

met de wijk

thuis met begeleiding | wonen met begeleiding



Rookvrije zorg

Info voor cliënten van
Wonen 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 ontwenningverschijnselen 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.

Woon je in een woonvoorziening van MET ggz?

Hoewel het roken in de woonvoorziening al lange tijd verboden was, werden er op enkele plekken nog uitzonderingen gemaakt. Vanaf 1 januari 2023 hanteren wij een absolute rookvrije woon- en werkplek voor de binnenruimtes.* Voor open buitenruimtes maken we voorlopig nog een uitzondering. Hierbij moet wel rekening worden gehouden dat er geen rook naar binnen waait. Dus ramen en deuren in de buurt van de rookplek graag dicht houden.

Waarom ook in de persoonlijke woonruimte?

Helaas hebben er in de afgelopen jaren al meerdere gevaarlijke incidenten plaatsgevonden door het roken op de kamer. Wij willen voorkomen dat jij en je omgeving in een gevaarlijke situatie terecht komen. Daarnaast moeten onze medewerkers steeds vaker in de woonruimtes komen voor het bieden van geplande en ongeplande begeleiding en onderhoud.

*) Het beleid kan in de loop der tijd aangescherpt worden door maatschappelijke veranderingen of wettelijk geldende regels.

Wist je dat mensen zelfs al ziek kunnen worden van rook die in de gordijnen of kleding van rokers blijft hangen?

Tip

Wij begrijpen dat deze maatregelen voor sommige rokers een flinke impact op hun leven kunnen hebben. Wij adviseren rokende bewoners om met hun begeleider te praten over de persoonlijke gevolgen van dit beleid. Onze begeleiders zijn er om te ondersteunen en denken graag mee.

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 depressief¹.

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.

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



3. Langer en gezonder leven

Een roker leeft gemiddeld tien jaar korter dan een niet-roker. Een zware roker zelfs gemiddeld dertien jaar ². 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

Alle informatie m.b.t. het rookvrijbeleid vanuit de geestelijke gezondheidszorg is te vinden via: 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

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

²⁾ <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
www.metggz.nl

oktober 2022

elkaar