



Handleiding
Stoptober in de zorg

STOPTOBER ●

Stoptober

Stoptober is 28 dagen niet roken in oktober. Stoptober deelnemers worden elke dag gesteund en aangemoedigd om het vol te houden door o.a. de gratis Stoptober-app, de verschillende social mediakanalen en via de steun die wordt uitgedragen door partnerorganisaties.

Uit onderzoek is gebleken dat het voor Stoptober-deelnemers uit alle lagen van de bevolking en leeftijdsgroepen aantrekkelijk is om mee te doen.

STOPTOBER ●

Bewezen effectief

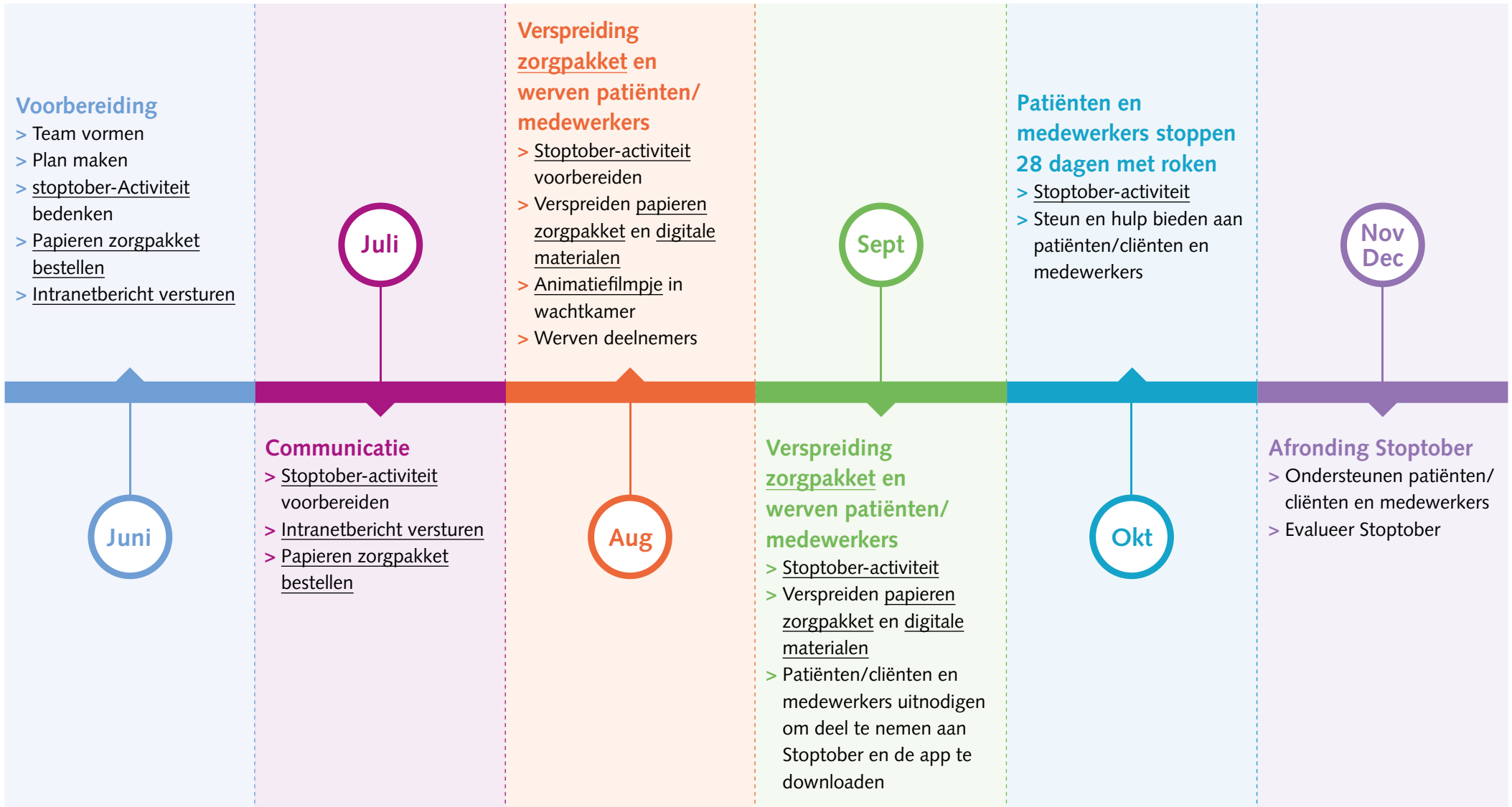
Stoptober is wetenschappelijk onderbouwd én een bewezen effectieve methode die ondersteunt bij het stoppen met roken. Het heeft een positieve insteek waarbij sociale steun een kernelement is. Deelname aan Stoptober biedt rokers de mogelijkheid om vanaf 1 oktober in 28 dagen een succesvolle stoppoging te doen.

- Uit onderzoek (AMC, 2017) blijkt dat 70% van de Stoptober-deelnemers het volhoudt om 28 dagen niet te roken.
- Na drie maanden was de helft (52%) nog steeds gestopt en na een jaar een kwart (25%).
- Bovendien blijkt dat iemand die vier weken lang niet heeft gerookt, vijf keer zoveel kans heeft om definitief te stoppen met roken.
- Deelnemers gaven aan dat Stoptober goed werkt vanwege de gratis Stoptober-app, het samen stoppen en de duidelijke tijdsaanduiding (28 dagen vanaf 1 oktober).

Belangrijke rol zorgverleners

Rond september is er veel media-aandacht voor Stoptober, daar kan jouw zorgorganisatie mooi op inhaken. Stoptober is een mooi moment om op een laagdrempelige manier het roken onder de aandacht te brengen bij medewerkers en patiënten/cliënten. Het is bewezen dat een stopadvies van een zorgverlener vaker leidt tot een stoppoging.

Planning De voorbereiding van 'Stoptober in de zorg' begint al in juni.



Stappenplan

1. Vorm een team (mei-juni)

De eerste stap is om een team te vormen met collega's. Overleg met hen in voorbereiding naar Stoptober. Betrek bijvoorbeeld ook specialisten die nicotinevervangende middelen verstrekken, ervaringsdeskundigen en rokers.

2. Maak een plan (mei-juni)

Brainstorm met het team om Stoptober-activiteiten te organiseren. Stoptober-activiteiten in september zijn om patiënten/cliënten en medewerkers uit te nodigen om mee te doen met Stoptober, en in oktober om deelnemers van Stoptober te ondersteunen. Verwerk in het plan ook een planning, begroting, deadlines en een communicatieplan.

3. Bestel het papieren zorgpakket (juni-aug)

Er zijn gratis papieren zorgpakketten beschikbaar (visitekaartjes, flyers en posters) om binnen jouw organisatie Stoptober onder de aandacht te brengen.

4. Bereid een Stoptober-activiteit voor (juni-aug)

Promoot de activiteit bij patiënten/cliënten en medewerkers en zorg dat de benodigde materialen beschikbaar zijn.

5. Gebruik de digitale materialen (juni-okt)

Voor de online communicatie van Stoptober zijn er digitale materialen beschikbaar met berichten voor intranet en social media en een animatiefilmpje om Stoptober via wachtkamerschermen te promoten.

6. Werf patiënten/cliënten en medewerkers (aug-sept)

Intensiveer de werving vanaf augustus met de papieren en digitale materialen. **Begin september** kunnen patiënten/cliënten en medewerkers zich gratis inschrijven door de Stoptober-app te downloaden.

7. Organiseer een Stoptober-activiteit (sept-okt)

In september en oktober starten de Stoptober-activiteiten om Stoptober onder de aandacht te brengen bij patiënten/cliënten en medewerkers.

Ondersteuning voor zorgorganisaties

Webpagina 'Stoptober in de zorg'

- > Informatie en materialen voor zorgorganisaties staan verzameld op de [website](#) van het Trimbos-instituut. Op deze pagina staat ook inspiratie voor [Stoptober-activiteiten](#).

Digitale materialen en papieren toolkit

- > Er zijn [digitale materialen](#) (met intranet- en social media berichten en [wachtkamerfilmpjes](#)) beschikbaar om de Stoptober-campagne online te promoten.
- > Er is een [papieren zorgpakket](#) (visitekaartjes, flyers en posters) beschikbaar om vervolgens Stoptober onder de aandacht te brengen in de zorg bij patiënten/cliënten en medewerkers.

Ondersteuning voor stoppers

De Stoptober-app

- > Stoptober-deelnemers kunnen vanaf begin september gratis de Stoptober-app downloaden. Via de Stoptober-app kunnen stoppers dagelijks steun krijgen en bijhouden hoe lang ze al gestopt zijn en hoeveel dat heeft opgeleverd.

Steun via social media en partnerorganisaties

- > Er is veel steun van Stoptober via verschillende social mediakanalen. Ook partnerorganisaties ondersteunen de deelnemers van Stoptober.



Inspiratie voor een Stoptober-activiteit

Hieronder staan praktijkvoorbeelden die zorgverleners de afgelopen jaren georganiseerd hebben:

Informatieavonden

In september kan je vanuit de zorgorganisatie een aantal informatieavonden organiseren om praktische handvatten te bieden over stoppen met roken. Deze informatieavonden kunnen in de zorgorganisatie plaatsvinden, maar ook buiten de zorgorganisatie (zoals in de buurt) om het laagdrempelig te maken. Nodig ook een ervaren stoppen-met-roken-coach, verslavingsdeskundige of arts uit voor deze informatieavonden. Het is bewezen dat een stopadvies van een zorgverlener vaker leidt tot een stoppoging.

Pop-up poli

Tijdens de maand oktober kan de zorgorganisatie een pop-up poli organiseren om de rokers te ondersteunen. Stoppen-met-rokenexperts kunnen rokers helpen door middel van training, motivatie en groepstherapie. Kenmerkend is de positieve aanpak en onderlinge support.

Nog niet rookvrij? Wordt een rookvrije zorgorganisatie!

Stoptober is een mooie gelegenheid om als zorgorganisatie rookvrij te worden: het zet een stip op de horizon en haakt goed aan op de media over Stoptober. Meer weten over rookvrij worden als zorgorganisatie? Kijk op rookvrijezorg.com.

Breng rookvrij opnieuw onder de aandacht

Is de zorgorganisatie al rookvrij? Net als een roker, kan een zorgorganisatie ook last hebben van 'terugval': de aandacht voor de rookvrije werk- en behandelcultuur verslapt en er wordt weer gerookt op het terrein. Het is daarom belangrijk om het thema weer onder de aandacht te brengen.

Dit kan door middel van de intranetberichten, of door het organiseren van een Stoptober-activiteit in de zorgorganisatie.