



**Uw bedrijf
rookvrij
Van wens naar
realiteit**

**Hoe VGZ van
13% naar 9%
rokers ging**



COÖPERATIE VGZ

**Voorop in gezondheid en zorg.
Voor iedereen.**

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. Stoppen met roken heeft een positieve invloed op de gezondheid en het welzijn van uw medewerkers. Een rookvrij bedrijf loont. Maar wat werkt? En hoe pakt u dit het beste aan? Daar helpt VGZ u graag bij.

Stoppen is goed voor uw organisatie

Klik op één van bovenstaande iconen voor meer informatie

Bronnen: CBS, Ministerie SZW en Trimbos-instituut

En goed voor uw medewerkers



Na 20 minuten
Bloeddruk en hartslag daalt



Na 24 uur
Schoonmaak longen. Slijm ophoesten. Koolmonoxide is uit het lichaam.



Na 48 uur
Nicotine is uit het lichaam. Proeven en ruiken gaat beter.



Na 1 maand
Conditie verbetert, bewegen is gemakkelijker.



Na 2-12 weken
Longfunctie en bloedsomloop is verbeterd.



Na een jaar
Risico op hart- en vaatziekten is gehalveerd.

Met visie naar
**een rookvrij
bedrijf**

Inhoudsopgave

Roken. Het grootste leefstijlrisico van uw medewerker	2
Rookvrij werken. Dat doet u toch voor uw medewerkers?	4
Rookvrij bedrijf: een worsteling voor organisaties	5
VGZ draagt bij aan rookvrij werken	6
Case: ervaringen VGZ als rookvrij bedrijf	7
Wat ervaart (ex)roker Joost en roker Bram?	9
Meer weten?	10

Rookvrij werken. Dat doet u toch voor uw medewerkers?

Per 1 januari 2022 is een rookvrije werkplek verplicht. Rookruimten binnen en buiten de organisatie zijn verleden tijd. Een goede gelegenheid om medewerkers te helpen bij het stoppen met roken. 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! VGZ ondersteunt u daar graag in. Met als motto: Op naar een gezonder Nederland. 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



Bouw mee aan een rookvrije samenleving

Een gezonder Nederland is wat we willen bereiken. Met kinderen die een goede start maken en daar een leven lang profijt van hebben. Met actieve volwassenen die fit hun pensioen in gaan. Dat is de ambitie van het Nationaal Preventie Akkoord. Bouw mee aan deze ambitie. Het doel? Een Rookvrije Generatie in 2040! Kinderen beginnen niet meer met roken en het aantal rokende volwassenen daalt van 23% naar maximaal 5%. Bouw ook mee aan deze doelstellingen voor het bedrijfsleven.



Maatregelen uit het preventieakkoord

- Hogere belastingen op tabak, sigaretten en andere rookwaren;
- Minder verkooppunten;
- Stoppen met roken makkelijker maken.
- 2022: Verbod op alle sigarettenautomaten / verbod verkoop horeca.
- 2023: Verbod op de online verkoop van tabak.
- 2024: Verbod op de verkoop van tabak bij supermarkten.
- Na 2030: inzet is verdere gefaseerde afbouw van de verkoop van tabak. Eerst bij tankstations en vervolgens bij tabaks- en gemakswinkels.

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



Download het gratis handboek Rookvrij werken op rookvrijgeneratie.nl/bedrijven

VGZ draagt bij aan rookvrij werken

A large, light blue dashed rectangular box is centered on the page. It contains the text 'Kies één van de onderwerpen links'. A solid yellow curved line starts from the bottom left corner of the box and extends downwards and to the left. A solid green curved line starts from the bottom right corner of the box and extends downwards and to the right.

Kies één van de
onderwerpen links

Case: ervaringen VGZ als rookvrij bedrijf

VGZ sinds 2018 100% rookvrij

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

Waarom koos VGZ voor 100% rookvrij?

"De missie van 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 VGZ (als zorgverzekeraar én als werkgever). Onder het motto 'practice what you preach' faciliteren we daarom geen roekomgevingen 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."

Hoe heeft VGZ het rookvrij beleid geïmplementeerd?

2017: Cursus stoppen met roken

"Al in 2017 al kreeg het thema stoppen met roken veel aandacht bij 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 VGZ. Een belangrijke voorwaarde was om de implementatie tot zo min mogelijk weerstand te laten leiden.”

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.”

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

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 stopbuddy’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 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 sigarettenpak 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 VGZ.”

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.”

Resultaat: van 13% naar 9% rokers!

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



Tips van Frank

- ✓ Creëer eerst draagvlak bij de directie en de ondernemingsraad
- ✓ Stel een rookvrij beleid met duidelijke uitgangspunten en afspraken op
- ✓ Informeer medewerkers ruim op tijd met een duidelijke boodschap en ingangsdatum
- ✓ Betrek management en medewerkers bij de implementatie
- ✓ Bied medewerkers (goede) hulp en begeleiding om te stoppen met roken
- ✓ Maak het thema niet té zwaar, bedenk iets ludieks (met een knipoog)

Wat ervaart (ex)roker Joost en roker Bram?

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

Joost 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 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 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 alle snacks 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 VGZ deze keuze maakt als werkgever en zorgverzekeraar. Al met al vind ik het een goede zaak dat 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 diehard rokers blijven roken.”

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

Ik sta achter 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 VGZ al veel aandacht besteedt aan vitaliteit en gezondheid. Ik vind het met name heel sterk dat 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 kiloottjes aangekomen ;-).”

Meer weten?

Neem contact met ons op

Wilt u zelf aan de slag met het rookvrij maken van uw organisatie en hierover sparren? Of wilt uw het aantal rokers in uw organisatie terugdringen? Onze duurzame inzetbaarheidsadviseurs helpen u graag om uw doelen op het gebied van vitaliteit en duurzame inzetbaarheid te realiseren.

Neem contact op via vgz.werkgeversdesk@vgz.nl