*Voorbeeld intranetbericht 1*

**[Naam zorginstelling] doet mee aan Stoptober!**

Bij ons staat gezondheid centraal, daarom doen wij mee met [Stoptober](https://stoptober.nl)! 28 dagen niet roken in oktober.

**Hoe werkt Stoptober?**

* Stoptober daagt mensen uit om samen met tienduizenden anderen, 28 dagen niet te roken. De steun en het samen doen zijn erg belangrijk.
* Stoptober deelnemers worden elke dag gesteund en aangemoedigd om het stoppen vol te houden, middels de [gratis Stoptober app](https://stoptober.nl/de-app/), verschillende social mediakanalen, het gratis Stoptober magazine, in het Stoptopberhuis en via [Stoptober.tv](https://stoptober.tv/).
* Na 28 dagen stoppen met roken, heeft een roker vijf keer meer kans om gestopt te blijven.
* Stoptober richt zich op alle groepen rokers: jong en oud, laag en hoog opgeleid, zware rokers maar ook gelegenheidsrokers. En iedereen steunt elkaar.
* Zorgverleners kunnen in een stoppen-met-rokenadvies makkelijk naar Stoptober verwijzen. Door de brede aandacht voor Stoptober is het een mooie gelegenheid om op aan te haken.

**Hoe kunnen patiënten, cliënten, bezoekers en medewerkers meedoen aan Stoptober?**

De inschrijving van Stoptober start op 2 september. Op Stoptober.nl en kan iedereen gebruik maken van de gratis tips en steun die Stoptober te bieden heeft. Vanaf 21 september is de gratis app te downloaden. Daarnaast kan iedere zorgverlener of afdeling vanaf 21 september een [community](https://stoptober.nl/actieve-community/) aanmaken in de [Stoptober app](https://stoptober.nl/de-app/). Hier kunnen Stoptober deelnemers van [naam zorginstelling] elkaar ondersteunen om gezamenlijk 28 dagen niet te roken en kunt u als zorgverlener vinger aan de pols houden en tips en steun geven waar nodig.

**Hoe kan je als zorgverlener een Stoptober-activiteit organiseren tijdens Stoptober?**

Tijdens vorige edities van Stoptober hebben veel zorgverleners zich al met succes ingezet met het organiseren van een Stoptober activiteit. Inspiratie voor een leuke Stoptober activiteit staat op [trimbos.nl/stoptober](https://www.trimbos.nl/kennis/stoptober/stoptober-in-de-zorg-praktijk/), verzameld door zorgverleners tijdens eerdere edities van Stoptober. Denk aan een informatieve bijeenkomst of aan een kick off bijeenkomst op 1 oktober. Ook vindt er speciaal voor zorgverleners op 14 juni 2022 van 15.00-16.30 uur een gratis webinar over Stoptober plaats. Aanmelden kan via [Webinar Stoptober - Trimbos-instituut](https://www.trimbos.nl/aanbod/academie/webinar-stoptober/).

**Hoe kan je als zorgverlener Stoptober promoten bij patiënten/cliënten?**

In de maanden voorafgaand aan Stoptober kunt u [Stoptober koppelen aan het stopadvies](https://www.trimbos.nl/kennis/stoptober/motiveren-tot-deelname-aan-stoptober/). Vanaf augustus kan daarbij gebruik gemaakt worden van de [papieren Stoptober toolkit](https://stoptober.nl/trimbos/), zoals Stoptober posters, flyers en visitekaartjes. Ook treft bevat de toolkit kaartjes aan voor een Very Brief Advice tijdens Stoptober.

**Hoe kan je als zorgverlener deelnemende patiënten en cliënten ondersteunen tijdens Stoptober?**

Sommige rokers hebben baat bij intensieve ondersteuning tijdens het stoppen met roken. U kunt uw patiënt of cliënt zelf verwijzen, of adviseren om contact op te nemen met een [geaccrediteerde stoppen-met-roken-coach](https://www.ikstopnu.nl/hulp-in-de-buurt/?zoom=11) of doorverwijzen naar een [stoppen-met-roken-poli](https://www.rookvrijezorg.com/wp-content/uploads/2022/03/Overzicht-2022-smr-polis-ziekenhuis-rvz.pdf), e.v.t. in combinatie met [nicotinevervangende middelen](https://www.ikstopnu.nl/vraag-en-antwoord/medicijnen/stoppen-met-roken/nicotinevervangers/) (zie ook [erkende begeleiding met medicatie](https://www.ikstopnu.nl/stoppen-met-roken/stopmethoden/#erkende-begeleiding-met-medicatie)). Ook kunt u hen attenderen op de mogelijkheid zich aan te melden voor de live trainingen van Stoptober in Amsterdam op 24 en 30 september. Tickets hiervoor zijn te koop via <https://stoptober.nl/>.

*Voorbeeld intranetbericht 2*

**[Naam zorginstelling] doet actief mee aan Stoptober!**

Wij vinden het belangrijk dat iedereen onze gebouwen rookvrij kan betreden. Wij willen graag onze zorgprofessionals en onderzoekers bereiken met stoppen met roken ondersteuning. Ook vinden wij het belangrijk om patiënten/cliënten nauw te betrekken in het creëren van een rookvrije generatie. Daarom doen wij binnenkort weer actief mee met [Stoptober ‘28 dagen niet roken’](https://stoptober.nl/)!

Er is een belangrijke rol weggelegd voor onze zorgprofessionals. Daarom willen wij via dit bericht de oproep doen aan u om vanaf augustus de papieren toolkit (posters, flyers en visitekaartjes) in en om de zorginstelling te verspreiden. De Stoptober toolkit ligt voor u klaar in [noem kamer/afdeling]. U kunt tijdens uw contact met patiënten/cliënten de [risico’s van roken](https://www.rookvrijezorg.com/toolkit/opleiding-en-training/#schadelijkheid-roken) bespreekbaar maken, [beschikbare ondersteuningsmaterialen](https://www.rookvrijezorg.com/toolkit/stoppen-met-roken-zorg/) aandragen en hen wijzen op de [deelname aan Stoptober](https://stoptober.nl/). In september organiseren wij bijvoorbeeld informatieavonden voor Stoptober deelnemers. Tijdens de maand oktober organiseren wij een inloopspreekuur. Deelnemers kunnen hiermee vrijblijvend ondersteuning krijgen.

* Heb je vragen over Stoptober? Of wil je weten hoe je bij kunt dragen? Neem dan contact op met [naam contactpersoon] via [e-mailadres].
* Wil je zelf stoppen? Meld je aan bij Stoptober.nl Behoefte aan extra ondersteuning? Medewerkers die willen stoppen met roken kunnen gebruik maken van het programma ‘Rookvrij! Ook jij? Van Sinefuma. Daar ga je in groepsverband aan de slag. Voor mensen die liever niet in een groep meedoen is het mogelijk om telefonische coaching te krijgen. Het programma wordt door bijna alle zorgverzekeraars vergoed uit de basisverzekering (in combinatie met eventuele medicatie of nicotinevervangers).
* Meer weten over de effectiviteit van Stoptober? Kijk dan op [Stoptober voor (zorg)professionals - Trimbos-instituut](https://www.trimbos.nl/kennis/stoptober/).

*Voorbeeld intranetbericht 3*

**Stoptober 28 dagen iet roken in oktober: doe jij ook mee?**

Roken is een verslaving die grote risico’s voor de gezondheid kan hebben. Dat is voor veel mensen een goede reden om te willen stoppen met roken. Stoppen met roken vraagt om motivatie van degene die gaat stoppen en om ondersteuning door de omgeving. Stoptober biedt deze ondersteuning door middel van een [gratis Stoptober app](https://stoptober.nl/de-app/), verschillende social mediakanalen, het gratis Stoptober magazine, het Stoptopberhuis en via Stoptober.tv. Daarom doet [naam zorginstelling] ook mee met [Stoptober](https://stoptober.nl/)! Medewerkers die willen stoppen met roken en die daarbij een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken, kunnen een afspraak maken op het stoppen met roken-spreekuur voor medewerkers. Dit spreekuur biedt stoppers een aantal ondersteunende gesprekken. Het intakegesprek neemt gemiddeld 1 uur in beslag, vervolggesprekken duren 45 minuten. Voor een afspraak op het stoppen met roken spreekuur kunt u contact opnemen via [e-mailadres] of kijk op [Stoptober.nl](https://stoptober.nl/) voor extra ondersteuning.