



Stoppen met roken programma

Roken heeft een negatieve invloed op de gezondheid van medewerkers en daarmee ook op uw bedrijf. Het probleem van de individuele roker is een verslavingsprobleem. Meer dan 70 procent van ondervraagde rokers wil graag stoppen. Zonder professionele begeleiding is stoppen met roken echter zelden effectief.

Medewerkers die stoppen met roken krijgen een betere kwaliteit van leven en een betere gezondheid. Voor uw bedrijf betekent het dat deze ex-rokers geen rookpauzes meer nemen, gemiddeld genomen minder verzuimen en minder kans hebben op arbeidsongeschiktheid (roken is een belangrijke factor in het ontstaan van chronische ziektes). Tot slot zullen deelnemers positief zijn over het feit dat ze mede dankzij hun werkgever gestopt zijn met roken!

Op het gebied van Stoppen met Roken werkt VIEF samen met Sinefuma. Dit behandelcentrum is toonaangevend in Nederland in het aanbieden van diensten op het gebied van Stoppen met Roken. Sinefuma heeft in de loop der tijd veel expertise opgebouwd en is bewezen effectief.

Geadviseerd wordt te starten met een workshop/voorlichting over stoppen met roken om vervolgens de gemotiveerde medewerkers een cursus stoppen met roken aan te bieden. Sinefuma heeft hiertoe de volgende diensten ontwikkeld:

- o Voorlichting om inzicht in rookgedrag en motivatie om te stoppen te vergroten
- o Begeleiding van medewerkers bij het stoppen met roken:
 - Groepstraining "Rookvrij! Ook jij?"
 - Individuele telefonische coaching

Informatiebijeenkomst stoppen met roken

Tijdens de informatiebijeenkomst geeft Sinefuma aan medewerkers informatie over rookverslaving en stoppen met roken en wordt aandacht besteed aan hulpmiddelen die het stoppen met roken kunnen ondersteunen. Er wordt een blaastest afgenomen om de hoeveelheid van het giftige gas koolmonoxide te meten. Deze workshop kan medewerkers motiveren om te stoppen met roken.

De ervaring leert dat voor medewerkers de drempel een stuk lager is om eerst een informatiebijeenkomst te bezoeken dan zich direct voor een volledige groepstraining of telefonisch coachingstraject aan te 'moeten' melden. Gemiddeld meldt 90% zich vervolgens definitief aan voor één van onze begeleidingstrajecten.

Groepstraining "Rookvrij! Ook jij?"

De training bestaat uit 7 wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur voor een groep van 8-16 deelnemers. Het succes van 'Rookvrij! Ook jij?' is gebaseerd op:

1. Het inzetten van hulpmiddelen. Uw medewerker ontvangt uitgebreid advies over medicijnen en nicotinevervangers en welke daarvan het beste bij uw medewerker en zijn/haar rookgedrag past. Uit wetenschappelijk onderzoek is bekend dat gebruik van hulpmiddelen de kans op succes meer dan verdubbelt.
2. Samen stoppen met roken. Zowel het uitwisselen van ervaringen met andere mensen, als ook de betrokkenheid naar elkaar in de groep, zijn belangrijk voor het slagen van de stoppoging.

Tijdens de bijeenkomsten komen onder andere de volgende onderwerpen aan de orde:

- o de voordelen maar ook de nadelen van het stoppen met roken;
- o uitleg en advies over medicijnen/nicotinevervangers;
- o hoe men elkaar positief ondersteunt bij het stoppen;
- o hoe om te gaan met trek in een sigaret;
- o hoe blijft men gestopt op de lange termijn;
- o tips en adviezen, toegespitst op ieders persoonlijke situatie.

Tijdens de bijeenkomsten wordt gebruik gemaakt van CO (koolmonoxide) meters (blaastest) ter validatie van de succespercentages en motivatie van de deelnemers.

Na afloop:

- o heeft de deelnemer inzicht in zijn eigen rookgedrag;
- o is de deelnemer zich bewust van het proces van gedragsverandering wat noodzakelijk is om succesvol te kunnen stoppen met roken en om succesvol gestopt te blijven;
- o kan de deelnemer verschillende manieren om terugval te voorkomen toepassen;
- o is gemiddeld 82% van de deelnemers rookvrij;
- o heeft de werkgever inzicht in de succespercentages en tevredenheid van de deelnemers.

Telefonische individuele coaching

Het kan zijn dat stoppen met roken in een groep niet bij (één) van uw medewerkers past, maar dat ze wel een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken. Sinefuma biedt de mogelijkheid om deze medewerkers telefonisch te begeleiden.

Een telefonisch coachingstraject bestaat uit 7 telefonische gesprekken van 20 minuten op momenten die de medewerker het best uitkomt.

Telefonische coaching kan ook worden aangeboden als er niet voldoende deelnemers zijn voor een groepstraining.

Vergoeding vanuit zorgverzekeraars

De kosten voor de groepstraining en telefonische individuele coaching kunnen voor een deel verhaald worden bij de zorgverzekeraars van medewerkers. Een groot deel van de verzekeraars vergoedt namelijk één poging om te stoppen met roken of een deel daarvan.

Tarieven

Informatiebijeenkomst	€ 475,00
Groepstraining (max. 16 deelnemers)	€ 4.000,00
Telefonische individuele coaching	€ 260,00

Meer informatie?

Neem contact op met VIEF via info@vief.nl of 088 – 27 26 180. Bekijk ook www.VIEF.nl.