

**Uw bedrijf
rookvrij
Van wens
naar realiteit**

**Coöperatie VGZ
100% rookvrij**
Hoe Coöperatie VGZ
rookvrij werd
Van 13% naar 9% rokers

**Een rookvrij
bedrijf loont!**

Minder ziekteverzuim
Vitalere werknemers
Meer productiviteit
Betere werksfeer

Goed voor elkaar



Iza

Roken. Het grootste leefstijlrisico van uw medewerker

Roken is het grootste leefstijlrisico van uw medewerkers. Het is nuttig om een effectief rookvrijbeleid te voeren, omdat het mes aan twee kanten snijdt: goed voor uw organisatie én vooral voor uw medewerkers. Daarom biedt IZA u dit stappenplan naar een rookvrij bedrijf, waarbij er geen rookfaciliteiten meer zijn in en om het pand.

Stoppen is goed voor uw organisatie

Bron: CBS en Trimbos-instituut

En goed voor uw medewerker

Inhoud

Met visie naar een rookvrij bedrijf

Rookvrij werken. Dat doet u toch voor uw medewerkers? 4

Rookvrij bedrijf: een worsteling voor organisaties 5

Stappenplan rookvrij bedrijf

Stap voor stap naar rookvrij 6

IZA draagt bij aan rookvrij werken 7

Case: ervaringen Coöperatie VGZ als rookvrij bedrijf

Coöperatie VGZ sinds 2018 100% rookvrij 8

Wat ervaart (ex)roker Maikel? 10

Wat ervaart roker John? 11

Contact met Hanneke Teeuwen, duurzame inzetbaarheidsadviseur 12

Rookvrij werken. Dat doet u toch voor uw medewerkers?

Steeds meer bedrijven zetten de stap om rookvrij te worden. Dat is nodig.

De meeste rokers willen namelijk stoppen. Zij kunnen elke hulp gebruiken.

Medewerkers die stoppen voelen zich vitaler. En vitale medewerkers hebben de energie om extra stappen te zetten. Ze zijn positief, trots, geïnspireerd en in balans.

Uw organisatie heeft baat bij vitale medewerkers omdat zij uitdagingen op het werk en in de privésituatie beter aankunnen. Investeren in vitaliteit loont! Daarom biedt IZA u dit stappenplan naar een rookvrij bedrijf. Met als motto: Op naar een gezonder Nederland.

! Winstpakker organisatie

Lager ziekteverzuim

Vitalere werknemers

Verhoogde productiviteit

Betere werksfeer

! Winstpakker medewerker

Verbeterde gezondheid: longfunctie en bloedsomloop. Verminderd risico hart- en vaatziekten en longkanker.

Levenskwaliteit: verbeterde conditie en uiterlijk. Meer energie. Langer gezond.

Financieel voordeel

Rookvrij bedrijf: een worsteling voor organisaties

In een ideale wereld gaan medewerkers zelf aan de slag met het verbeteren van de leefstijl en gezondheid. Nemen ze zelf de regie en weten ze een eigen koers te kiezen naar een gezonde leefstijl. Dat past ook bij hoe medewerkers hun gezondheid ervaren: als een privéaangelegenheid. Iets waarvoor ze zelf verantwoordelijk zijn. En iets waarmee de werkgever zich niet zou moeten bemoeien. In de praktijk zien we echter dat medewerkers bijna nooit vanzelf aan de slag gaan met het verbeteren van de leefstijl. Roken is een verslaving en afkicken is moeilijk. Veel organisaties worstelen hiermee. Bijna tweederde van de organisaties ziet het veranderen van ongezonde gewoonten van medewerkers als een grote uitdaging. Zij zien het belang van een gezonde leefstijl. Zij stimuleren medewerkers om gezond te leven. Maar de stap naar het nemen van maatregelen wordt nog niet gemaakt.

Lef en overtuiging zijn nodig!

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat de kans van slagen groter is als het goede leefstijlgedrag systematisch en in kleine stapjes (verleiden en belonen) wordt gestimuleerd. En het slechte gedrag even systematisch en in kleine stapjes wordt afgekeurd (afkeuren en sancties). Het nemen van maatregelen tegen roken door organisaties draagt dus wel degelijk bij aan een verbeterde leefstijl van medewerkers. Maar het geheel rookvrij maken van het bedrijf gaat nog een stap verder. Bedrijven die de stap nemen hebben een visie en geloven dat dit écht goed is voor hun medewerkers en het bedrijf. Ze volgen een zorgvuldige en doordachte aanpak. Ze zetten door, ook bij weerstand en discussie. Dat vraagt om overtuiging en een flinke dosis lef!

Van idee naar beleid

Spreekt een rookvrij bedrijf u aan? Hiernaast ziet u het stappenplan van de Alliantie Nederland Rookvrij om tot een rookvrij bedrijf te komen. Er zijn grofweg 4 fasen:

- Visie
- Planning
- Uitvoering
- Monitoring

Stap voor stap naar rookvrij

Het Rookvrij Werken stappenplan is ontwikkeld door de Alliantie Nederland Rookvrij, een initiatief van de Hartstichting, KWF Kankerbestrijding en het Longfonds. IZA is onlangs partner geworden van de Alliantie Nederland Rookvrij. Samen zetten wij ons in voor een Rookvrije Generatie.



IZA draagt bij aan rookvrij werken



Vergoeding vanuit de basisverzekering van IZA



Groepstraining Stoppen met roken op Mijnbedrijfszorg.nl



Telefonische coaching bij stoppen met roken op Mijnbedrijfszorg.nl



Informatie en advies

Coöperatie VGZ sinds 2018 100% rookvrij

100% rookvrij. Dat wil zeggen dat er helemaal geen rookfaciliteiten meer zijn in én rondom de kantoren van Coöperatie VGZ en roken hier dus niet meer is toegestaan. Frank Froon, Beleidsadviseur HFM (Human Facility Management), vertelt over de keuze, de aanpak, de reacties en natuurlijk de resultaten.

Waarom koos Coöperatie VGZ voor 100% rookvrij?

“De missie van Coöperatie VGZ is: ‘samen werken aan een gezonder Nederland, elke dag weer’. Ook als werkgever hechten we veel waarde aan de gezondheid en vitaliteit van onze werknemers. We vinden het stimuleren van gezond gedrag essentieel voor de toekomstbestendigheid van onze organisatie én van onze mensen. Roken is in Nederland nog steeds één van de belangrijkste doodsoorzaken en past dus niet bij Coöperatie VGZ (als zorgverzekeraar én als werkgever). Onder het motto ‘practice what you preach’ faciliteren we daarom geen rookomgevingen meer in en om ons pand. We verbieden werknemers niet om te roken. Werknemers zijn vooral zelf verantwoordelijk voor hun gezondheid en toekomst. We bieden alleen geen rookgelegenheid meer in onze gezonde werkomgeving. We zetten hiermee de toon en willen een voorbeeld zijn voor de maatschappij en onze klanten. Onlangs zijn we officieel partner geworden van de Alliantie Nederland Rookvrij. Samen werken we aan het realiseren van de ambities van de Alliantie Nederland Rookvrij en de Rookvrije Generatie: een samenleving waarin niemand meer (over)lijdt aan de gevolgen van roken.”

Hoe reageerden de medewerkers?

“Collega’s moesten eerst erg wennen aan het idee en sommigen vonden het betuttelend. De enorme gezondheidsschade van roken is bij iedereen wel bekend. Dan is het eigenlijk toch vreemd als een werkgever met zo’n mooie missie het roken faciliteert (en daarmee stimuleert)? Weerstand is er altijd bij de start van iets nieuws. Vijftien jaar geleden was er veel weerstand tegen het rookverbod in de horeca. Tegenwoordig moet je er niet aan denken dat er in een restaurant gerookt wordt. Het past niet meer in deze tijd. Het Nationaal Preventieakkoord wil dat in 2020 ten minste 10 van de top 100 grootste bedrijven in Nederland een rookvrij beleid voeren. Wij hebben dit initiatief omarmt.”

Hoe heeft Coöperatie VGZ het rookvrij beleid geïmplementeerd?

2017: Cursus stoppen met roken

“Al in 2017 al kreeg het thema stoppen met roken veel aandacht bij Coöperatie VGZ. Met een cursusaanbod voor de collega’s én een eventuele stopbuddy (familie, vriend) om de slagingskans op stoppen te vergroten. Ruim 150 medewerkers namen deel en na ruim 3 maanden was bijna 80% nog steeds gestopt. Dit aanbod was de opmaat naar een rookvrij bedrijf.”



Collega’s moesten wennen aan het idee en sommigen vonden het betuttelend.

Draagvlak creëren

“Vervolgens ontwikkelde een samengestelde werkgroep een aanpak. Essentieel was het creëren van voldoende draagvlak om volledig rookvrij te worden. Hiervoor moest de werkgroep in overleg met het hoger management en de ondernemingsraad. Zij toonden zich voorstander omdat het initiatief integraal aansluit op de missie van Coöperatie VGZ. Een belangrijke voorwaarde was om de implementatie tot zo min mogelijk weerstand te laten leiden.”

We ontdekten dat op een afdeling meer dan 25% van de collega's rookte.

Mentaal voorbereiden

“Zo'n half jaar voor de implementatie van het rookvrij beleid zijn alle medewerkers geïnformeerd. Het was een duidelijke boodschap over het genomen besluit en de ingangsdatum. Zo kregen rokende collega's ruim de tijd zich hierop voor te bereiden. En uiteraard boden we hulp bij het stoppen.”

Zelf meedenken over de invoering van rookvrij beleid

“Met een anonieme enquête én in gesprek met rokers in de rookruimte, vroegen we medewerkers naar hun rookgedrag, de eventuele hulp die ze wensten en hun ideeën over de invoering van het rookvrij beleid. We kregen een waardevolle respons van maar liefst 84%. Het onderwerp leefde. We kregen het verzoek om stop-buddy's aan elkaar te koppelen. Door deze enquête kreeg de werkgroep een beter beeld van de populatie rokers. We ontdekten dat op een grote afdeling meer dan 25% van de collega's rookte. Met die informatie konden we het gesprek aangaan en extra aandacht geven aan deze afdeling.”

Duidelijke gedragsregels en rookvrij beleid

De uitkomsten van de enquête en de gesprekken werden meegenomen bij het opstellen van het beleid, waarin staat

beschreven wat er wordt verwacht van medewerkers én managers. Het beleid is verankerd in de Gedragscode van Coöperatie VGZ en is van toepassing op alle medewerkers.”

April 2018: de invoering

“Voor de aftrap van het rookvrij beleid planden we een ludieke actie. Bij de hoofdingang van onze gebouwen droeg het promotieteam een sigarettapak om de aandacht te trekken. Een actie met een knipoog, om het thema niet te zwaar te maken. Zo was iedereen op de hoogte van de aanvang van een rookvrij Coöperatie VGZ.”

Resultaat: van 13% naar 9% rokers!

Wat waren de grootste uitdagingen?

“Bij enkele bedrijfsonderdelen zoals het klantcontactcenter, rookten in verhouding veel collega's. Juist deze collega's hebben strakke roostertijden met korte, vaste pauzes die door rokers altijd werden benut met een sigaret. Na de invoering konden zij binnen die pauzetijd geen geschikte rookplek meer bereiken. Het besluit had dus een behoorlijke impact.”

Wat zijn de resultaten?

“Voor ons is het statement dat we maken het allerbelangrijkste resultaat. Maar als we kijken naar het aantal rokers dan zien we dat dit in een paar jaar behoorlijk is geredu-

ceerd. In de aanloop naar het rookvrij beleid zijn al zo'n 120 collega's gestopt met hulp van Coöperatie VGZ. In het implementatiejaar is het aantal rokers verder gedaald van 13% naar 9%. Dat is winst!”

Wat ervaart (ex)roker Maikel?

Wat zijn de ervaringen van Coöperatie VGZ medewerkers die rookten ten tijde van de invoering van het nieuwe rookbeleid? We vroegen het Maikel en John, de een gestopt en de ander nog rokend.

Maikel is medewerker van ICT Services. Hij rookte gemiddeld een pakje per dag. Hij besloot zich aan te melden voor de cursus [Stoppen met roken die door Coöperatie VGZ werd aangeboden](#).

Ik was sceptisch

“Ik was eerst heel sceptisch over training, want ik had al meerdere stoppogingen gedaan. Maar deze cursus heeft me duidelijk een andere mindset gebracht. Gewoon niet meer doen, in plaats van het niet meer mogen. Nu ben ik na ruim een jaar nog steeds gestopt. Ik heb wel twee keer een hijsje genomen.”

Het bevalt goed om gestopt te zijn

“Het bevalt goed om gestopt te zijn. Ik heb er geen moeite mee. Mijn geur en smaak zijn terug en ik besef dat roken enorm stinkt. En ik heb een veel betere conditie. Dat merk ik echt in de dagelijkse praktijk, bijvoorbeeld met traplopen.”

Gemengde gevoelens over Coöperatie VGZ rookvrij

“Ik had gemengde gevoelens. Enerzijds vroeg ik me af hoe ver een werkgever moet gaan als het gaat om het beïnvloeden van leefstijl en gezondheid. Gaan we nu ook het broodje kroket verbannen of een weegschaal bij de hoofdingang zetten? Want overgewicht is ook schadelijk voor de gezondheid. Aan de andere kant vind ik het heel logisch en begrijpelijk dat Coöperatie VGZ deze keuze maakt als werkgever en zorgverzekeraar. Al met al vind ik het een goede zaak dat Coöperatie VGZ dit besluit heeft genomen.”

Rookvrij beleid heeft effect op rokers

“Door het roken niet meer te faciliteren op het werk en door het cursusaanbod, wordt de drempel om te roken wel echt verhoogd. Er is een groep rokers die hierdoor stopt of echt minder is gaan roken. Alleen de echte die-hard rokers blijven roken.”



Wat ervaart roker John?

John is administratief relatiebeheerder bij Coöperatie VGZ en lid van de Ondernemingsraad. John is nog altijd een verstokte roker.

Ik sta achter Coöperatie VGZ Rookvrij

“Ik ben een fanatieke roker. Toch kan ik me heel goed vinden in de keuze voor een rookvrije organisatie en sta ik daar volledig achter. Ik kan dat ook prima scheiden van mijn persoonlijke belang als roker. We hebben als zorgverzekeraar én bedrijf een missie die totaal niet past bij roken. Ik vind dat we ook de maatschappelijke verantwoordelijkheid hebben om afstand te nemen van roken. De ondernemingsraad stond om dezelfde redenen ook unaniem achter het besluit.”

Maximale hulp aangeboden

“Het is goed dat we als medewerkers ruim van tevoren zijn geïnformeerd en betrokken. In het begin was er best wat

weerstand, met name omdat er ook niet meer rondom het gebouw gerookt mag worden. Toch werd het besluit redelijk snel geaccepteerd. Collega's vinden het een logische keuze omdat Coöperatie VGZ al veel aandacht besteed aan vitaliteit en gezondheid. Ik vind het met name heel sterk dat Coöperatie VGZ maximale hulp heeft geboden. Er werd zelfs tijd vrijgemaakt voor medewerkers om deel te nemen aan cursussen. Dat is niet zo vanzelfsprekend.”

Minder rookmaatjes

“Het beleid heeft geen invloed gehad op mijn eigen rookgedrag. Ik ben al ruim 40 jaar een verstokte roker en op dit moment denk ik dat ik nooit zal stoppen. Ik loop dus een paar keer per dag een blokje om voor mijn sigaretje. Op kantoor zijn er echter wel een stuk minder rookmaatjes overgebleven. Zij hebben wel gebruik gemaakt van de geboden hulp en zijn gestopt. Maar die collega's hebben nu een ander probleem, want ze zijn inmiddels een paar kilootjes aangekomen ;-).”





**Ik ben Hanneke
Teeuwen**
Uw adviseur
duurzame
inzetbaarheid

Werknemers en organisaties laten groeien

Met deze persoonlijke missie streef ik samen met organisaties doelen na op het gebied van **vitaliteit en duurzame inzetbaarheid** voor de werknemer, het team en de organisatie. Momenteel werk ik voor **PostNL** en **Plieger**. Ik geef duiding aan factbased informatie, zoals verzuim- en zorgdata. En ik kijk verder; naar nieuwe studies uit de wetenschap, good practices uit de markt en klantinzichten. Ik adviseer over interventies op korte en langere termijn én zorg dat organisaties het beste aan services en verstrekkingen uit de zorgverzekering halen. Met als resultaat een **grotere inzetbaarheid van werknemers, een hogere productiviteit en klanttevredenheid en lagere kosten**.

Meer weten?

Wilt u zelf aan de slag met het rookvrij maken van uw organisatie en hierover sparren? Of wilt u het aantal rokers in uw organisatie terugdringen? Bel me gerust op 06 - 1825 28 18 of kijk op Mijnbedrijfszorg.nl.

Over dit rapport

Ik heb dit rapport voor u opgesteld vanuit mijn hart en met verstand.



Vanuit het hart, omdat ik uw medewerkers gezondheid, vitaliteit en bevoegenheid gun. Het goed is voor mens en organisatie.



Met verstand, omdat vitale medewerkers productiever zijn en bewezen minder verzuimen.