



Personeelsblad van Belgoprocess  
SEPTEMBER 2015

## Heel gezond

Onze eerste rookstopcampagne was een klinkend succes. Daarmee is Belgoprocess effectief een gezonder bedrijf geworden, wat één van de doelstellingen was van de rookstop. We gaan verder op die weg. Ook in Gent heeft Belgoprocess voor een gezonde oplossing gezorgd door een oude kobalt-stralingsbron van de universiteit voor verwerking en conditionering af te voeren. Daar hebben we bewezen dat we als gespecialiseerd milieubedrijf ook voor 'kleine' problemen grote oplossingen kunnen bieden. Vakwerk!

Wim Van Laer  
Algemeen directeur

## EERSTE STOPCAMPAGNE: HELFT DEELNEMERS ROOKT NIET MEER

*De eerste rookstopcampagne bij Belgoprocess was een succes. De helft van de medewerkers die zich voor de begeleide stopsessies meldden, zijn nu effectief geen rokers meer. Er is geen dwang bij, zeggen Suzanne Kuppens van onze medische dienst en tabakologe Els Bosch, maar het anti-rookbeleid heeft wel de ambitie duurzaam te zijn. Vandaar: wordt zeker vervolgd.*

Sinds 1 januari is onze site rookvrij. Een maatregel waarmee onze directie in eerste instantie een extra veiligheidslaag wou aanbrenge over heel het Belgoprocess-gebeuren, maar waarmee in één klap ook op ons aller gezondheid werd gemikt. Roken 'binnen de draad' is nu al bijna 9 maanden verboden. Toch werd geen enkele rokende medewerker verplicht te stoppen. In plaats daarvan werd wél professionele ondersteuning geboden aan wie wel spontaan wilde stoppen, en dat heeft gewerkt. Voor die ondersteuning werken we samen met Els Bosch die vele jaren als verpleegkundige actief was, tot ze zich aan de universiteit ging bijscholen om specifiek met het ontwennen van tabaksverslaving aan de slag te gaan. Ze heeft bijgevolg nu 'tabakologe' op haar naamkaartje staan. "Ik werkte bij longartsen en kwam daar dagelijks in contact met mensen die van de dokter móesten stoppen met roken", vertelt ze. "Een deur verder kwamen mensen met diabetes buiten, die men wapende met een hele lijst *do's and don'ts*, die op een diëtiste konden terugvallen en goed ondersteund werden om andere eetgewoonten aan te kleven. Maar die rokers moesten hun plan trekken... Dat heeft mij doen beslissen om me

bij te scholen tot tabakologe en mensen te helpen bij het stoppen met roken. Ik doe dat op zelfstandige basis, voor individuen die mij komen raadplegen, maar ook voor bedrijven. Ik ben daarnaast ook in de tabakspreventie actief, in scholen bijvoorbeeld, en voor een aantal gemeenten."

Els heeft niet het gevoel tegen de bierkaai te vechten. Zowat 22 procent van de Vlamingen rookt, op Belgisch vlak ligt dat rond de 28 procent. Geen van die rokers móet stoppen van Els - onder dwang lukt dat trouwens niet -, maar wie dat uit zichzelf wil, die kan zij helpen. Via het Lokaal Gezondheidsoverleg (LoGo) Kempen contacteerde Suzanne Kuppens haar om de eerste rookstopcampagne bij Belgoprocess te begeleiden.

**Suzanne Kuppens:** "Eind 2013 werd bij Belgoprocess een werkgroep 'Rookbeleid' opgericht om de invoer van een algemeen rookverbod op de sites te bewerkstelligen. Na een

vervolg zie pag. 2

Exemplaar bestemd voor



Suzanne Kuppens: "Elke roker die je kunt helpen stoppen, is een succes."

vervolg van pag. 1

bevraging van het BP-personeel besloot de werkgroep als eerste wapenfeit een promotiecampagne te starten om te stoppen met roken. Maar we wisten niet precies hoeveel medewerkers er rookten. We deden een enquête waarbij een 45-tal rokers hun vinger opstaken. De respons bedroeg ongeveer 2 op 3, dus het totaal aantal ligt vermoedelijk ergens tussen de 60 en de 70. Van de 45 rokers die reageerden, gaven er 25 te kennen dat ze wilden stoppen. We zijn in juni 2014 begonnen met een promotiestandje dat hier drie dagen heeft gestaan; hier konden de kandidaat-stoppers hun licht opsteken en meer vernemen over de aanpak. In september zijn we dan van start gegaan met begeleide rookstopsessies."

## Minder geur, meer kleur

De kandidaat-stoppers werden in twee groepen ingedeeld, die in 6 maanden tijd elk 8 sessies rookstopbegeleiding van telkens een uur volgden. In navolging van de Anti-Tabaksdag op 31 mei zagen Els en Suzanne op 2 juni een deel van de kandidaten terug, die de sessies tot aan de meet hadden gevolgd, om het over hun ervaringen te hebben, en natuurlijk: om na te gaan of ze nog altijd gestopt waren. Wat bleek? Van de 14 aanwezigen roken er nog 2, waarvan één enkel in zijn vrije tijd. 12 BP'ers hebben het roken dus effectief opgegeven - daar zijn we zeker van.

**Els Bosch:** "Dat is de helft van de groep waarmee we gestart zijn. Bij rokers die 'cold turkey' stoppen - zonder begeleiding en zonder hulpmiddelen zoals nicotinepleisters - ligt het slaagpercentage maar op 2 à 3 procent. Hier hebben we wél begeleiding geboden en ook met pleisters gewerkt, alhoewel niet iedereen daar een beroep op heeft gedaan."

**Suzanne Kuppens:** "Elke roker die je kunt helpen stoppen, is een succes. Hier zijn het er 12, en daar zijn we erg blij mee. Het waren niet bepaald gelegenheidsrokers, er zaten echte *die hards* in de groep: mensen die al meer dan 20 jaar veel sigaretten per dag rookten. Bij de terugkomsessie was het er goed aan te zien: de groep had duidelijk minder geur en meer kleur. Als je een foto voor en na zou zien, dat zou een groot verschil zijn! (lacht)"

## Een 'rokersgedacht'

"Een roker is eigenlijk aan drie dingen verslaafd.", zegt Els. "Aan de nicotine, aan de gewoonte, de rituelen die bij het roken horen,

en aan de emotie: een sigaret betekent iets voor een roker. In de eerste fase proberen we op de gewoonte te werken. We vragen de mensen om niet langer automatisch een sigaret op te steken als ze met de wagen rijden, als ze hun gsm gebruiken of als ze een kop koffie ingieten. Als die associaties uit mekaar getrokken worden, verdwijnt het automatisme al dat achter het roken zit. Na drie weken voorbereiding wordt er een stopdatum vastgelegd, en dan is het gewoon een kwestie van volhouden: de ontwenningverschijnselen counteren, al dan niet met pleisters, en de nevenverschijnselen, zoals de bekende 'vreetbuien', onder controle houden. Wij staan hen daar in bij."

**Suzanne Kuppens:** "Het programma van die eerste campagne is sinds de lente afgelopen, maar de mensen kunnen nog altijd bij mij terecht. De verleiding, de goesting blijft nog wel een tijdje hangen, en het is natuurlijk zaak om daar niet aan toe te geven."

**Els Bosch:** "Daar hebben we het op de terugkomsessie eind mei over gehad. Gestopte rokers denken vaak dat het heel gezellig en smakelijk zou zijn als ze nog eens een sigaretje konden opsteken. Maar dat klopt niet, dat is een typisch 'rokersgedacht'. Als ze voor zichzelf eens eerlijk nagaan hoe een sigaret de gezelligheid wérkelijk verhoogt, kunnen ze komaf maken met die gedachten. Anders blijven ze nog tien jaar met die goesting zitten. Je moet er jezelf van kunnen overtuigen dat je geen tabak nodig hebt voor een gezellige avond, integendeel."

Hoewel er oorspronkelijk wel een verband was tussen het rookvrij worden van onze site en het aanbieden van begeleiding bij het stoppen - misschien hebben sommige mensen daar ook wel een goede aanleiding in gevonden - , bestaat die link ondertussen niet meer. De rookstopcampagne werd een compleet zelfstandig element in het gezondheidsbeleid van Belgoprocess. "Het gaat ons enkel en alleen om de gezondheid van onze mensen", zegt Suzanne. "We willen dat trouwens als een duurzaam onderdeel van ons beleid behouden. In het voorjaar hebben we een nieuwe enquête online gezet voor alle BP'ers, waarin gepeild werd naar hun kennis van het nieuwe beleid en hoe de rookstop wordt nageleefd. We peilden naar de ervaringen van de ex-rokers en van de mensen die zijn blijven roken, en proberen na te gaan of en in welke mate de rookstop de sfeer binnen de teams heeft beïnvloed. We willen ook weten hoe groot de nood aan ondersteuning nu nog is. Sinds de terugkomdag in juni hebben tot dusver twee collega's aangegeven te willen stoppen met roken. De begeleide rookstop is voor hen hier opgestart door de intakesessie met Els hier te laten plaatsvinden. Het verdere traject van de rookstop wordt op hun verzoek individueel met Els gehouden. Maar als we opnieuw een voldoende grote groep bij mekaar krijgen, komt er een nieuwe stopcampagne. Daarnaast zal de werkgroep rond welzijn en gezondheid nog andere thema's bespelen, maar die eerste rookstopcampagne was alvast een bemoedigend succes."

Suzanne wil langs deze weg nogmaals een ultieme oproep doen om de enquête op Intrabel in te vullen. Tot nu toe kende die maar een lage respons (48). "Ik ben zeer benieuwd om te vernemen welke gezondheidsthema's de collega's beroeren. 9 op 10 gaf in elk geval aan dat het nieuwe rookbeleid als een pluspunt voor de gezondheid van de werknemers gezien mag worden."