

Allemaal vitaal



- Kennismaken
- Gezonde Business
- Amsta Rookvrij!



Even voorstellen....



**Communicatieadviseur/woordvoerder
Amsta
Pilates- & sportinstructeur**



**Oprichter Charly Green,
Verpleegkundig Specialist GGZ
Ervaringsdeskundige**

 Wie zijn jullie...

www.menti.com Code **61538959**



SONJA VAN HAMERSVELD

GEZONDE BUSINESS



Laat je medewerkers groeien!



Inspiratie,
borging
& succes!

Een **praktisch boek** voor managers, hrm, projectteams en medewerkers die willen werken aan hun **gezondheid en vitaliteit**. De leukste en meest laagdrempelige aanpak met **grote impact**.



FIT-STOP even stilstaan bij je vitaliteit

Hoe vitaal ben jij?

Geef een cijfer tussen 0 en 10 voor je vitaliteit en
score jezelf daarna op de 10 onderdelen.

1. Slapen
2. Bewegen & buiten zijn
3. Voeding
4. Positief denken
5. Werk
6. Thuis
7. Rust & ontspanning
8. Sociaal netwerk
9. Passie
10. Persoonlijk leiderschap

Totaal:

Jouw score (gemiddelde):

Waar ligt voor jou de winst?

Gezondheid is hip!



OF WIL JE EEN ROOKVRIJE GENERATIE

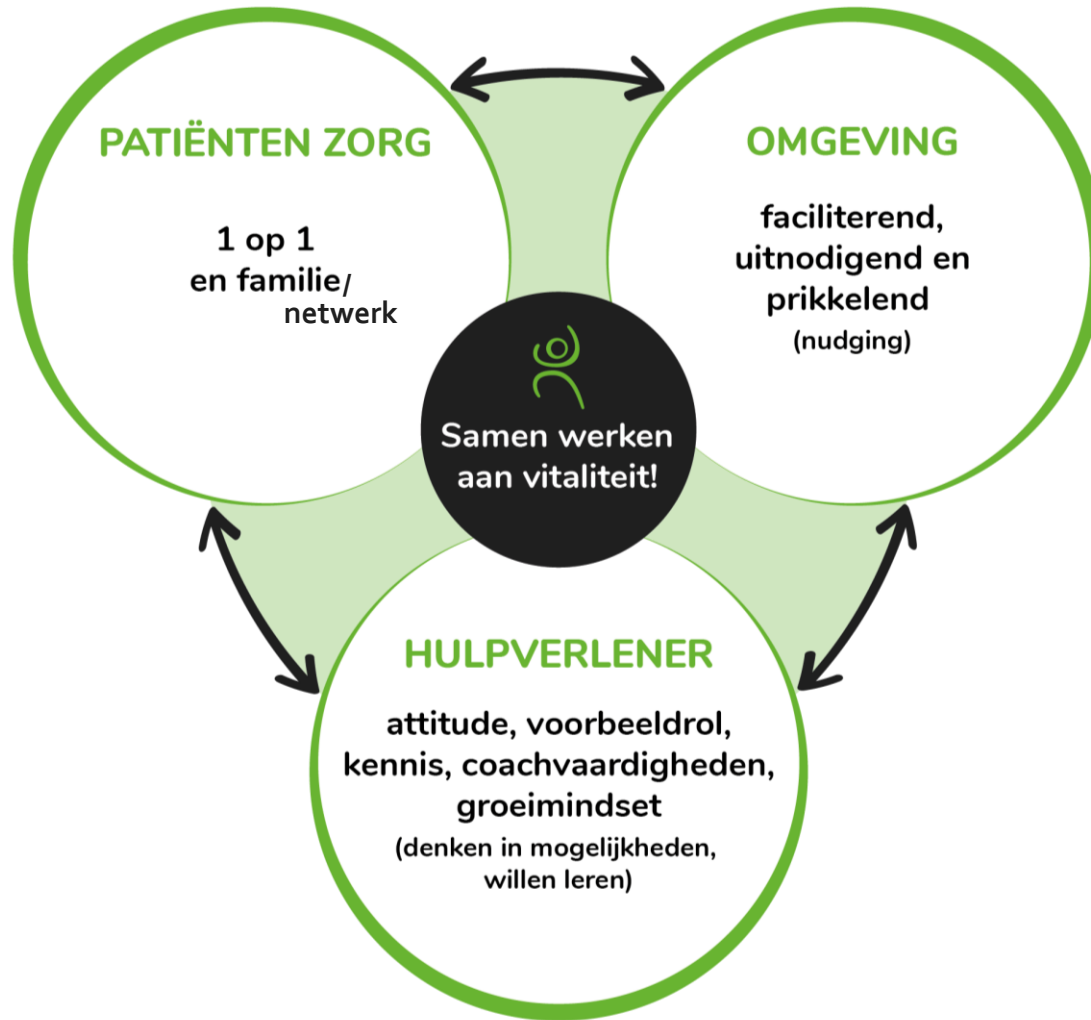


Hoe raak je het hartje?





Vitaler worden met elkaar...





Gezond de norm

FOKKE & SUKKE MAKEN ALTIJD EEN STRAKKE PROJECTPLANNING

EN DE
CULTUUROMSLAG ?

DIE IS DONDERDAG
DE 17^e OM HALF VIER.





Waar je je aandacht richt,
gaat ook je energie naartoe



Scherp blijven? Na ieder 30 min.....;)

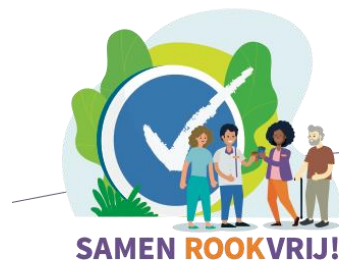




Vitaal & Gezond, wat levert dat op?



Als zij het kunnen,
kun jij het ook!



AMSTA

Samen rookvrij

4-Stappenplan voor het rookvrij maken van jouw organisatie

Lees eerst de **Info!**

Bekijk de factsheet
Rookvrije ouderen- en gehandicaptenzorg

Stap 1
Opdracht formuleren



Stap 3
Invoeren rookvrij beleid



Stap 2
Opstellen rookvrij beleid



Stap 4
Evaluatie en borgen



Oops... In 2021 in de versnelling!



AMSTA

En nu in 2023...

Home SharePoint Zoeken op alle sites

Startschem Amsta AmstaNet Collega's Locaties Vacatures Zoekcentrum Bewerken

AMSTA Startschem Amsta

Home [Bewerken](#)

+ Nieuw Details voor de pagina Analyse

regionaal expertisecentrum te worden...
Met trots kunnen we zeggen dat de...
Edel, Lia 6 uur geleden
39 weergaven

Nieuws
1 juli mijlpaal laatste rookruimtes dicht
Zaterdag 1 juli was een belangrijke mijlpaal voor...
Janssen, Andrea eergisteren
329 weergaven

Nieuws
1 juli Ketu Koti
Zaterdag 1 juli is het Ketu Koti. De dag waarop w...

Yammer Internet Kwaliteitshandb...
Management Triasweb Help!!

Samen rookvrij

4-Stappenplan voor
het rookvrij maken
van jouw organisatie

Stap 1
Opdracht
formuleren



Stap 3
Invoeren
rookvrij
beleid



Stap 4
Evaluatie
en borgen

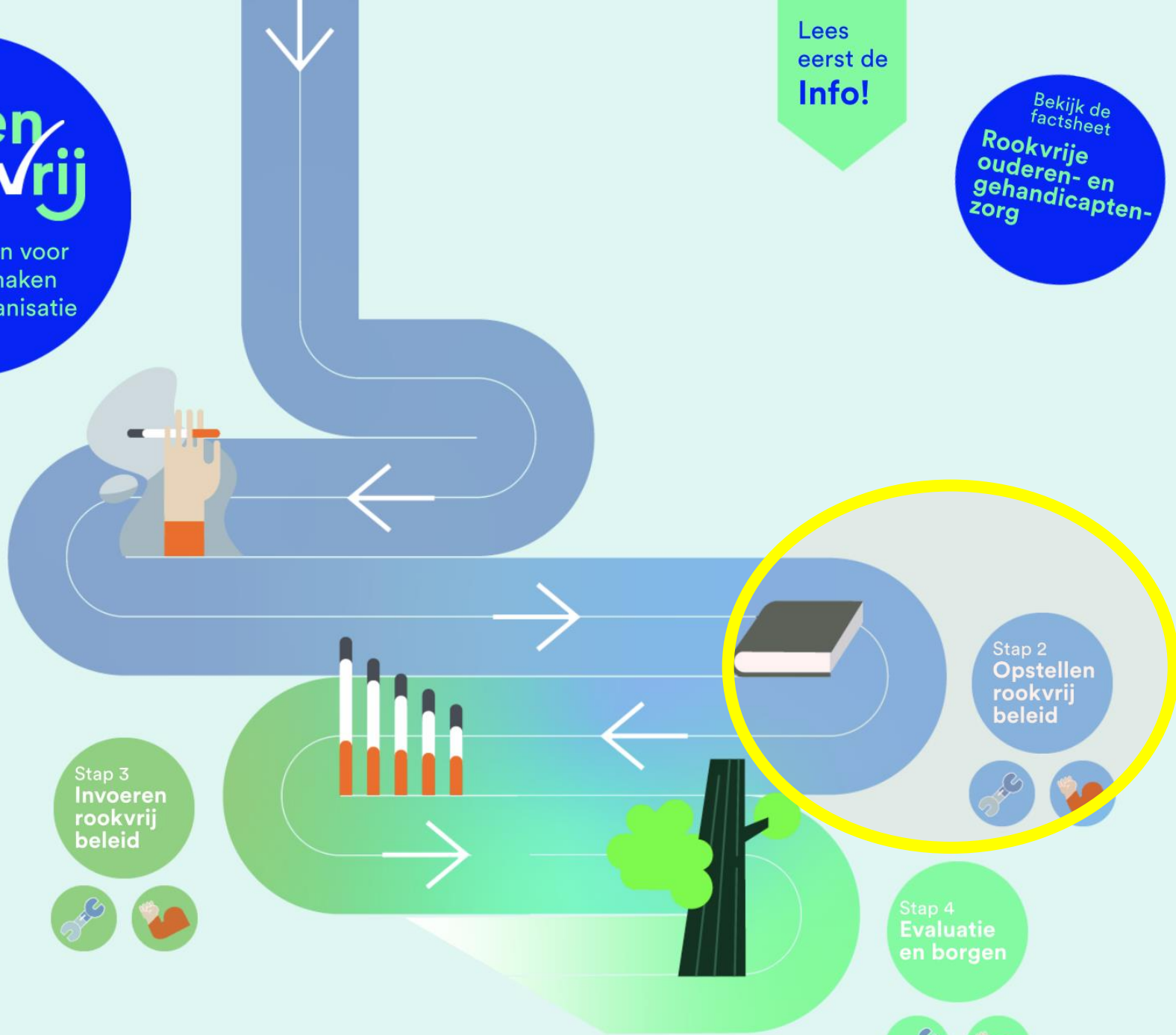


Stap 2
Opstellen
rookvrij
beleid



Lees
eerst de
Info!

Bekijk de
factsheet
**Rookvrije
ouderen- en
gehandicapten-
zorg**





AMSTA



Kaderdocument Amsta Rookvrij

10 oktober 2022 – definitieve versie



Waarom

In de route naar een rookvrije organisatie zijn bijna alle locaties bezig met het uitvoeren van beleid en oplossingen naar een rookvrij Amsta voor een gezonde woon- en werkomgeving. De wettelijke kaders zijn helder maar bieden ook nog veel ruimte voor eigen invulling. Er is een sterke wens uitgesproken vanuit de clustermanagers om meer duidelijkheid. Dit kader wordt op 1 november 2022 van kracht. Onder roken in dit beleid vallen ook: sigaren, pijproken en alle vormen van een e-sigaret.

Rookvrije gebouwen en terreinen

- Er mag niet meer gerookt worden in gezamenlijke ruimtes binnen de locaties van Amsta.
 - Dit geldt voor bewoners en familieleden (uitzondering voor bewoners van afdelingen Korsakov/gerontopsychiatrie/NAH/Huntington, 1 juli 2023);
 - en voor medewerkers, leveranciers van Amsta en overige bezoekers.
- Er mag niet meer gerookt worden op de balkons van locaties van Amsta.
 - Dit geldt voor bewoners, familieleden en andere bezoekers;
 - en voor medewerkers en leveranciers van Amsta.
- Het uitgangspunt voor het rookbeleid is dat er niet meer gerookt mag worden op de kamers van bewoners.¹
- Voor bewoners mag buiten een voorziening gecreëerd worden om te roken. Deze voorziening:
 - mag niet aan het gebouw grenzen of bevestigd zijn (zoals een afdakje);
 - mag geen overlast naar binnen geven;
 - mag geen overlast geven aan personen die het gebouw willen betreden;
 - heeft geen andere functie waarvoor niet-rokers de voorziening moeten betreden (zoals een fietsenhok).

Voorbeelden van mogelijkheden binnen de wettelijke kaders zijn: een speciaal aangewezen plek in de tuin of een abri. Bewoners (dus géén medewerkers) kunnen hier roken in plaats van in de gezamenlijke rookruimte of op de eigen kamer.

Medewerkers zijn niet meer herkenbaar als roker. Alle medewerkers hebben recht op een rookvrije en gezonde werkplek. Dit betekent het volgende:



- Als zorgprofessional rook je niet met of in het bijzijn van bewoners/cliënten en diens familie/vrienden of andere bezoekers.
- Als zorgprofessional ben je niet herkenbaar als roker. Dit houdt o.a. in dat er geen sprake mag zijn van rookgeur of zichtbare pakjes sigaretten in je (werk)kleding.
- Zorgprofessionals en andere medewerkers roken niet onder werktijd.
 - Indien er een continuurooster geldt wordt met het team, de clustermanager en HR besproken wat de opties zijn voor pauzebeleid.
 - Er wordt een uitzondering gemaakt voor medewerkers die alleen staan tijdens nachtdiensten. Tot 1 juli 2023 mag er –uit het zicht van de bewoners –gerookt worden in de tuin waar normaliter de rokende bewoners zitten. Na 1 juli 2023 wordt er niet meer gerookt door medewerkers die alleen staan tijdens nachtdiensten.
- Wat als ik rook?
 - Wat mag **wel**
 - roken in eigen pauzetijd
 - buiten Amsta terrein
 - Wat mag **niet**
 - roken onder werktijd
 - op Amsta-terrein (dus ook niet in de tuin/op de balkons)
 - in het bijzijn van collega's, bewoners, familieleden en andere bezoekers

Extra kaders op bijzondere situaties

Rookwaar kopen voor bewoners

- Rookwaar wordt niet meer aangeboden in de horeca of in winkels van Amsta.
- Binnen Amsta faciliteren wij geen rookwaar (meer). Amsta hanteert een overgangsregel voor uitzonderingen tot 1 juli 2023. Rookwaar kan dan, extern en dus buiten Amsta, door zorgprofessionals gekocht worden. Deze uitzonderingen zijn: bewoners/cliënten die niet in staat zelfstandig rookwaar te kopen en geen bezorgservice kunnen inschakelen.

Nieuwe bewoners

- Amsta is een rookvrije organisatie. Je mag roken op daarvoor bestemde plekken buiten de woongebouwen van Amsta. Dit wordt bij opname gecommuniceerd.

Nieuwe locaties

- Deze zijn rookvrij.

We gaan voor een gezonde woon- en werkomgeving voor ons allemaal. Uitdagingen maken we bespreekbaar. We zoeken samen binnen de gestelde kaders altijd naar de beste oplossing om een hoge kwaliteit van zorg te garanderen. Hiervoor zijn wij samen verantwoordelijk.

Samen rookvrij

4-Stappenplan voor het rookvrij maken van jouw organisatie

Lees eerst de **Info!**

Bekijk de factsheet
Rookvrije ouderen- en gehandicaptenzorg

Stap 1
Opdracht formuleren



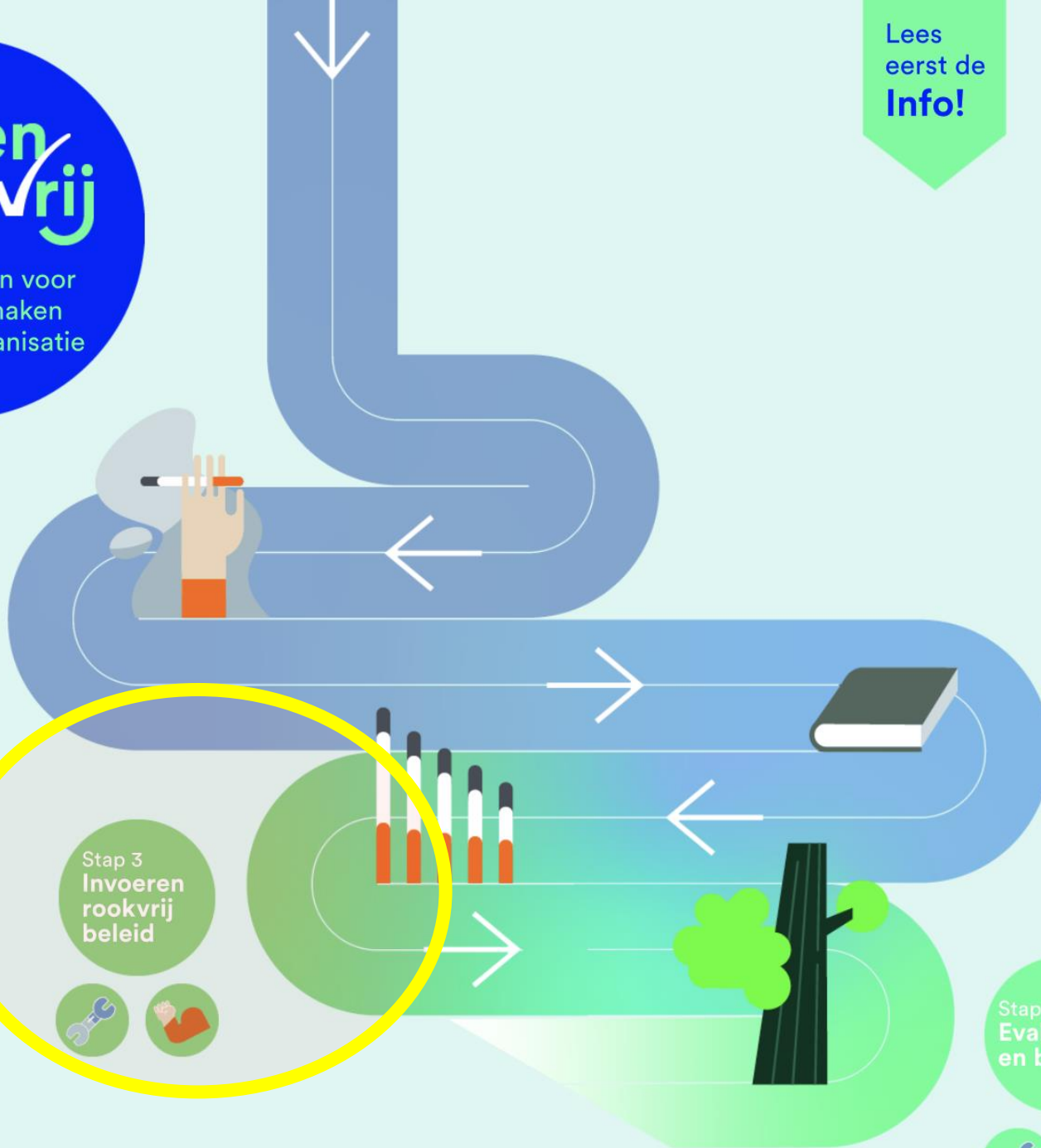
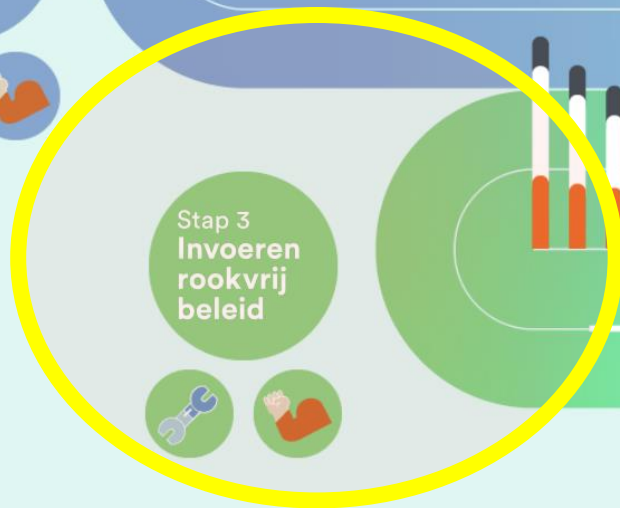
Stap 3
Invoeren rookvrij beleid



Stap 2
Opstellen rookvrij beleid



Stap 4
Evaluatie en borgen



Aanpak in stappen

2021

Sluiten eerste rookruimtes

Inventarisatie stand van zaken per locatie, enquête onder medewerkers

Maken plan van aanpak incl. communicatie

Opzetten expertisegroep & start ondersteuning stoppen met roken (oa. trainingen, spreekuren, coach)

2022

Januari medewerkers roken niet meer op werk (terrein)

Inspiratie & intake-sessies, maken plan per locatie

Start interne campagne

Kaderdocument definitief, instemming OR en Centrale Cliëntenraad

November beleid voor huidige en nieuwe bewoners (alleen roken buiten gebouw op toegestane plekken)

2023

1 juli alle rookruimtes dicht incl. uitzonderingsgroepen

Inspiratie, ondersteuning waar nog nodig

Doorgaan met leren en verbeteren en ondersteuning stoppen met roken (cliënten en medewerkers), werken aan vitaliteit met energietoppers, samenwerking budgetcoach

We blijven in gesprek!



AMSTA

Samen rookvrij

4-Stappenplan voor het rookvrij maken van jouw organisatie

Lees eerst de **Info!**

Bekijk de factsheet
Rookvrije ouderen- en gehandicaptenzorg

Stap 1
Opdracht formuleren



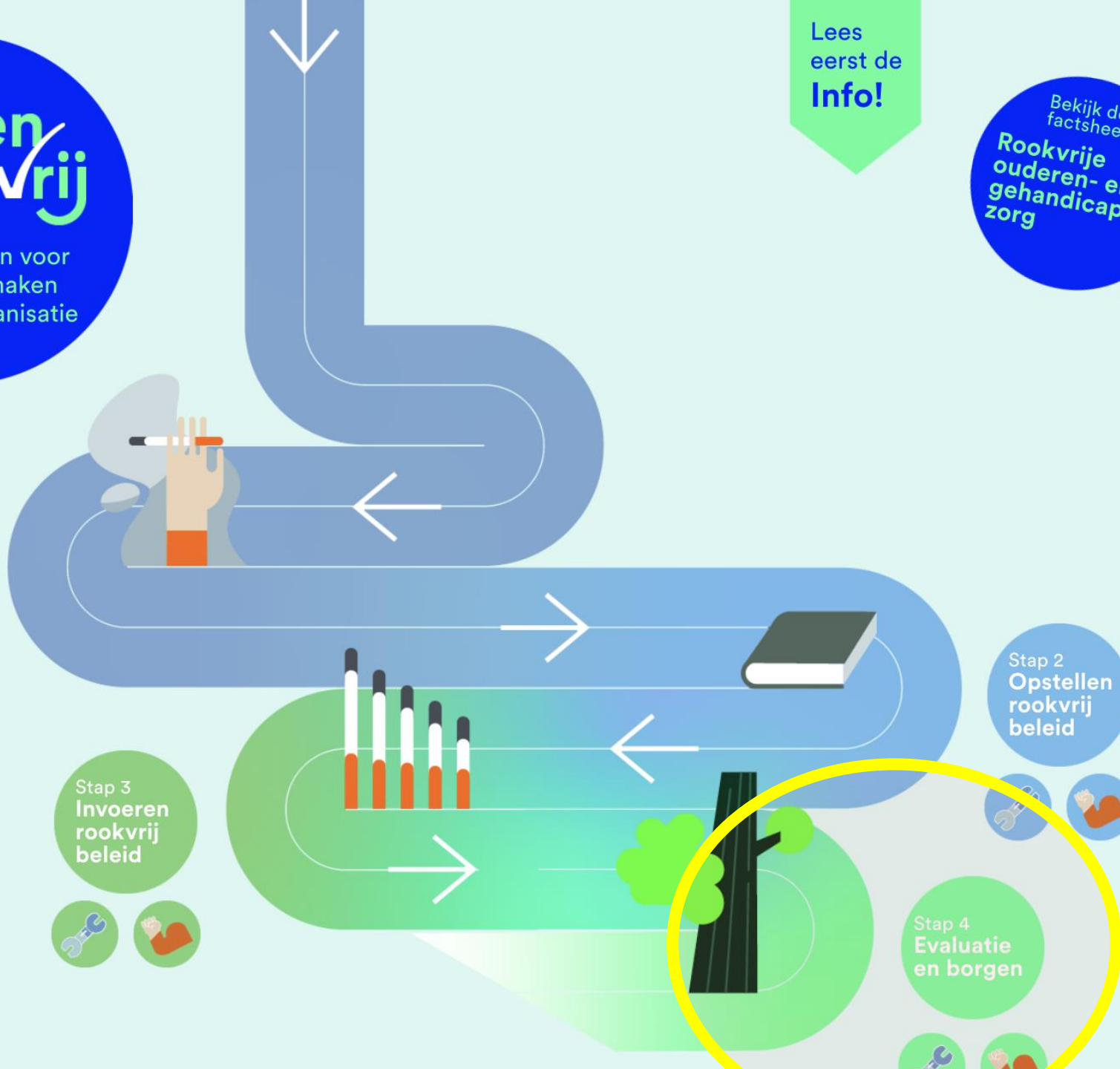
Stap 3
Invoeren rookvrij beleid



Stap 2
Opstellen rookvrij beleid



Stap 4
Evaluatie en borgen





In gesprek gaan & blijven!



VITALE VERBETERSTAPPEN

Organisatie/team: *Kinema 150* Datum: *04/11/23* Gemiddeld: *...*

Verbeterideeën	Afbreukrisico's	Wat gaan we concreet doen?	Wanneer klaar?	Wie eigenaar?
<i>Niet meef op + bakken</i> <i>Stappen met klinische toetsing</i> <i>Meeuwa die ze komen op komse.</i> <i>Robuuste vaasnes en</i> <i>oprechtheids schrede voor</i> <i>de medewerkers.</i> <i>Medewerker niet meer</i> <i>herkenbaar als rook</i>		<i>→ niet meer roken op ballen</i> <i>→ aankaar in de kuis</i> <i>→ aanspreken van rookers /</i> <i>collega's</i> <i>Cursus: 21-31 okt</i> <i>collega's draagend</i> <i>'Kleuring in kuis'</i> <i>- krijgen aanpak</i> <i>- vaderskuren naar kuis</i> <i>- kuis niet meer smoke</i> <i>komer!'. Tenzij rookers niet</i> <i>verleent we kan komen</i> <i>→ 2de verdieping - dan te druk</i> <i>- "smoking area" vaderskuren</i> <i>- meer verlichting</i> <i>→ jage lit /</i> <i>→ bridge kom</i> <i>→ aankaar aanpak</i>		

Charly Green Vragen? Mail naar vitaal@charlygreen.nl of neem een kijkje op www.doen.nl

GEWOON DOEN!

Communicatie aanpak



Duidelijke **procescommunicatie met mijlpalen**: waar gaan we naar toe? Heldere kaders met ruimte voor eigen invulling



Starten met onszelf, medewerkers



Luisteren Enquête medewerkers, langs locaties, plan per locatie



Ondersteuning stoppen met roken



Boodschap: we doen het **samen, in stappen**, passend bij jouw locatie én **in gesprek** met elkaar.



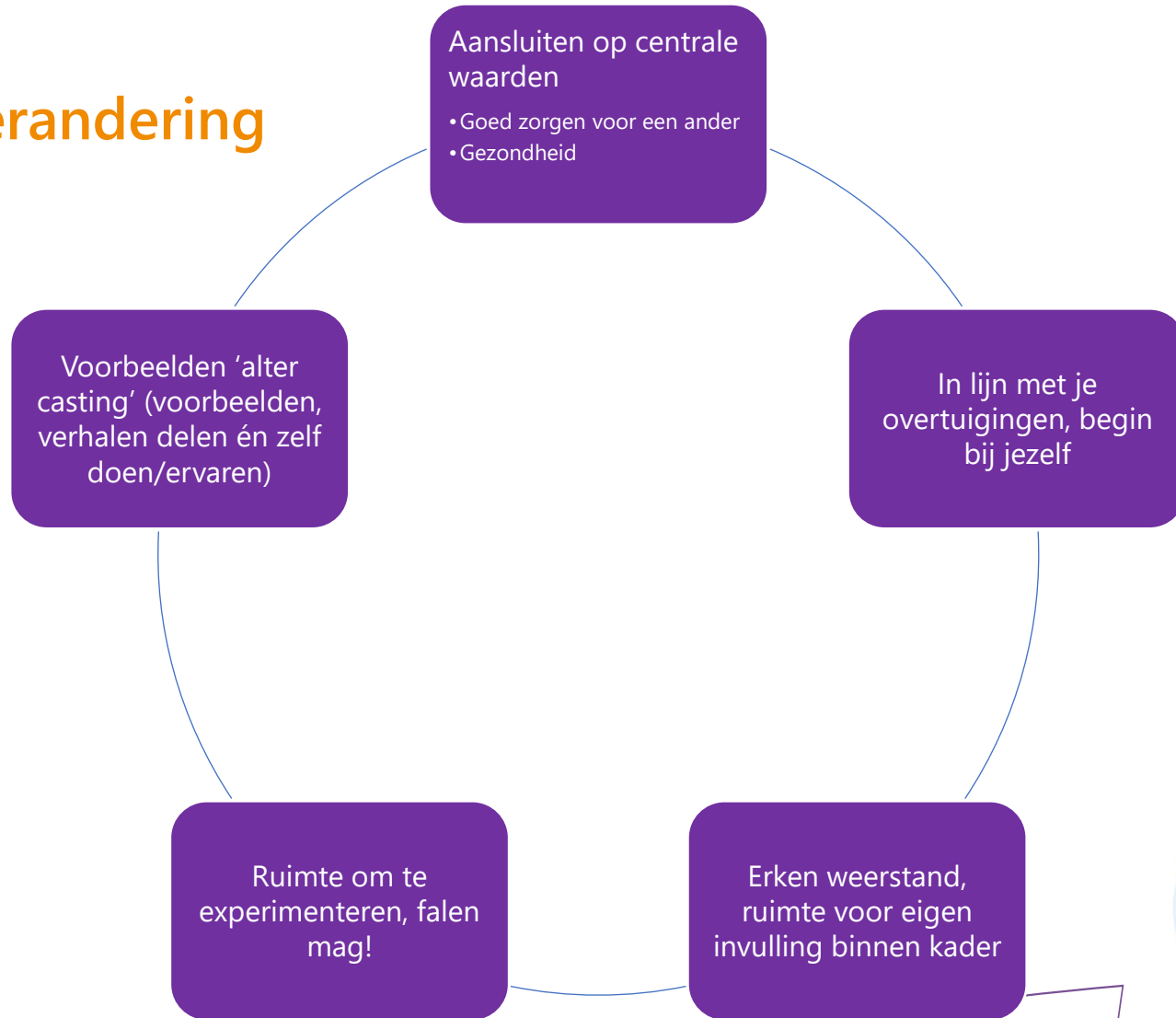
Beeldmerk & interne campagnebeeld (zonder sigaret!)

Als zij het kunnen, kun jij het ook!



AMSTA

Van communicatie... naar gedragsverandering



AMSTA

Brenda's zoektocht om te stoppen met roken

Janssen, Andrea
##Adviseur Corporate communicatie/woordv.

Stoppen met roken is niet iets dat je zo maar even doet. Want roken is een hardnekkige verslaving. Daarom gaan duizenden mensen deze maand tijdens Stoptober samen de uitdaging aan om 28 dagen niet te roken. Stoppen kun je samen doen of alleen en ieder heeft hierbij zijn eigen verhaal en ervaring.

Brenda Reijerse teamcoach en lid van de OR deelt graag met jou haar verhaal.

Hoe ze uiteindelijk van de sigaret af kwam, stap voor stap en na ruim 30 jaar lang roken. Het begon rond haar 15e als stoer doen, je afzetten tegen je ouders maar al snel kreeg de sigaret haar in de tang. Later realiseerde Brenda zich dat roken slecht was, haar man rookte niet en gaandeweg sijnpelde het beseft door hoe 'hooked' ze eigenlijk was en dat roken haar leven bepaalde. Bijvoorbeeld na een intense zoektocht op vakantie in Venetië naar sigaretten.

Dagboek, vrijheid terug

Brenda vertelt hoe ze zich een roker voelde die niet rookt in het eerste jaar dat ze was gestopt. Hoe bewust minderen ook hielp. En waarbij een



Die peuk smaakt niet meer

Op 13 juni was de training 'Ik stop ermee!'. In het Dr. Sarphatihuis kwamen collega's met de wens om te stoppen met roken bij elkaar. Zonder betutteling, zonder verplichtingen en mét rookpauzes, werden de deelnemers in 4,5 uur tijd overtuigd te stoppen. Vanuit zichzelf. Een aantal reacties:

- "Het gevoel dat ik heb is echt bizar. Ik ben er echt klaar mee!"
- "Ik was best een beetje sceptisch toen ik me aanmeldde maar ik stond er wel voor open. Ik had nooit gedacht dat ik na 4,5 uur zó overtuigd was!"
- "Gatver, die peuk smaakt niet eens meer. Ik ben overtuigd."

Pilot helpt bewoners met dementie bij stoppen met roken

In 2030 moet de zorg in Nederland volledig rookvrij zijn. Naast medewerkers probeert Amsta ook bewoners te stimuleren om te stoppen met roken. Een pilot onder bewoners met dementie op locatie De Poort bracht verhelderende inzichten en een veelbelovende resultaten. Specialist ouderengeneeskunde Stephanie Requerme en zorgcoördinator Simone Elzenga leggen uit.



Peuken rapen locatie op Wereld Niet Roken-dag, medewerkers en cliënten



AMSTA





Wat nemen jullie mee en wat is nodig?

www.menti.com Code **61538959**



Inspiratie en hulp nodig?



Sonja van Hamersveld

Oprichter Charly Green, auteur doeboek 'Gezonde Business', werk maken van vitaliteit en mentale ve...



Andrea Janssen

Senior Communicatieadviseur | woordvoerder | customer experience | sportinstructeur | Pilates



Gezonde zorg!
Inspiratie, advies, training,
coaching, Ehealth?
sonja@charlygreen.nl of bel
0654220354



AMSTA

Unieke kortingscode:
gezondebusiness2024



AMSTA



Basis voor succes

- Stip op de horizon!
- Helder kader met ruimte voor eigen invulling
- Een logisch verhaal dat iedereen begrijpt
- Communicatie & in gesprek!

- Droom in het team (positief)
- Gedeelde dromen
- Verbeter ideeën
- Ruimte om te falen en verder te verbeteren

- Gedragen in management
- Teampunten/ individueel (jaar/ ontwikkelgesprek)
- Aandachtfunctionarissen/ambassadeurs/expertisegroep voor hulp
- Kennis/ workshops/ trainingen
- Creëer en deel successen!

