

**met ggz**

de kortste lijn naar herstel



# Rookvrije zorg

Info voor cliënten van  
MET behandeling en  
Thuis met begeleiding



“Stoppen met roken helpt je om je beter te voelen, het vermindert angsten plus depressieklachten en het kan zelfs psychotische symptomen verminderen. Daarvoor moet je wel even doorzetten, de eerste weken kan je door de ontwenningssverschijnselen er soms meer last van krijgen.”



## Samen gezond verder

Nog altijd sterven er in Nederland ieder jaar meer dan 20.000 mensen aan de gevolgen van (mee)roken. Wetenschappelijk komen er steeds meer bewijzen hoe verwoestend de schade is die wordt aangericht door roken.

Niet alleen de roker zelf, maar ook de mensen in de directe omgeving lopen grote gezondheidsrisico's.

Roken is daarmee nog steeds de nummer één te voorkomen doodsoorzaak.

## Maar hoe moet dat in de zorg?

Binnen de geestelijke gezondheidszorg komen we steeds vaker tot de conclusie dat er in de behandeling en begeleiding van onze cliënten nauwelijks aandacht is voor de gevaren van roken.

Er roken steeds minder mensen, maar in de GGZ zien we dat het aantal rokers niet of nauwelijks daalt.

Om dit te stoppen is in het preventieakkoord van de Nederlandse GGZ afgesproken dat alle ggz instellingen rookvrij worden.

## In 't kort

MET ggz gunt iedereen een gezonde leef- en werkomgeving. We gaan dan ook onze organisatie rookvrij maken. Wij vinden dat we een voorbeeldfunctie hebben, niet alleen richting onze cliënten, samenwerkingspartners en collega's, maar ook richting de samenleving.

Een gezonde (werk)omgeving is namelijk voor iedereen belangrijk!

## Betekent een rookvrij MET ggz dat ik moet stoppen met roken?

Of je stopt met roken beslis je natuurlijk uiteindelijk zelf. Verderop in deze folder benoemen we een vijftal grote voordelen die stoppen met roken met zich meebrengt.

Uiteraard is het toegestaan om in je eigen omgeving te roken, maar het is voor een niet-roker niet prettig en niet gezond om in een ruimte te zijn en te werken, waarin wordt gerookt of waarin recent gerookt is.

Los daarvan zijn wij als MET ggz de verplichting aangegaan om aan ál onze medewerkers een rookvrije werkplek aan te bieden.

## Komt er dus een medewerker van MET ggz bij jou thuis?

Dan vragen we je vriendelijk om tijdens zijn of haar bezoek niet te roken en ook niet te roken 1,5 uur voordat de afspraak plaatsvindt. Tevens vragen wij je de gespreksruimte goed te luchten, dus minstens 1,5 uur twee buitenramen/ deuren tegenover elkaar open te zetten.

Is dat laatste lastig voor je, spreek dan bijvoorbeeld af om een ruimte te gebruiken waarin niet, of weinig gerookt wordt (b.v. een keuken of studeerkamer). Samen buiten een wandeling maken, of op het kantoor afspreken is uiteraard ook een mogelijkheid.

Heel belangrijk is echter dat we er respectvol met elkaar over blijven praten en goede afspraken maken.

## Stoppen met roken?

Stoppen met roken is moeilijk. Daarom is het fijn om er als roker niet alleen voor te staan. Wij ondersteunen je graag als je de mogelijkheden wilt onderzoeken, wilt stoppen, een rookpauze in wilt lassen of wilt minderen met roken.

Op [www.rookvrijookkij.nl](http://www.rookvrijookkij.nl) vind je bijvoorbeeld veel informatie over het stoppen met roken. Ook hoe je hier hulp bij kunt krijgen. Als je vragen hebt, stel ze dan gerust aan je hulpverlener.

## Vijf voordelen van stoppen met roken:

### 1. Meer geld

Als je 7 sigaretten per dag rookt, hou je ongeveer 75 euro per maand over als je stopt. In een halfjaar kun je 450 euro besparen. In een jaar 900 euro!

### 2. Beter humeur

Onderzoek laat zien dat mensen die zijn gestopt met roken, zich energiever en levendiger voelen dan rokers. Zij voelen zich absoluut minder angstig en depressief <sup>1</sup>.

**“We willen niet  
betuttelend zijn,  
maar we moeten  
wel mee met de  
wetgeving rondom  
roken en de  
maatschappelijke  
ontwikkelingen.”**



Geef het stoppen dus niet te snel op. In de eerste weken na het stoppen kun je je onrustig en somber voelen, maar daarna voel je je juist blijer en stabiel.

### 3. Langer en gezonder leven

Een roker leeft gemiddeld tien jaar korter dan een niet-roker. Een zware roker zelfs gemiddeld dertien jaar <sup>2</sup>. Je leeft niet alleen langer, maar waarschijnlijk leef je ook langer in goede gezondheid. De klachten ten gevolge van COPD, een herseninfarct of kanker, hebben een flinke impact op je dagelijks leven. Denk aan verlamming, afhankelijk zijn van zuurstof of het moeten ondergaan van chemokuren.

### 4. Alles smaakt lekkerder

Door roken proef en ruik je minder. Al na een maand niet roken wordt je smaak en geurvermogen beter.

### 5. Beter conditie

Door roken krijg je minder zuurstof in je bloed en ben je dus sneller moe. Je voelt je dan futloos en hebt geen energie. De meeste stoppers hebben zelfs minder psychofarmica (medicijnen) nodig.

Als je stopt met roken verbetert je conditie bijna meteen. Binnen drie dagen merk je al dat je beter kunt ademen en dat je meer energie hebt.

## Handige tools

Alle informatie m.b.t. hulp bij het stoppen met roken is te vinden via: [www.puurrookvrij.nl](http://www.puurrookvrij.nl)

Alle informatie m.b.t. het rookvrij-beleid vanuit de geestelijke gezondheidszorg is te vinden via: [www.denederlandseggz.nl](http://www.denederlandseggz.nl)

Apps als ondersteuning bij het stoppen met roken, zoals bijvoorbeeld **Stopcoach** zijn te vinden via de Apple App- en Google Playstore.

## Verantwoording

<sup>1)</sup> <https://www.scientias.nl/stoppen-met-roken-heefthetzelfde-effect-als-antidepressiva>

<sup>2)</sup> <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/37/zware-rokers-leven-gemiddeld-13-jaar-korter>

“Onderzoek laat zien dat mensen die zijn gestopt met roken, zich prettiger voelen dan rokers. Zij voelen zich absoluut minder angstig en depressief.”



# met

Postbus 21  
6040 AA Roermond  
088 114 94 94  
[info@metggz.nl](mailto:info@metggz.nl)  
[www.metggz.nl](http://www.metggz.nl)

oktober 2022

# elkaar