

## RONDVRAAG

Willem Andrée en Gijs Munnichs • Michiel Moormann

# Rookvrij terrein zonder verbod, werkt dat?

Medewerkers, patiënten, bezoekers en studenten hebben recht op een gezonde werk-, zorg-, en leeromgeving. Daarom is in oktober – ‘Stoptober’ – een campagne gestart om ons terrein rookvrij te hebben vanaf 2020. Een strikt verbod komt er niet. Zo mag er bijvoorbeeld in specifieke zones nog gerookt worden. Maar werkt dat wel: een rookvrij terrein zonder verbod? We vragen het drie collega’s en een patiënt.

**Peter Merkus, kinderlongarts en voorzitter campagne team rookvrije campus**

## ‘WE MOETEN ELKAAR DURVEN AANSPREKEN OP HET ROKEN’



‘Juridisch gezien kun je als eigenaar van een terrein een rookverbod opleggen. Maar daar kiezen we niet voor. We zijn een gezondheidszorginstelling. Roken is een verslaving. Als zorginstelling vind ik dat je begrip moet hebben voor die verslaving; dat doe je niet door roken strikt te verbieden. Wel kunnen we roken ontmoedigen en overlast beperken. We plaatsen daarom rookzones aan de randen van ons terrein. Als je een paar minuten moet lopen om te roken, is dat toch een drempel. Ook moeten we elkaar gewoon aanspreken op het roken. Omdat er rookzones zijn, kunnen we patiënten, bezoekers en collega’s die elders roken, verwijzen naar die zones. Belangrijker nog is dat we stop-met-roken-begeleiding aanbieden aan onze medewerkers, patiënten en studenten. Eén op de vier rokers haalt zijn pensioen niet, één op twee rokers sterft aan een rookgerelateerde aandoening. Deze getallen zijn schrikbarend. Er is enorm veel gezondheidswinst te boeken door te stoppen met roken. We willen de campagne positief insteken, mensen attenderen op een gezonde leefstijl. Last but not least willen we met onze rookvrije campus niet-rokers beschermen voor de gezondheidsrisico’s van meer roken.’



Meer informatie over de rookvrije campus vind je op intranet.

Reageren? radbode@radboudumc.nl

**Monique Aartsen, vicevoorzitter OR en logistiek medewerker Apotheek**

## ‘WE MOETEN NIET BETUTTELEN, NAAR JUIST HELPEN’



‘Wat ik goed vind aan een rookvrij terrein zonder verbod is dat wij ervan uitgaan dat roken een verslaving is en niet dat je smerig bent als je rookt. Ik voorzie wel moeilijkheden; irritatie bijvoorbeeld of onbegrip. Maar ik vind dat we verslaafde patiënten geen rookplek kunnen ontzeggen, bovendien sta ik niet achter betutteling. We moeten hen en rokende collega’s juist helpen. Met een positieve insteek, kom je verder. Ik ben sinds vier weken gestopt, na 33 jaar. Ik krijg daarbij ondersteuning van een verpleegkundige, maar je kunt bijvoorbeeld ook gezamenlijk stoppen. Als ik een terugval krijg, heb ik een telefoonnummer gekregen dat ik kan appen voor extra steun. Informeren helpt ook: binnen drie uur na je laatste sigaret, treedt er al verbetering op in het lichaam. Dat weten veel mensen niet. En wat ik merk: eerder kon ik echt niet naar de zesde etage met de trap, nu wel. En ’s avonds ruiken mijn haren nog steeds naar shampoo.’

**Jos Nauts, lid Patiëntenadviesraad Onderwijs**

## ‘VERBIEDEN ROEPT ALLEEN MAAR WEERSTAND OP’



‘Ik ben opgegroeid met rokende ouders en rokende broers en zussen. Na ruim veertig jaar roken lukte het mij eindelijk om te stoppen. Dat was zes jaar voordat er bij mij longkanker werd ontdekt. Ik was leidinggevende en plande ieder uur een rookpauze in. Het is echt een ernstige verslaving, en daarom roept een verbod alleen maar weerstand op. Ontmoedigen is effectiever. Een verslaafde wil zo snel mogelijk zijn behoefte bevredigen. Met rookzones en lange(re) afstanden die je moet afleggen om te kunnen roken, maak je het lastiger, maar niet onmogelijk. Mijn leven is ingrijpend veranderd; de longkanker is weg, maar mijn werk, conditie en energie ook. Erg spijtig. Roken is bepaald niet verstandig, en je benadeelt er ook nog de gezondheid van anderen mee. Dat is onfatsoenlijk. We mogen best opkomen voor onszelf als iemand in je buurt rookt. Niet-roken moet deel uitmaken van het gezondheidsbeleid, een onderdeel dus van een breder programma om te werken aan ieders gezondheid. Door gezond gedrag te ondersteunen gaan mensen elkaar ook makkelijker aanspreken op ongezond gedrag.’

**Ingrid van Houts, polikliniekmedewerker Kindergeneeskunde**

## ‘ALS JE MENSEN IETS ONTNEEMT, MOET JE WEL EEN ALTERNATIEF BIEDEN’



‘Ik ben zelf gestopt met roken, vaker dan één keer trouwens. Ik heb periodes veel gerookt en soms ook wat minder. Een rookvrij terrein zou voor mij zeker geholpen hebben. Toen ik nog rookte en een collega zag roken, ging ik er makkelijk bij staan om ook een sigaret op te steken. Als er niemand stond, liep ik gewoon door naar mijn werk. Ik was als roker ook niet blij met mijn gewoonten. De doorslaggevende factor om te stoppen was toen ik hoorde dat 50 procent van de rokers een rookgerelateerde aandoening krijgt en daardoor korter leeft. Dan sta je daar met zijn tweeën buiten te roken. Eén van ons twee leeft korter, dacht ik, dat kwam aan. Het roken ontmoedigen lijkt me goed, maar als je mensen iets ontnemt, moet je wel een alternatief bieden. Het is daarom goed om middelen beschikbaar te stellen om mensen te laten stoppen met roken. Uit ervaring weet ik dat het stoppen met roken veel beter lukt als je dit met professionele begeleiding doet.’