

Hoe bescherm je jezelf tegen tabaksrook?



Rookt de cliënt/klant in huis?

- Open de ramen om het huis door te luchten.
- Vraag de cliënt/klant om niet te roken als jij er werkt en het huis vooraf te luchten. Dit kan ook via een briefje, als de bewoner niet thuis is.
- Was je handen na het huisbezoek.
- Meld aan je werkgever/leidinggevende als het huis van de cliënt/klant naar rook ruikt.

Blijft de cliënt/klant roken in huis voor en/of tijdens huisbezoek?

- Vraag nog een keer vriendelijk om niet te roken voor en tijdens huisbezoek. Herhaal dat sigarettenrook ongezond is en noem de afspraken in het contract.
- Vertel aan je werkgever/leidinggevende dat deze cliënt/klant nog steeds rookt voor en/of tijdens het huisbezoek.
- Was je handen na het huisbezoek.

Rookt de cliënt/klant niet meer in huis tijdens (en voor) huisbezoek?

- Bedank de cliënt/klant voor het niet roken voor en tijdens huisbezoek.
- Was je handen na het huisbezoek.



Tips om over het roken te spreken



Beschrijf eerst de situatie:

- “Het ruikt hier binnen naar rook.”
- “Ik zie dat je rookt waar ik bij ben.”
- “Ik merk dat ik door de rooklucht benauwd word.”
- “Ik merk dat ik moet hoesten doordat er binnen gerookt wordt.”

Beschrijf daarna je gevoel:

- “Ik voel mij daar niet prettig bij.”
- “Dat maakt mij ongerust.”



Beschrijf dan waarom het belangrijk is:

- “Omdat ik mijn gezondheid belangrijk vind.”
- “Want ik wil graag gezond blijven.”
- “Want ik wil niet naar sigaretten ruiken.”

Vraag daarna om begrip:

- “Ik hoop dat u het snapt.”



Laat zien dat er goede oplossingen zijn:

- “Zou het mogelijk zijn om:
niet te roken als ik op huisbezoek kom/buiten te roken als ik hier ben/alle ramen te openen voordat ik kom/ten minste 2 uur voor mijn bezoek niet binnen te roken?”

Bedank de klant voor het rekening houden met jou.

