

Hoe we kunnen helpen

Het nieuwe beleid zal voor rokende collega's niet makkelijk zijn. Daarom heeft de afdeling Toegepast Gezondheidsonderzoek in de afgelopen maanden samen met (ex)-rokers en experts nagedacht hoe we hen kunnen ondersteunen. Op basis van deze input zijn drie soorten trainingen ontwikkeld waar collega's per 8 januari (voorlopig) gratis gebruik van kunnen maken.

Training Rookvrij Werken

Speciaal ontwikkelde training voor collega's die roken en hulp willen om onder werktijd niet meer te roken. In deze training worden collega's ondersteund om het roken tijdens werktijd af te bouwen.

Training Rookvrij Leven

Deze training richt zich op collega's die helemaal willen stoppen met roken en bestaat uit twaalf bijeenkomsten verdeeld over drie maanden. In vier sessies wordt gezamenlijk toegewerkt naar het stoppen met roken. Vervolgens is er vier weken lang ondersteuning bij het omgaan met de ontwenningssverschijnselen en worden de korte termijn effecten inzichtelijk gemaakt. Tot slot worden er nog drie bijeenkomsten gewijd aan een rookvrij leven.

Individuele ondersteuning

Rokende collega's kunnen ook individuele ondersteuning krijgen van een stoppen-met-roken-coach.

Meer informatie staat op intranet bij het Programma Rookvrij UMCG onder Volg de training. Hier kun je je ook aanmelden.

How we can help

The new policy will not be easy for the smokers amongst us. That is why the Applied Health Research department has been working with (ex)smokers and experts over the past few months to see how we can support them. Based on this input, three types of courses have been developed that staff can attend free of charge (for the time being) from 8 January.

Course: Working Smoke-free

A course specifically developed for staff who smoke and who would like help to stop smoking during working hours. This course supports staff in phasing out smoking during working hours.

Course: Living Smoke-free

This course is intended for staff who want to stop smoking completely and consists of twelve sessions spread over of three months. The first four sessions focus on how we can jointly work towards quitting smoking. This is followed by another four weeks during which support will be provided with dealing with the withdrawal symptoms and you will be given some idea of what the effects will be like in the short term. The last three sessions will be devoted to a smoke-free life.

Individual support

Staff who smoke can also receive individual support from a coach specialised in how to quit smoking.

More information is available on the Intranet under the UMCG Smoke-free Programme in the Follow a Course section. You can also sign up here.