



ROOKVRIJ

U bevindt zich in een rookvrije zone

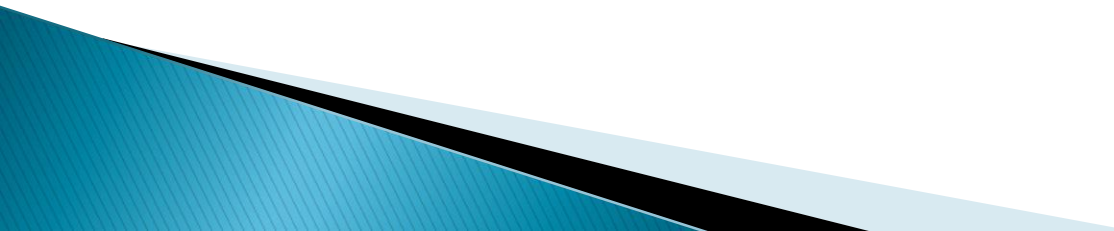
Advies nodig? Wij helpen u graag!

OP WEG NAAR EEN

**ROOKVRIJE
GENERATIE**

Vaardigheidstraining Jellinek Rookvrij!

Programma

- ▶ Achtergrond
 - ▶ E-learning
 - ▶ Oefenen
 - ▶ Evaluatie
- 

Achtergrond Jellinek Rookvrij

Vanwaar deze keuze?

- ▶ Aanhaken bij breed maatschappelijk en landelijk tabaksontmoedigingsbeleid.
- ▶ Voorbeeldfunctie van Jellinek.
- ▶ Stoppen met roken heeft positief effect op overige verslavingsbehandelingen.
- ▶ Veel medewerkers en cliënten vragen om rookvrije instelling. Tabak zien en ruiken zijn grote triggers voor gebruik.
- ▶ Ziekte overlast bij onze cliënten is veel hoger dan gemiddeld. (sterven gemiddeld 11–25 jaar eerder vanwege roken bovenop de andere problematiek). GGZ populatie zou beter behandeld moeten worden.

E-Learning?

- ▶ Wie heeft de e-learning gedaan?
- ▶ Vragen?

Wat zijn de rookvrije regels?



Wat zijn de rookvrij regels?

Met ingang van 1 juli 2018 is Jellinek rookvrij. Dit betekent:

Voor iedereen:

- ▶ 1. Er wordt niet gerookt in- en om de Jellinekpanden. Dit geldt ook voor 'dampen' met een e-sigaret.
- ▶ 2. Iemand die toch wil roken, doet dat buiten het zicht van (mede)cliënten
- ▶ 3. Houd rookwaren uit het zicht (bijvoorbeeld in je tas)
- ▶ 4. In gesprekken met cliënten ruik je *zelf* niet naar rook.
- ▶ 5. Alle medewerkers van Jellinek dragen de visie van Jellinek Rookvrij! uit

Pandgebruikers:

- ▶ Daar waar de panden gedeeld worden is er gezocht naar oplossingen (compromissen) en samenwerking. Jellinek informeert daarom iedereen.

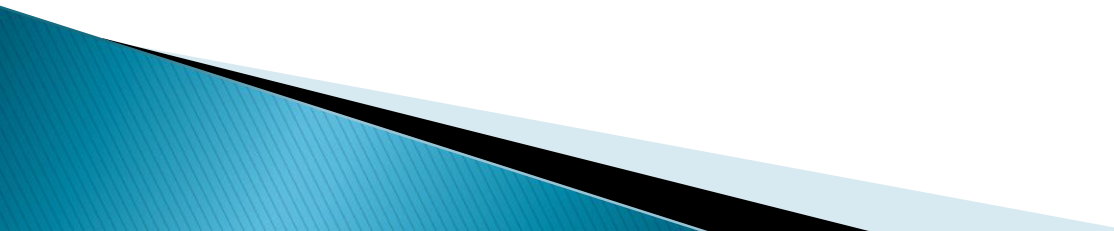
Hoe zorgen we ervoor dat we ons samen aan de regels houden?

- ▶ Geef het goede voorbeeld. Werk samen. Oordeel niet. Wees consequent, vriendelijk en ondersteun waar dat nodig is.

En als je zelf rookt als medewerker ?

- ▶ Dat is aan jou. Rook voor en na werktijd en (mocht je dat willen) in je pauze. Doe dat wel altijd uit het zicht van cliënten en voorkom dat je naar rook ruikt.

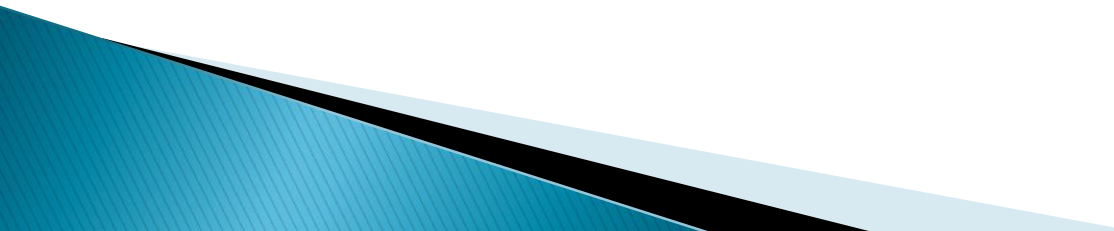
Hoe gaan we om met Rookvrij
klinisch vs ambulantly?



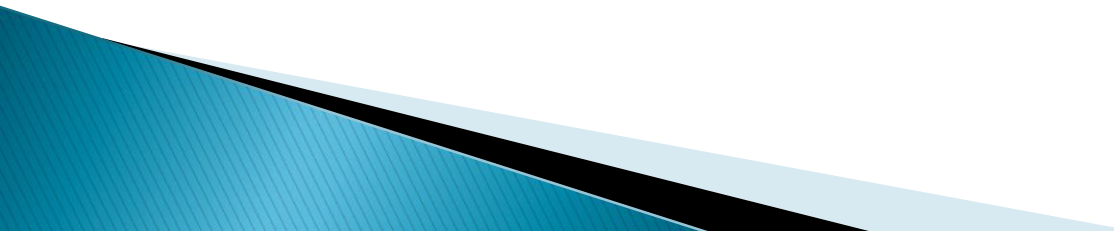
Hoe gaan we om met Rookvrij! binnen klinisch versus ambulant?

- ▶ **Voor ambulante cliënten**, in zowel poliklinische als outreachende zorg, gelden dezelfde Rookvrij! regels als voor iedereen. Deze cliënten bepalen verder zelf hun eigen doelen t.a.v. de tabaksverslaving.
- ▶ **Cliënten in detox, deeltijd en klinische behandeling** houden zich allemaal aan de Rookvrij! regels. Dit betekent dat zij tijdens hun behandeling niet roken of dampen: ze gaan of voor abstinentie van tabak of voor een tijdelijke rookpauze voor de duur van de behandeling. In beide gevallen ontvangen zij hierbij ondersteuning. Let op: voor deeltijd geldt, net als bij de andere middelen, dat we verwachten dat de cliënt ook buiten de behandelperioden rookvrij blijft.
- ▶ **Wat als cliënten zich hier niet aan houden?** Binnen Jellinek heeft elke afdeling of behandelmethode eigen afspraken over consequenties hiervan. Het is aan de managers en de afdelingen zelf om dit verder goed uit te werken. Het uitgangspunt is wel dat tabak gelijkwaardig aan de overige middelen wordt behandeld.

De praktijk

- ▶ Elkaar aanspreken, zowel cliënt als collega.
 - ▶ Uitleg geven over waarom rookvrij.
 - ▶ Ondersteuning kunnen bieden.
 - ▶ Motiveren te stoppen
- 

Oefenen aanspreken persoon die staat te roken

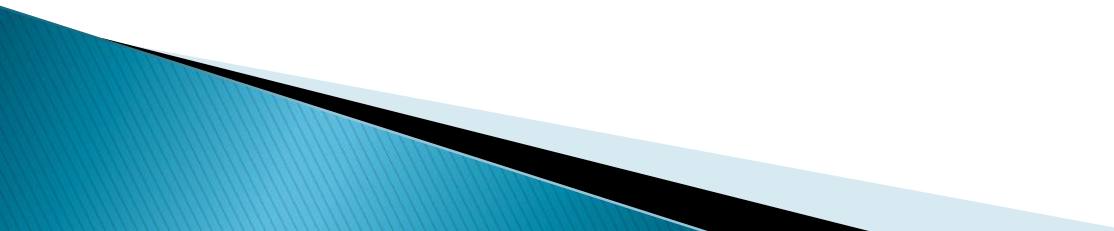
- Vorm: Plenair
 - Casus: Je ziet iemand buiten bij de voordeur roken. Je weet niet of het een cliënt, naasten of collega is.
 - Doel: Het aanspreken van de persoon en hem vragen zich aan regels m.b.t. Jellinek rookvrij te houden.
 - Nabespreking: wat ging goed? Wat kan beter?
- 

Hoe?



Hoe?

Aanspreken, uitleggen, ondersteunen en motiveren vanuit de visie van **Motiverende Gespreksvoering**.

- ▶ Niet beoordelend of beschuldigend
 - ▶ Niet vanuit machtspositie
 - ▶ Ondersteunend ipv confronterend
 - ▶ Duidelijk en transparant
 - ▶ Empathisch
 - ▶ Geven van informatie en advies
 - ▶ Vergroten van ambivalentie
 - ▶ Keuze opties geven (autonomie)
- 

Oefenen (behandelaren)

1. Aanspreken persoon/client /collega die rookt.
2. Informatie geven over de rationale van Jellinek rookvrij.
3. Client lijkt geen stopwens te hebben.
4. Client is ambivalent over een rookvrij leven.
5. Client ruikt in de behandelkamer of groepsruimte naar rook.
6. Client is ambivalent over stoppen met roken tijdens een detox opname.
7. Client is bang dat zijn psychische klachten zullen toenemen als hij stopt met roken.
8. Client denkt dat het hem toch niet gaat lukken. Veel aan zijn hoofd en iedereen rookt in zijn omgeving.
9. Client is onder invloed van alcohol (terugval) en wil buiten sigaret roken.
10. Iemand wil de kliniek verlaten / stoppen met behandeling, omdat hij/zij wil roken.
11.Eigen casus.....

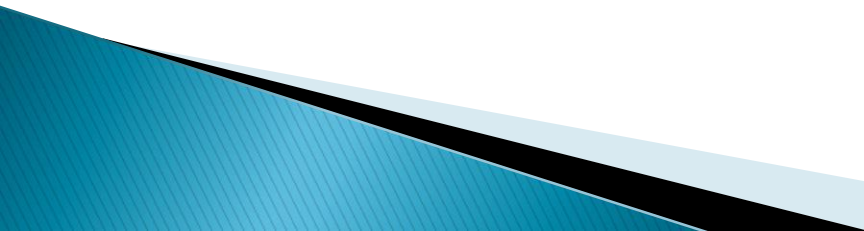
Oefenen (24 uren zorg)

1. Aanspreken persoon/client /collega die rookt.
2. Informatie geven over de rationale van Jellinek rookvrij.
3. Client lijkt geen stopwens te hebben.
4. Client is ambivalent over een rookvrij leven.
5. Client ruikt in de behandelkamer of groepsruimte naar rook.
6. Client is bang dat zijn psychische klachten zullen toenemen als hij stopt met roken.
7. Client denkt dat het hem toch niet gaat lukken. Veel aan zijn hoofd en iedereen rookt in zijn omgeving.
8. Iemand wil de kliniek verlaten / stoppen met behandeling, omdat hij/zij wil roken.
9.Eigen casus.....

Oefenen (artsen)

- ▶ Aanspreken willekeurig persoon die rookt.
- ▶ Aanspreken cliënt in behandeling die rookt.
- ▶ Aanspreken collega die rookt.
- ▶ Informatie geven over de rationale van Jellinek rookvrij.
- ▶ Informatie geven over de relatie tussen roken en klachten.
- ▶ Motiveren bij ambivalentie t.a.v. stoppen met roken.
- ▶ Medicamenteuze ondersteuning bieden bij stoppen met roken.
- ▶

Oefenen (artsen)

- ▶ Je gaat een cliënt ophalen. De receptiemedewerker zegt dat je cliënt naar buiten is gegaan. Hij staat met een andere persoon te roken.
 - ▶ Schrijf op: Wat ga je zeggen? Wat past bij jou?
 - ▶ Oefening: Twee personen spelen rokers, iedere arts vertelt aan de rokers hetgeen hij/zij bedacht heeft.
 - ▶ Nabespreking: wat was prettig, wat niet?
- 

Aanspreken, voorbeeldzinnen

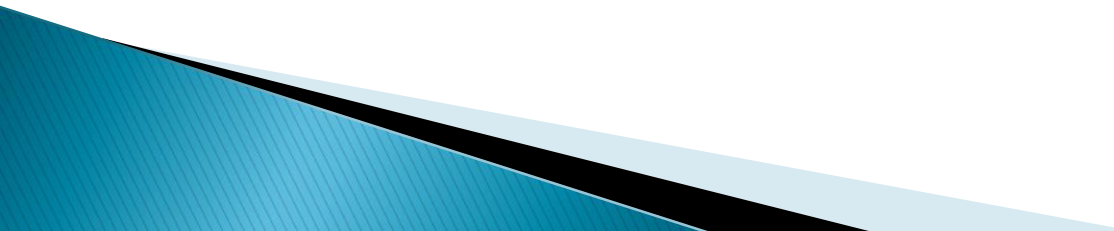
- ▶ Cliënten / bezoekers voor de deur:

“Kan ik even iets tegen u zeggen? Wij zijn een rookvrije instelling en wij behandelen cliënten die juist willen stoppen met roken. Het is dan heel fijn als de omgeving rookvrij is. Ik wil u vragen ergens anders te gaan roken en niet hier bij de voordeur.”

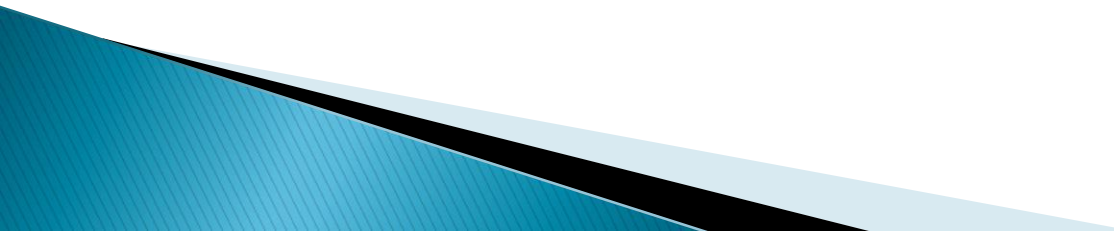
- ▶ Cliënten die al in behandeling zijn:

“U / je weet dat onze instelling rookvrij is en je hebt gekozen voor een rookvrije behandeling. Zullen we een gesprek plannen om te praten hoe je om kunt gaan met trek (of andere dingen die spelen)? Zal ik een afspraak voor je plannen bij de arts hierover? “

Oefenen Aanspreken en ondersteunen

- Vorm: Tweetalen of plenair
 - Casus: Je ziet een cliënt roken (maakt niet uit waar). Je weet dat deze persoon in behandeling is bij Jellinek.
 - Doel: Het aanspreken krijgt een vervolg door ook ondersteuning te bieden aan cliënt.
 - Client reageert zowel meegaand als afwijzend.
 - Nabespreking: wat ging goed? Wat kan beter?
- 

Oefenen Aanspreken collega

- Vorm: Plenair
 - Casus: Je ziet een behandelaar langslopen, die niet reageert op een cliënt die rookt.
 - Casus: Collega ruikt naar rook.
 - Doel: Het aanspreken van een collega op zijn verantwoordelijkheid.
 - Nabespreking: wat ging goed? Wat kan beter?
- 

Uitleg: Waarom zijn we rookvrij?

- ▶ Hoe leg je dit een nieuwe cliënt uit?

Waarom zijn we rookvrij?

Je kan deze standaardzinnen gebruiken:

- ▶ *'Veel mensen die zich bij Jellinek aanmelden, komen helemaal niet om te stoppen met roken. Onze ervaring is dat mensen die ook kiezen voor een rookvrij leven minder vaak terugvallen in gebruik van andere middelen. Als u ook met roken stopt, oftewel als u kiest voor Rookvrij!, dan pakt u uw verslavingsgedrag werkelijk in de kern aan. Roken is immers voor de meeste mensen de allereerste verslaving.'*
- ▶ *Daarnaast weten wij van mensen die succesvol zijn gestopt dat zij voordelen ervaren met betrekking tot hun gezondheid en ook eventuele psychische klachten.'*
- ▶ *Het is belangrijk om te weten dat ook u kunt stoppen met roken! Een rookvrije omgeving ondersteunt hierbij.'*

Brief Advice-zin: *'met goede begeleiding en de juiste medicatie kunt ook u stoppen met roken'*

Dit is ook een optie: *'Nicotine is een zeer verslavend middel, waar veel mensen ziek van worden. Daarom is Jellinek een rookvrij instelling. U krijgt de best mogelijke begeleiding bij het stoppen met roken.'*

Probeer verschillende manieren van taalgebruik uit, die bij jou passen. In de live training komen we hierop terug.

Oefenen Uitleg: Waarom zijn we rookvrij?

- Vorm: tweetallen , 1 client, 1 HV
- Doel: uitleg geven over de rationale van Jellinek rookvrij. HV maakt gebruik van de O-A-O strategie.
- Duur: 10 minuten, wisselen na 5 minuten

Motiveren tot stoppen of stoppauze

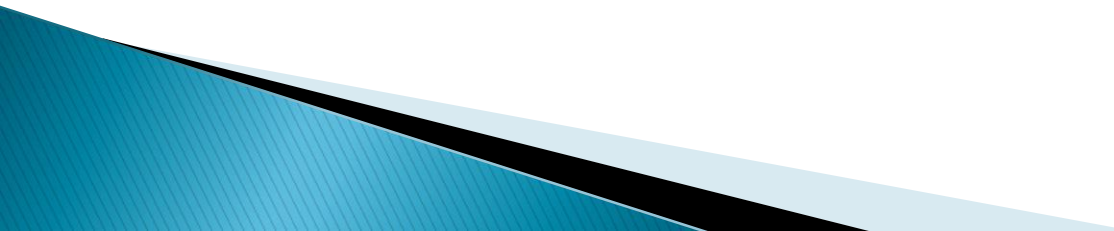
- ▶ Wat zijn de voordelen voor de cliënt?

Wat zijn de voordelen voor de cliënt?

- ▶ **Positief effect op de behandeling van andere middelen**
 - 25% hogere slagingskans op langdurige abstinente van alcohol en drugs.
 - Makkelijker om te stoppen met andere middelen
 - Kans op terugval is kleiner
 - Het 'verslaafde brein' kan beter herstellen
- ▶ **Enorme gezondheidswinst**
 - Psychische klachten nemen af (angst, somberheid, stress, onrust).
 - GGZ cliënten overlijden 11-25 jaar eerder met als hoofdzaak roken.
 - Als je rookvrij leeft zal de kans op ziekte snel verminderen: veroudering gaat minder snel, conditie verbetert, functie longen en hart verbeteren, kans op kanker verlaagd, kans op (chronische) ziektes lager, beter herstel bij operaties, etc
 - (Vraag cliënt wat hierin voor hem/haar van belang is)
- ▶ **De rust op afdelingen neemt juist toe en agressie-incidenten nemen af.**
- ▶ **En natuurlijke alle voordelen die iemand op kan noemen als zijn eigen persoonlijke stopmotivatie, bijvoorbeeld: veel geld overhouden, anderen niet aanzetten tot roken of meeroken, voorbeeldrol als (groot)ouder, of iets heel anders.**

Motiveren

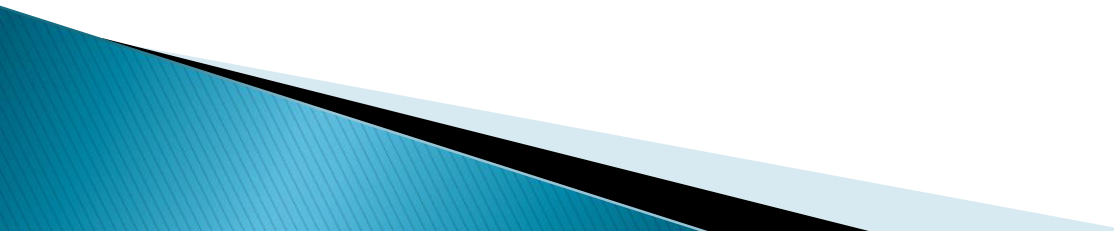
3 belangrijke elementen bij motiveren SMR

1. Empathie: luister naar cliënt (reflectief luisteren)
 2. Respect voor de autonomie van cliënt (gebruik autonomie ondersteunende taal)
 3. Ambivalentie vergroten: ontlok verandertaal (open vragen)
- 

Informatie geven in lijn met MGV

- Ontlokken:
 - Welke informatie is nodig?
 - Vraag toestemming
- Aanbieden:
 - Prioriteer
 - In onderdelen
 - Autonomie ondersteunende taal
- Ontlokken:
 - Vraag naar reactie van cliënt
(“Wat vind je hiervan? Hoe zou dit helpend kunnen zijn? Wat is er nieuw aan de informatie die je nu hoort? Wat zou voor jou van belang kunnen zijn? Hoe klinkt dit?”)

Motiveren tot stoppen of stoppauze

- Vorm: tweetallen , 1 cliënt, 1 HV
 - Doel: Motiveren om te stoppen of een rookpauze te nemen. Ontlok verandertaal, gebruik O-A-O strategie bij het geven van objectieve informatie (voordelen voor de behandeling)
 - Duur: 20 minuten, wisselen na 10 minuten
- 

Casus:

- ▶ Oefenen

Oefenen (artsen)

- ▶ Aanspreken willekeurig persoon die rookt.
- ▶ Aanspreken cliënt in behandeling die rookt.
- ▶ Aanspreken collega die rookt.
- ▶ Informatie geven over de rationale van Jellinek rookvrij.
- ▶ Informatie geven over de relatie tussen roken en klachten.
- ▶ Motiveren bij ambivalentie t.a.v. stoppen met roken.
- ▶ Medicamenteuze ondersteuning bieden bij stoppen met roken.
- ▶

Evaluatie

- ▶ Wat heb je geleerd?
 - ▶ Wat ga je morgen anders doen?
 - ▶ Welke knelpunten zie je die wij kunnen terugkoppelen ?
- 