfo.nl/publiek/info-over-stoppen>

Daarnaast kan je huisarts je adviseren bij het stoppen met roken en eventueel verwijzen naar andere instanties die je hierbij kunnen helpen.

En vraag ernaar bij [je Personeelsadviseur]. [naam bedrijf] biedt ook de mogelijkheid bij voldoende deelnemers voor het organiseren van een Stoppen met Roken training. En diverse ziektekostenverzekeraars vergoeden (een deel) van de cursuskosten of stoppen met roken begeleidingstrajecten.

# Slotbepaling

Aanvullingen en wijzigingen worden op vergelijkbare wijze vastgesteld in gemeen overleg tussen de bestuurders van [naam groep] / [naam bedrijf] [en de ondernemingsraad].

Dit beleid wordt ten minste iedere drie jaar of zoveel eerder op verzoek van hetzij de bestuurders van [naam groep] / [naam bedrijf] [of de ondernemingsraad] geactualiseerd.