



OP WEG NAAR EEN

**ROOKVRIJE  
GENERATIE**

Roken is op steeds minder plekken toegestaan. Het is in deze tijd niet meer normaal/vanzelfsprekend om te roken. Binnen Topaz zorgen we goed voor elkaar. Daar hoort bij dat we samen zorgen voor een gezonde, veilige en plezierige omgeving waar we ons thuis voelen. Daarom wordt ook Topaz een rookvrije zorgorganisatie. Op de achterkant van dit kaartje staat een aantal tips voor collega's om met het nieuwe Rookvrij-beleid om te gaan.

**Topaz**  
het hele leven telt

# Rookvrij Topaz

## Tips voor medewerkers



### Een rookvrij Topaz doen we samen

Als je ziet dat een collega of bezoeker rookt op het terrein van Topaz herinner hem of haar dan aan het rookvrijbeleid. Het is niet nodig om een discussie te voeren, maar benader de persoon positief. Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

- “Ik zie dat je geniet van een sigaretje, maar weet je dat het hier een rookvrije zone is?”
- “Ik vind het lastig om er iets van te zeggen, maar weet je dat dit een rookvrij terrein is?”

Wees je bewust van jouw voorbeeldgedrag. Goed voorbeeld doet goed volgen.

### Wat doet roken met een ander?

Wees je ervan bewust dat je na het roken de geur van sigaretten met je meedraagt.

- Dit kan een prikkel zijn voor de gevoelige groep bewoners die zelf ook roken. Ook voor hen zijn de rookmomenten beperkt in het rookvrijbeleid.
- De geur kan vervelend zijn voor bewoners en collega's die niet roken.
- De geur kan het moeilijk maken voor mensen die net zijn gestopt met roken of mensen die willen stoppen. Roken is natuurlijk een verslaving.

### Stoppen met roken

Denk je eraan om te stoppen met roken en heb je hulp nodig? Hieronder een aantal tips.

- Neem contact op met je huisarts. Hulp bij het stoppen wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Kijk voor meer informatie op: [www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/roken/vraag-en-antwoord/kan-ik-hulp-krijgen-als-ik-wil-stoppen-met-roken](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/roken/vraag-en-antwoord/kan-ik-hulp-krijgen-als-ik-wil-stoppen-met-roken)
- Via het vitaliteitsplatform kun je starten met een persoonlijk coachingsprogramma voor hulp bij het stoppen met roken. Kijk hiervoor op Toplaza > Thema's > Vitaliteit > Gezond en vitaliteit > MyDailyLifestyle.