

# 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](https://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.

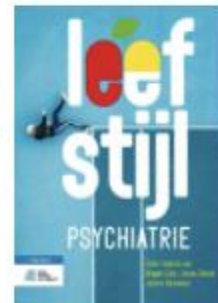
- |                             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| 1. Slapen                   | <input type="text"/> |
| 2. Bewegen & buiten zijn    | <input type="text"/> |
| 3. Voeding                  | <input type="text"/> |
| 4. Positief denken          | <input type="text"/> |
| 5. Werk                     | <input type="text"/> |
| 6. Thuis                    | <input type="text"/> |
| 7. Rust & ontspanning       | <input type="text"/> |
| 8. Sociaal netwerk          | <input type="text"/> |
| 9. Passie                   | <input type="text"/> |
| 10. Persoonlijk leiderschap | <input type="text"/> |

Totaal:

**Jouw score (gemiddelde):**

Waar ligt voor jou de winst?

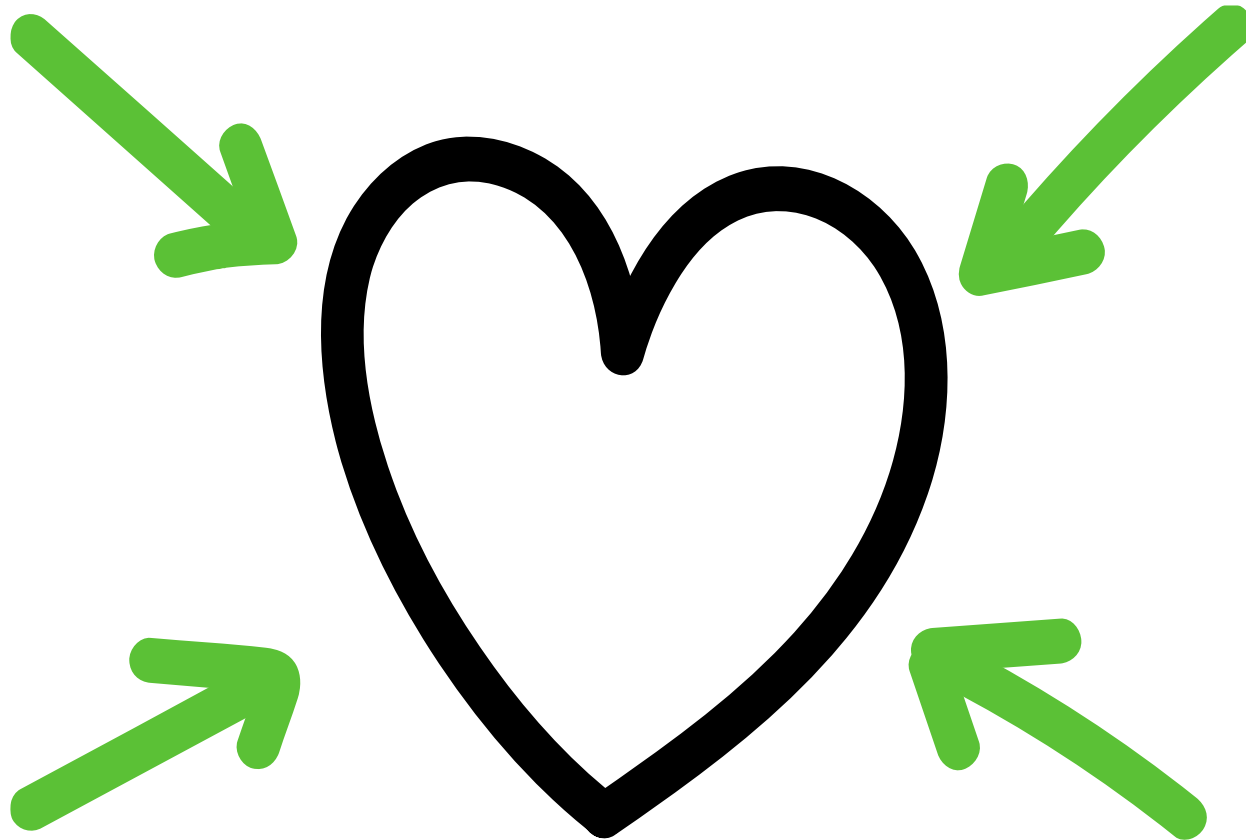
# Gezondheid is hip!



OF WIL JE EEN ROOKVRIJE GENERATIE



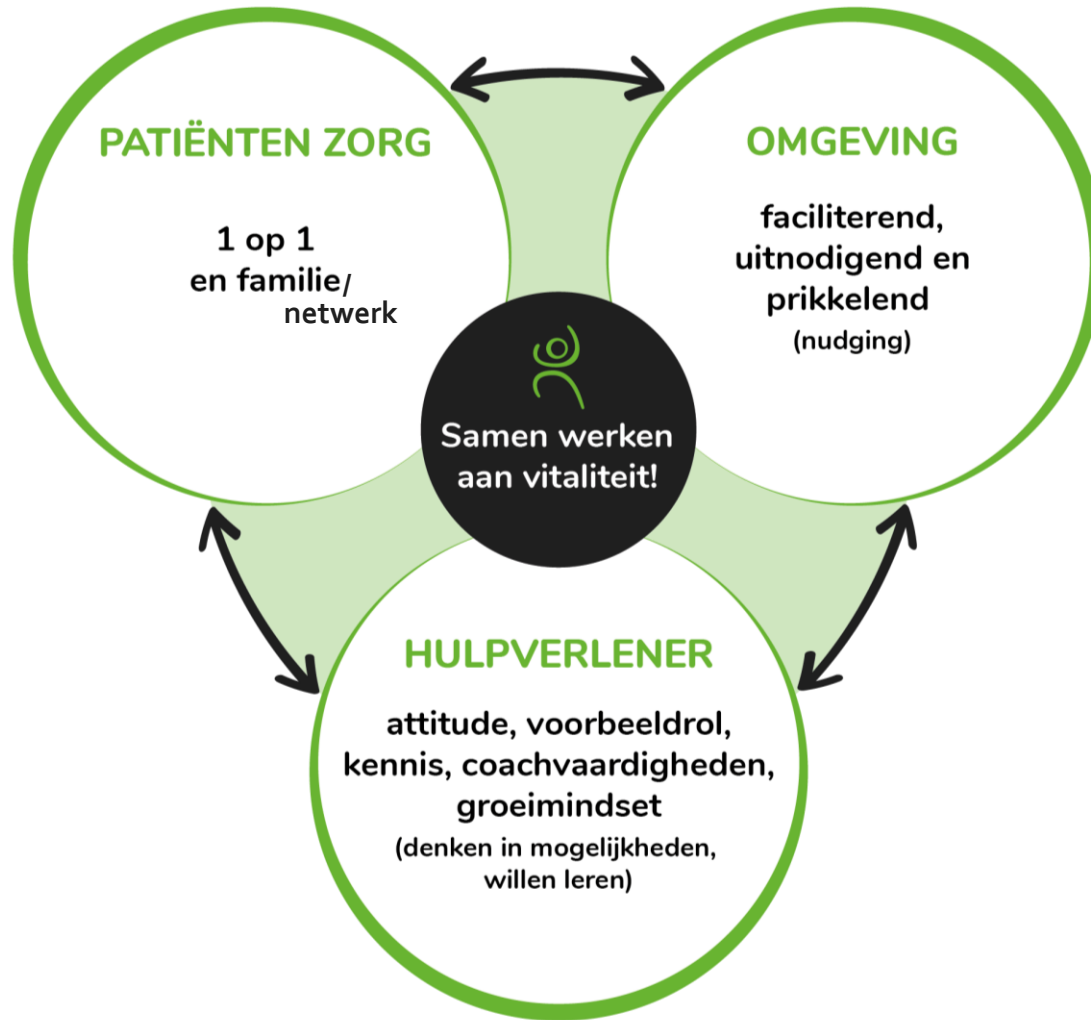
# Hoe raak je het hartje?







# Vitaler worden met elkaar...





# Gezond de norm

## FOKKE & SUKKE MAKEN ALTIJD EEN STRAKKE PROJECTPLANNING

EN DE  
CULTUUROMSLAG ?

DIE IS DONDERDAG  
DE 17<sup>e</sup> OM HALF VIER.



RGvT



Waar je je aandacht richt,  
gaat ook je energie naartoe



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

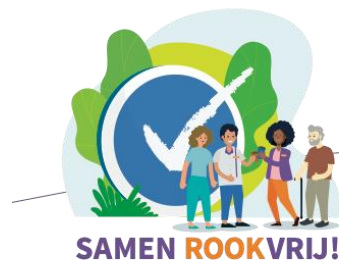




# Vitaal & Gezond, wat levert dat op?



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**



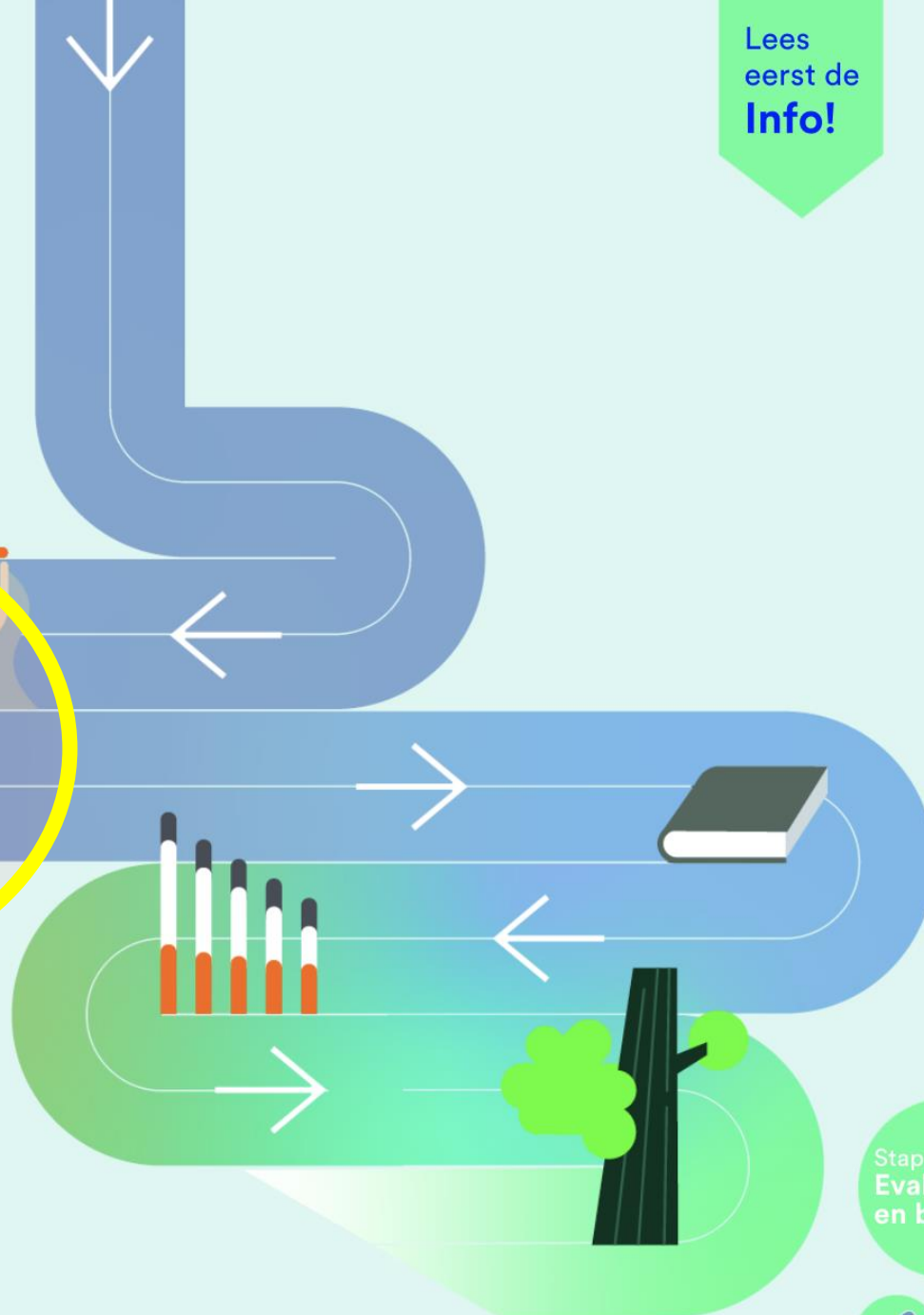
Stap 3  
**Invoeren rookvrij beleid**



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 Startscreen 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

Lees eerst de Info!

Bekijk de factsheet  
Rookvrije ouderen- en gehandicaptenzorg

Stap 1  
Opdracht formuleren



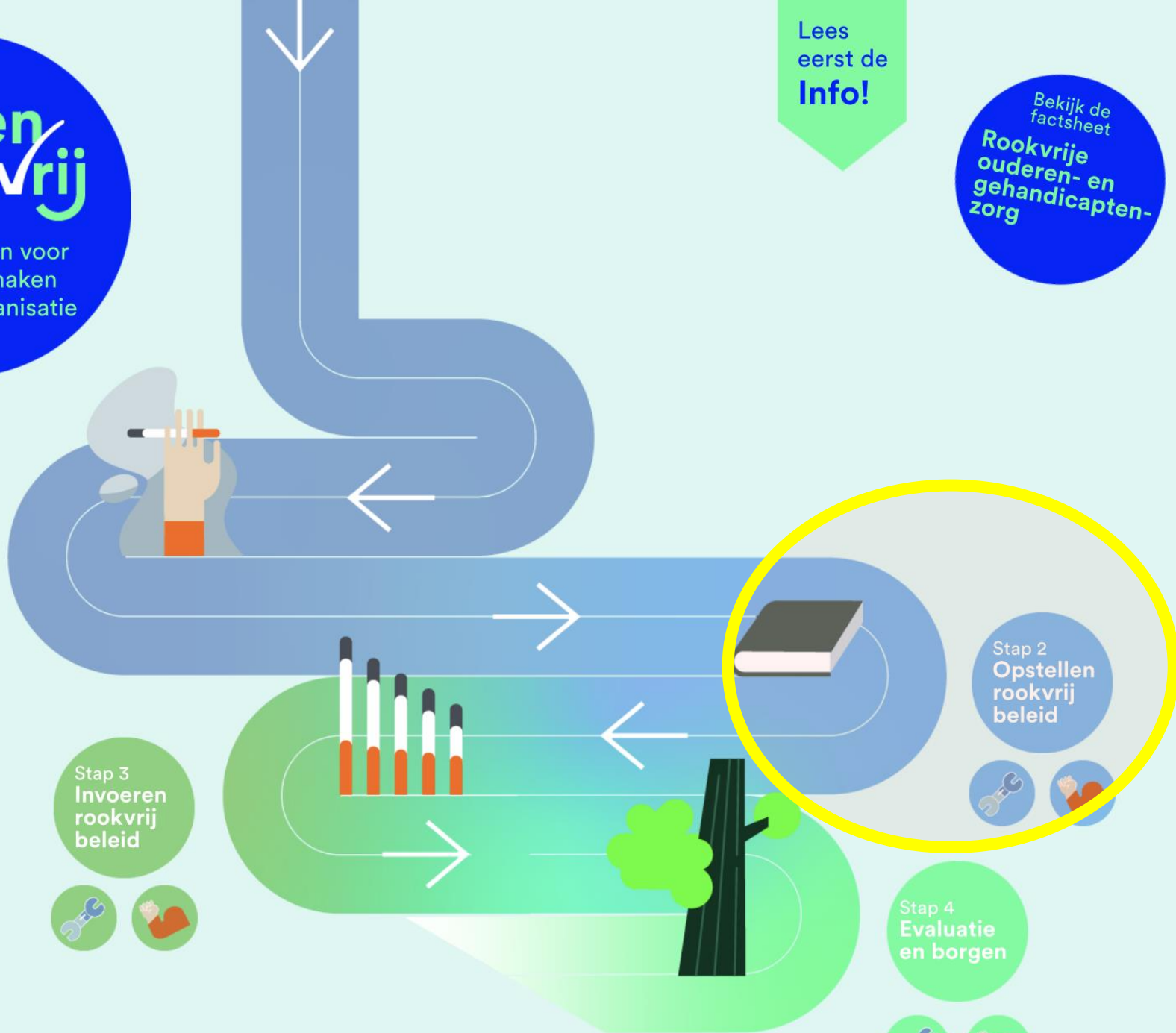
Stap 3  
Invoeren rookvrij beleid



Stap 2  
Opstellen rookvrij beleid



Stap 4  
Evaluatie en borgen





**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.<sup>1</sup>
- 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



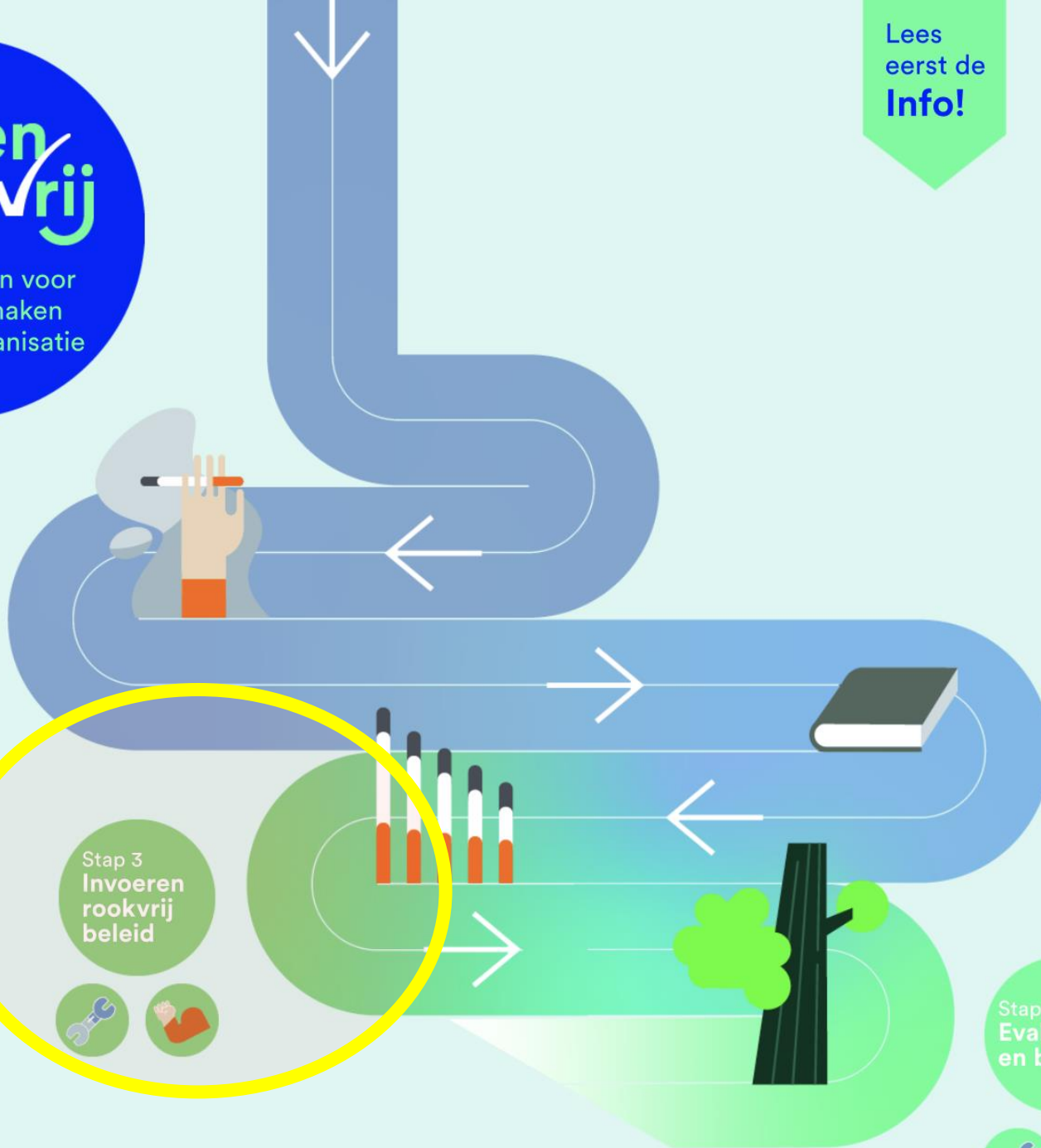
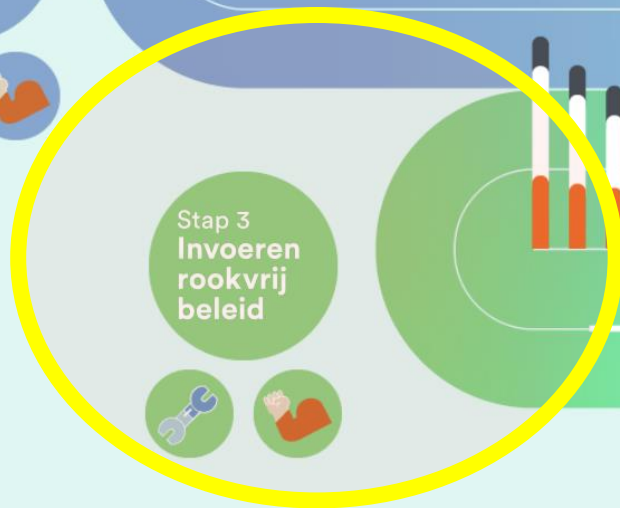
Stap 3  
Invoeren rookvrij beleid



Stap 2  
Opstellen rookvrij beleid



Stap 4  
Evaluatie en borgen



# Aanpak in stappen

---

## 2021

Sluiten eerste rookruimtes

Inventarisatie stand van zaken per locatie

Maken plan van aanpak incl. communicatie

Opzetten expertisegroep & start ondersteuning stoppen met roken

## 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, ondersteuning stoppen met roken (cliënten en medewerkers)

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**



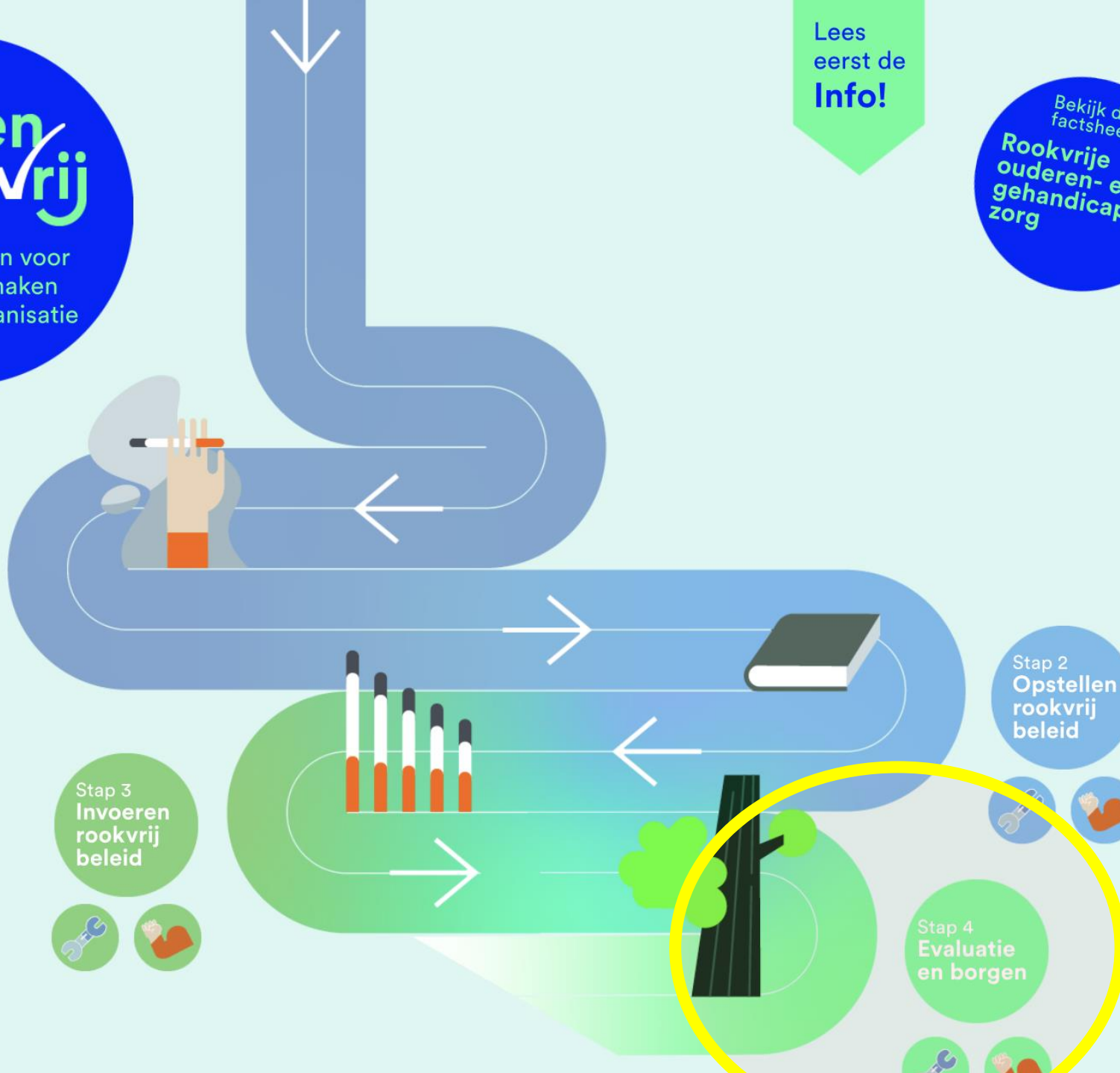
Stap 3  
**Invoeren rookvrij beleid**



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><br><i>Stappen met klinische verbetering</i><br><i>Mee nemen die ze komen op komse.</i><br><i>Rollende vaasjes en gerechtheids schrede voor de medewerkers.</i><br><i>Medewerker niet meer herkenbaar als rol</i> |                 | <i>→ niet meer lopen op ballen<br/>→ aanspreken van manager / collega's</i><br><i>Cursus: 21-31 okt<br/>"Leren de praktijk<br/>"Kennis in de praktijk"</i><br><i>- krijgen aanpak<br/>- vaderschap naar vaders<br/>- Rollen niet meer sterk<br/>"komer"! Tenzij iemand niet<br/>verloren we kan komen<br/>→ 2de verdieping - dan te klein<br/>- "strategie afdelingen roles"<br/>- meer voorlichting</i><br><i>→ jage lit /<br/>→ bridge kom<br/>→ elkaar aanspreken</i> |                |               |

Charly Green Vragen? Mail naar [vitaal@charlygreen.nl](mailto:vitaal@charlygreen.nl) of neem een kijkje op [www.charlygreen.nl](http://www.charlygreen.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.



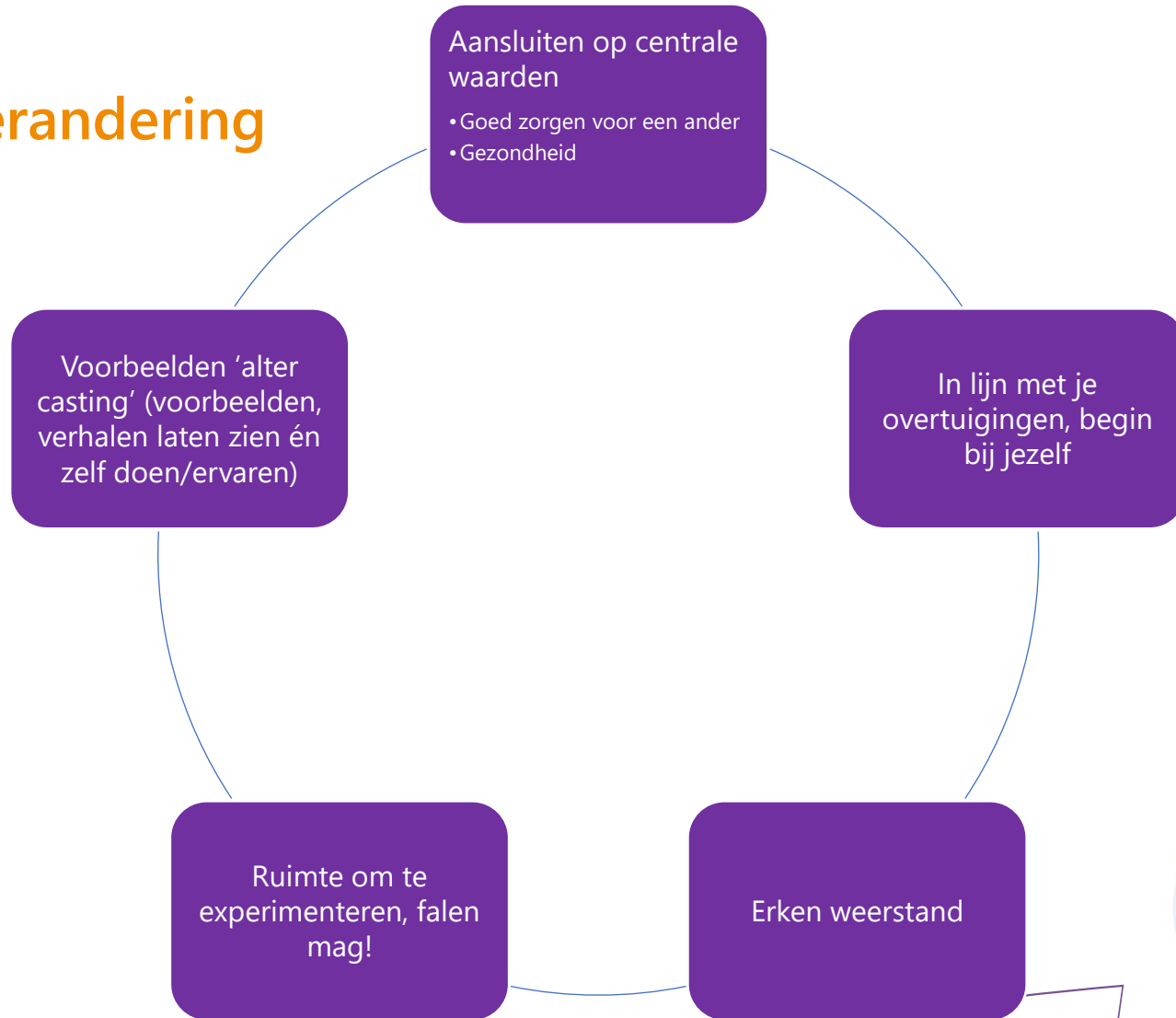
Beeldmerk & interne campagnebeeld (zonder sigaret!)

## 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.



**AMSTA**



# Wat nemen jullie mee en wat is nodig?

[www.menti.com](https://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...



**Gezonde zorg!**  
Inspiratie, advies, training,  
coaching, Ehealth?  
[sonja@charlygreen.nl](mailto:sonja@charlygreen.nl) of bel  
**0654220354**



**Andrea Janssen**

Senior Communicatieadviseur | woordvoerder |  
customer experience | sportinstructeur | Pilates



**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!

