

2010



**[ACTIEGIDS
TABAKSPREVENTIE VOOR
LOKALE BESTUREN]**

**EEN PRODUCT VAN DE
LOGO'S VAN ...**

Inhoudsopgave

Voorwoord	- 3 -
Cijfers en feiten	- 4 -
Evolutie van het aantal rokers doorheen de tijd	- 4 -
Wetgeving: België loopt achter!	- 5 -
Tabakspreventie in Vlaanderen	- 6 -
Doelstellingen LOGO en lokale besturen.....	- 6 -
Effectieve tabakspreventie	- 6 -
Opzet rookbeleid binnen lokale besturen	- 8 -
Basisregels voor lokale activiteiten	- 8 -
Logo's helpen je hierbij	- 21 -
Beschikbare materialen	- 21 -
Informatieve sites	- 22 -
Nuttige adressen	- 23 -
Vlaamse partners	- 23 -
Lokaal gezondheidsoverleg in Vlaanderen	- 24 -

Voorwoord

‘Een goede gezondheid’ is het meest gegeven antwoord op de vraag wat men belangrijk vindt in het leven. Het Vlaams gemeentedecreet van 15 juli 2005 geeft aan dat ook de gemeente een belangrijke verantwoordelijkheid draagt om op lokaal vlak bij te dragen tot het welzijn van de burgers. Dit is niet verwonderlijk. Het lokale bestuur is bij uitstek geschikt om preventieve acties af te stemmen op de lokale noden.

Rookstop geeft de grootste gezondheidswinst van alle gezondheidsacties en kan dus niet ontbreken als lokale besturen werken rond gezondheid. Natuurlijk is voorkomen beter dan genezen zodat tabakspreventie belangrijk blijft.

Deze actiegids wil lokale besturen inspireren in het opzetten van een lokaal gezondheidsbeleid omtrent tabak. De actiegids is een realisatie van de rookstopregisseurs. Met het project rookstopregisseurs wil de Vlaamse overheid werken aan één belangrijke prioriteit uit het Vlaams Actieplan Tabak, Alcohol en Drugs, nl. het versterken van het lokale ondersteuningsaanbod voor rookstop door het toewijzen van rookstopregisseurs bij de Logo's. Het gaat om regisseurs per Provincie, alsook voor Brussel.

Rookstopregisseurs inventariseren het huidige rookstopaanbod in hun provincie en pogen via het opzetten van overleg en samenwerking op provinciaal en regionaal niveau het rookstopaanbod te faciliteren / optimaliseren.

Deze actiegids is geïnspireerd door verschillende lokale acties, maar is uiteraard nog niet volledig. Deze onvolledigheid kan juist een kans zijn om de actiegids verder aan te vullen met eigen activiteiten. We kijken immers uit naar de creativiteit van andere evenementen!

| Voor verdere vragen en ondersteuning kan u altijd terecht bij het Logo uit uw buurt.

Cijfers en feiten

Alvorens we over gaan tot enkel cijfers over het aantal rokers in België, is het belangrijk dat er eerst enkele belangrijke feiten over roken op een rijtje worden gezet.

- Elk jaar sterven wereldwijd meer dan 4 miljoen mensen aan de gevolgen van tabaksgebruik. In België sterven jaarlijks ongeveer 20.000 mensen aan de gevolgen van roken, en nog eens 2.000 aan de gevolgen van passief roken (het inademen van de rook, zonder dat je zelf roker bent). (*Agentschap zorg en gezondheid*)
- Stoppen met roken is zinvol op elke leeftijd. Wie stopt met roken op de leeftijd van 60, 50, 40 of 30 jaar leeft respectievelijk 3, 6, 9 of 10 jaar langer dan wanneer je niet zou stoppen. (*VIGeZ, Effecten stoppen met roken & Doll R., Peto R., et al, Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors, BMJ 2004; 328:1519*)
- Nicotine is een sterk verslavend bestanddeel. Van de 100 mensen die experimenteren met heroïne of alcohol wordt 10 % echt verslaafd maar met nicotine bedraagt dat 25 % ! (*Stichting tegen Kanker*)
- Rokers ondernemen gemiddeld 5 à 7 pogingen om te stoppen, vooraleer ze succesvol stoppen. Hoe vaker er een ernstige poging om te stoppen met roken ondernomen wordt, hoe hoger je slaagkans van de roker. (*Stichting tegen Kanker*)
- De helft van de rokers wil stoppen met roken waarvan 20% op korte termijn. (*Stichting tegen kanker*)

Evolutie van het aantal rokers doorheen de tijd

Op basis van een enquête bij 3 806 mensen ouder dan 15 jaar (*Stichting tegen Kanker, 2009*) blijkt dat het percentage dagelijkse rokers in België 32% bedraagt. Het percentage dagelijkse rokers stijgt voor de tweede maal significant sinds zeven jaar: 29% in 2002, 28% in 2003, 29% in 2005 en 2006, 27% in 2007, 30% in 2008 en 32% in 2009. (Zie Tabel 1)

Tabel 1

Het percentage dagelijkse rokers in België (15 jaar en ouder)			
jaartal	mannen	vrouwen	Totaal
2002	33%	25%	29%
2003	32%	22%	28%

2005	35%	24%	29%
2006	33%	25%	29%
2007	31%	24%	27%
2008	34%	26%	30%
2009	37%	27%	32%

Bron: OIVO (2002), VIG (2003), Stichting tegen Kanker (2005-2006-2007-2009)

Tabaksgebruik is hoger in de bevolkingsgroepen met een lagere scholingsgraad. In deze groepen begint men ook vroeger met roken (gemiddeld op 16 jarige leeftijd) en is ook een groter aantal jongeren (40%) afhankelijk van tabak (gezondheidsenquête 2004 – 2008). Het is als gemeente belangrijk om hier rekening mee te houden en extra inspanningen te leveren om deze doelgroep te kunnen bereiken.

Wetgeving: België loopt achter!

In België is er nog altijd geen algemeen rookverbod en in vergelijking met andere Europese landen lopen we achter. In Europa zijn er al zestien landen die een rookvrije horeca hebben (Ierland, Noorwegen, Italië, Malta, Zweden, Schotland, Litouwen, IJsland, Estland, Engeland, Frankrijk, Slovenië, Nederland, Finland, Turkije en Cyprus). In België zal een algemeen rookverbod ten vroegste in 2012 en ten laatste in 2014 een feit zijn.

In de media is zeer veel aandacht besteed aan een studie van Unizo waaruit zou blijken dat veel caféhouders een faillissement verwachten in het geval er een rookverbod komt.

Belangrijk is wel dat het niet ging over reële faillissementen, maar over verwachte faillissementen. Dit is een heel verschil. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat een algemeen rookverbod geen negatieve invloed heeft op de omzet van restaurants en cafés, maar dat de bestaande trend in de sector, negatief of positief zich verder zet. (*Smoke free Europe makes economic sense, 2005*)

Over het effect van het rookverbod in restaurants bestaan er wel cijfers: na de invoering van het rookverbod in 2007 is de omzet van restaurants in België met 5,5 % gestegen.

Tabakspreventie in Vlaanderen

Om gezondheidsschade door tabak bij de bevolking terug te dringen maakt Vlaanderen werk van tabakspreventie. De gezondheidsdoelstelling rond tabak, alcohol en drugs zit vervat in het Vlaams Actieplan Tabak, Alcohol en Drugs 2009- 2015 en wordt als volgt geformuleerd:

"Het realiseren van gezondheidswinst op bevolkingsniveau door tegen het jaar 2015 het gebruik van tabak, alcohol en illegale drugs terug te dringen."

Deze doelstelling wordt verder opgesplitst per middel met als subdoelstelling voor tabak:

- Bij personen van 15 jaar en jonger is het percentage rokers niet hoger dan 11% (in het schooljaar 2004 - 2005 was dat 14,2%).
- Bij personen van 16 jaar en ouder is het percentage rokers niet hoger dan 20% (in 2009 was dat 32%).

Doelstellingen LOGO en lokale besturen

Elk LOGO heeft de opdracht om samen met haar partners, waaronder de lokale besturen, de realisatie van deze doelstellingen na te streven- dus ook de subdoelstellingen rond **tabak**. Het doel van tabakspreventie is het voorkomen en terugdringen van roken. Dit kan 3-ledig worden opgevat:

- 1. Het voorkomen van beginnen met roken.** Het is belangrijk om aan tabakspreventie te doen in de 3^e graad basisscholen en de secundaire scholen. Rond de leeftijd van 10 jaar steekt 13% van de kinderen hun 1^{ste} sigaret op (*OIVO, 2009*).
- 2. Het voorkomen van passief roken.** Het zijn vaak de kinderen en de partner van de roker die passief meeroken indien er in huis, in de auto, ... gerookt wordt. Vooral bij kansarme gezinnen is hier weinig aandacht voor.
- 3. Het stimuleren en ondersteunen van stoppen met roken.** Niet starten met roken is natuurlijk de beste preventie, maar als je toch al roker bent, is stoppen een moeilijke opdracht. Veel rokers roken niet uit keuze maar uit verslaving. Als lokale bestuur is het dan ook belangrijk om de rokers te ondersteunen bij het stoppen met roken.

Effectieve tabakspreventie

Om te komen tot effectieve preventie (= rookbeleid) is een multifactoriële strategie nodig. Educatie, regelgeving en aanbod zijn strategieën die elkaar versterken. Beperken tot één van de drie levert doorgaans weinig resultaat op.

Educatie: mensen informeren, sensibiliseren, inzicht geven in eigen gedrag en vaardiger maken d.m.v. een infosessie, affiche,...

Aanbod en interventies: Zo kan het lokale bestuur bijvoorbeeld een rookstopcursus in de gemeente organiseren.

Beleidsplan: Afspraken maken op verschillende niveaus die het mogelijk maken een beter klimaat te creëren ten gunste van een rookvrije omgeving.

Om een overzicht te hebben op uw werking, of u alle groepen bereikt, of er geen leemtes zijn in de elkaar versterkende strategieën, is het goed om al uw acties in een matrix te zetten. In deze actiegids laten we u kennismaken met het gebruik van de matrix. Zo zullen voorbeeldacties concreet gezet worden binnen de matrix (zie opzet tabaksbeleid binnen lokale besturen).

Probeer zoveel mogelijk acties synchroon te laten verlopen, zo is de draagkracht en de slaagkans veel groter. Het heeft bijvoorbeeld weinig nut om de inwoners te informeren over de risico's van tabak als er geen doorverwijzing of hulpaanbod wordt voorzien. Vergeet bij het opzetten van een actie ook de doelgroep niet te betrekken. Participatie verhoogt de slaagkans van het project. *(Meer informatie: VIGeZ, Hoe komt een gezonde gemeente tot stand -> www.vigez.be)*

Opzet rookbeleid binnen lokale besturen

Basisregels voor lokale activiteiten

In het Vlaams actieplan tabak, alcohol en drugs (2009-2015) wordt het belang van gezondheidsbevordering binnen lokale gemeenschappen sterk gepromoot. Massamediacampagnes (zoals 31 mei: Werelddag zonder Tabak) kunnen een boegbeeld vormen voor een preventiethema, maar lokale preventie voegt extra kracht toe.

Volgende troeven vormen de 'meerwaarde' van de gemeente voor tabaksbeleid:

- Lokale activiteiten spreken de mensen persoonlijk aan en de boodschap kan op maat van de inwoners worden gebracht. De impact van de sociale omgeving op het (on)gezond gedrag is het sterkst in de dagelijkse omgeving.
- Het lokale beleid kan haar lokale netwerk gebruiken om een integraal gezondheidsbeleid te bereiken. Integraal gezondheidsbeleid is beleid waarbij de belangrijkste relevante sectoren binnen en buiten het volksgezondheidsdomein samenwerken aan het aspect gezondheid, waarbij het gemeenschappelijke doel het bevorderen of beschermen van de gezondheid is.
- Het lokaal bestuur is het centrale punt binnen een gemeente. Ze kunnen met de ondersteuning van de provincie en de Logo's het gezondheidsbeleid coördineren en sturen. *(VIGeZ, gemeente als regisseur)*
- Het rookbeleid voor de eigen werknemers van de gemeente, en in de gemeentelijke infrastructuur zoals in de bibliotheek of sporthal, heeft een voorbeeldfunctie voor anderen. *(Meer info in de brochure 'rook uit het gemeentehuis' van VIGeZ)*

Dit zijn belangrijke meerwaardes waar mediacampagnes niet tegenop kunnen. Door samenwerking met verschillende actoren en afstemming tussen lokaal en nationaal niveau worden mensen op steeds verschillende momenten in steeds wisselende situaties aangespoord en gemotiveerd om niet te (gaan) roken.

Bij de opzet van een gezondheidsbeleid kan men van start gaan met een aantal basisregels:

- Basisregel 1: Ken de beginsituatie
- Basisregel 2: Zet een doelstelling voorop
- Basisregel 3: Begrens je doelgroep en zoek partners
- Basisregel 4: Zet doelgerichte activiteiten op
- Basisregel 5: Matrix
- Basisregel 6: Maak een timing op
- Basisregel 7: Trek aandacht
- Basisregel 8: Toets de resultaten en laat anderen ook leren uit jouw ervaring

Basisregel 1: Ken de beginsituatie

Vanuit de media wordt reeds enkele jaren gewerkt rond tabakspreventie. Dit kan binnen een lokaal bestuur reeds zijn vruchten afgeworpen hebben.

Daarom:

- Ga na hoeveel rokers er zijn binnen uw gemeente.
Ga eens na of er cijfergegevens gekend zijn specifiek voor uw gemeente of baseer u op het gemiddelde aantal rokers in uw provincie of Vlaanderen.
- Ga even na wat er de laatste jaren reeds georganiseerd is binnen uw gemeente.
- Vraag naar de ervaringen. Wat werkte wel en wat niet?
- Ga eens bij uw eigen personeelsleden na hoe rookvrij hun omgeving is.

Basisregel 2: Zet een doelstelling voorop

Het ultieme doel: daling van het aantal rokers waardoor het aantal sterftegevallen ten gevolge van tabak daalt. Dit is een grote doelstelling die slechts op lange termijn kan verwezenlijkt worden. Kleine tussenstappen in het bereiken van het ultieme doel zijn noodzakelijk.

Lokale besturen kunnen zich concreet richten op 3 grote doelstellingen:

1. Het voorkomen dat jongeren beginnen te roken
2. Het voorkomen van passief roken
3. Het ondersteunen van rokers die willen stoppen met roken

In basisregel 4 zullen per doelstelling mogelijke doelgerichte activiteiten vooropgesteld worden gekaderd binnen de matrix.

Basisregel 3: Begrens uw doelgroep en zoek partners

Ga na welke doelgroep u met de campagne wil beogen.

- Een actie naar de algemene populatie
- Een actie naar een specifieke doelgroep zoals kansarmen, jongeren, senioren,...
- Een actie naar intermediairs zoals artsen, lokale verenigingen
- Een actie naar eigen personeelsleden

Bij het begrenzen van de doelgroep kan een lokaal bestuur verschillende rollen op zich nemen:

- **Werkgever:** het lokale bestuur zet acties op voor het eigen personeel en vervult een voorbeeldfunctie voor andere werkgevers in de gemeente of stad.
- **Organisator:** zelfstandig promotieacties opzetten, ze zelf financieren en uitvoeren.
- **Coördinator:** samenwerken met andere organisaties en door middel van dit netwerk acties kaderen in een groter geheel.

Het lokale bestuur als werkgever

Optreden als werkgever is automatisch beperken tot de doelgroep eigen personeelsleden. In die zin is het lokale bestuur een bedrijf dat mee kan instaan voor de gezondheid van zijn werknemers. Als lokaal bestuur beschik u over extra troeven. Via het plaatselijk informatieblad, de lokale pers,... kan u het lokale bestuur als gezonde werkgever in de schijnwerpers plaatsen en zo andere werkgevers aansporen hetzelfde te doen. Voor meer informatie kan u ook terecht op www.vigez.be ('Stapsgewijs naar een rookbeleid op het werk').

Het lokale bestuur als organisator/ coördinator

Het lokaal bestuur dat werkt als organisator of coördinator kan een grote meerwaarde voor het gezondheidsbeleid betekenen. In deze rol gaat het lokaal bestuur beroep doen op de lokale netwerkorganisaties. Zo kunnen specifieke doelgroepen bereikt worden via specifieke partners in de gemeente. Het lokaal bestuur als organisator zorgt voor een duidelijke communicatie naar partners en inwoners wat de effectiviteit van het beleid enkel maar ten goede kan komen.

Bv. voor het bereiken van zwangere vrouwen in het kader van passief roken kan samenwerking gezocht worden met het lokale ziekenhuis, kind en gezin, pediaters,...

Mogelijke partners?

Partners binnen het lokaal bestuur zelf

Wie?	De dienst onderwijs
Rol?	<ul style="list-style-type: none">■ Via de dienst onderwijs krijgt u zicht op de acties binnen het onderwijs■ Via de dienst onderwijs kan u de scholen en de relevante onderwijspartners bereiken om acties op te zetten
Doelgroep	Kinderen en jongeren

Wie?	De jeugddienst
Rol?	<ul style="list-style-type: none">■ Via de jeugddienst kan u de organisaties en verenigingen waar de jeugd actief is bereiken■ De jeugddienst kent de doelgroep jongeren voldoende om samen acties op maat uit te werken

Doelgroep Kinderen en jongeren

Wie? Het OCMW

Rol? ■ Via het OCMW kan u specifieke doelgroepen bereiken: kansarmen bijvoorbeeld.
 ■ Het personeel van het OCMW beschikt over de knowhow om deze specifieke doelgroepen te bereiken, in overleg met hen kan u acties op maat uitwerken

Doelgroep Kansarmen

Wie? De sportdienst

Rol? ■ Via de sportdienst kunnen bepaalde doelgroepen aangesproken worden : jeugd, topsporters,...

Wie? De dienst cultuur

Rol? ■ Voor het opzetten van tentoonstellingen, organiseren van lunchgesprekken,... hebben de mensen van de dienst cultuur de juiste kennis in huis
 ■ De dienst cultuur heeft zicht op partners waarmee u kan samenwerken: cultureel centrum, musea, lokale verenigingen,....

Wie? Socio-culturele verenigingen

Rol? ■ Zij kunnen actief betrokken worden bij het opzetten van projecten rond gezondheid, gezien dit binnen hun agenda valt
 ■ Zij kunnen bovendien heel wat mensen bereiken binnen hun organisatie (o.a. door publicatie in ledenblad)

Meer info? Via de gemeente onder trefwoord adviesraden of socio-culturele verenigingen

Partners buiten het lokaal bestuur

Wie? CLB's

Rol? ■ Zij hebben nauw contact met de scholen en kunnen acties en projecten rond tabakspreventie aanbevelen en ondersteunen
 ■ Zij kunnen leerlingen begeleiden of doorverwijzen

Meer info? Via www.ond.vlaanderen.be/CLB

Doelgroep Kinderen en jongeren

Wie? Scholen: basis/secundair / hoger

Rol? ■ Zij kunnen theoretische kennis rond roken en tabak aanbieden.
 ■ Zij kunnen projecten opzetten

Meer info? www.ond.vlaanderen.be

Doelgroep Kinderen en jongeren

Wie? avondscholen

Rol? ■ Zij kunnen een doorgeefluik zijn voor informatie, bekendmaking van projecten naar volwassenen

Meer info? www.ond.vlaanderen.be/avondonderwijs/volwassenen

Doelgroep Algemene bevolking

Wie? Artsen

Rol? ■ Artsen zijn een zeer belangrijke en invloedrijke factor om mensen te informeren en te sensibiliseren rond tabak. Artsen kunnen aangepast advies geven.
■ Artsen kunnen zelf rookstopbegeleiding voorzien of doorverwijzen naar het hulpaanbod.
■ Artsen kunnen acties en projecten kenbaar maken en materiaal verspreiden.

Meer info? Via witte gids rubriek 'geneesheren'

Doelgroep Algemene bevolking

Wie? Apothekers

Rol? ■ Bijna dagelijks komen rokers bij apothekers over de vloer voor rookstopmiddelen of medicatie voor aan tabaksgelateerde aandoeningen. Apothekers kunnen zorgen voor advies en doorverwijzing.
■ Apothekers kunnen acties en projecten kenbaar maken en materiaal verspreiden.

Meer info? Via witte gids rubriek 'apothekers'

Doelgroep Algemene bevolking

Wie? Ziekenfondsen: diensten voor gezondheids promotie

Rol? ■ Zij zetten een aantal campagnes rond gezondheids promotie op
■ Zij beschikken over folders
■ Zij kunnen mee betrokken worden bij plaatselijke initiatieven

Meer info? Christelijke: www.cm.be
Liberale: www.lml.be
Socialistische: www.socmut.be
Onafhankelijke: www.mloz.be

Doelgroep Algemene bevolking of specifieke doelgroepen

Wie?	Kind en gezin
Rol?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zij hebben heel wat expertise wat betreft jonge kinderen tot 3 jaar, die kunnen ze doorgeven. ■ Het is een organisatie waar nauw mee kan samengewerkt worden wanneer het gaat om passief roken.
Meer info?	Via www.kindengezin.be consultatiebureaus of regiohuizen
Doelgroep	Jonge ouders
Wie?	Bedrijven
Rol?	Zij kunnen acties van gemeentes kenbaar maken en ondersteunen.
Doelgroep	Algemene bevolking
Wie?	Plaatselijke handelaars
Rol?	Zij kunnen bij een grote campagne betrokken worden om folders te verspreiden.
Meer info?	Via Gouden Gids Via: www.unizo.be
Wie?	Socio-culturele verenigingen
Rol?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zij kunnen actief betrokken worden bij het opzetten van projecten rond gezondheid. ■ Zij kunnen bovendien heel wat mensen bereiken binnen hun organisatie (o.a. door publicatie in ledenblad).
Meer info?	Via de gemeente onder trefwoord adviesraden of socio-culturele verenigingen
Wie?	De dienst cultuur
Rol?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Voor het opzetten van tentoonstellingen, organiseren van lunchgesprekken,... hebben de mensen van de dienst cultuur de juiste kennis in huis ■ De dienst cultuur heeft zicht op partners waarmee u kan samenwerken: cultureel centrum, musea, lokale verenigingen,....
Wie?	De sportdienst
Rol?	■ Via de sportdienst kunnen bepaalde doelgroepen aangesproken worden : jeugd, topsporters,...

Basisregel 4: Zet doelgerichte activiteiten op

Na het kiezen van de doelstelling en het vooropstellen van de te bereiken doelgroep is het tijd te brainstormen over doelgerichte activiteiten. Bij de opzet van doelgerichte activiteiten is het belangrijk de drie peilers (**educatie, structurele maatregelen en beleid**) van de matrix niet uit het oog te verliezen.

Per peiler zetten we graag enkele acties op een rijtje. Om concreet een beeld te geven over het geheel van deze acties zetten we enkele praktijkvoorbeelden in de kijker.

Educatie:

Doelstelling 1: het voorkomen van jongeren die beginnen te roken:

- *Didactisch lesmateriaal bekendmaken of aanbieden aan scholen*
- *Interactieve vormingen voorzien voor verschillende leeftijdsgroepen bv. het jeugdhuis*
- *Tabakspreventie wordt creatief in het straatbeeld geplaatst door de lokale schooltjes en jeugdbewegingen*
- *De acties worden bekendgemaakt aan de bevolking via de gemeentelijke infokrant, website,...*
- *...*

Doelstelling 2: het voorkomen van meerroken

- *De inwoners worden geïnformeerd over de gevolgen van passief roken aan de hand van folders, brochures, affiches, voordrachten, ...*
- *Artsen, apothekers, vroedvrouwen, kind en gezin , ... worden aangezet extra informatie, advies en doorverwijzing te voorzien bij hun cliënten of patiënten.*
- *Mensen worden bewustgemaakt van passief roken door de horeca voor 1 dag volledig rookvrij te maken*
- *...*

Doelstelling 3: het ondersteunen van rokers die willen stoppen met roken

- *De inwoners worden geïnformeerd over de noodzaak van stoppen met roken aan de hand van folders, brochures, affiches, voordrachten, ...*
- *Artsen, apothekers, tandartsen,... worden aangezet extra informatie, advies en doorverwijzing te voorzien bij hun cliënten of patiënten.*
- *...*

Aanbod en interventies:

- *Creëer een aanbod in vorming rond motivationele gespreksvoering of rookstopbegeleiding voor gezondheidswerkers of leerkrachten*
- *Er wordt lokaal (of binnen de schoolcontext) rookstopaanbod voorzien (tijdelijk/ jaarlijks aanbod of permanent aanbod)*
- *Mogelijke rookstopmethodes en tips worden aangereikt via website, pers, brochures, folders, affiches,...*
- *...*

Beleidsplan:

- *Er wordt een werkgroep gevormd bij de opzet van een tabaksbeleid*
- *Er zijn voldoende middelen voorzien om plan te verwezenlijken*
- *De lokale actoren worden in het lokaal sociaal beleidsplan erkend*
- *Er zijn duidelijke afspraken gemaakt om plaatsen/ gebouwen rookvrij te maken/ te houden*
- *Specifiek voor de doelstelling: voorkomen van jongeren die beginnen met roken: Opzet tabaksbeleid binnen scholen motiveren aan de hand van overleg en informatieve folders*

Praktijkvoorbeelden:

Doelstelling 1 : voorkomen van jongeren die beginnen te roken:

- *Bij de keuze van de doelstelling om jongeren van het roken af te houden startte een gemeente met een grote campagne gericht naar alle scholen uit de gemeente. Er werd een volledige dag vorming voorzien bestaande uit interactieve workshops. Vooraf ging een wedstrijd door waarbij de leerlingen hun creativiteit werd beproefd. De werkjes van de creatiefste klas werd in het straatbeeld gehangen. De deelnemende klassen kregen een didactisch pakket en gadgets rond tabakspreventie opgestuurd. Deze grootschalige campagne zorgde voor voldoende belangstelling in de lokale pers. Naar aanleiding van deze campagne werden scholen opnieuw gesensibiliseerd te werken aan hun tabakspreventiebeleid.*
- *Naar aanleiding van de wetgeving op rookvrije jeugdlokalen ging de jeugddienst aan de slag bij de lokale jeugdverenigingen. De asbakken werden ingeruild door spelmateriaal. Preventieaffiches werden uitgedeeld en preventievormingen naar aanleiding van hun voorbeeldgedrag ten opzichte van leden werden voorzien. De rookstopcursus Feel Free (programma specifiek gericht naar jongeren) werd met vrijwillige deelname georganiseerd voor de jeugdwerkers. Zie ook www.feelfree.be.*

Doelstelling 2: voorkomen van meerroken

- *Naar aanleiding van het project rook niet bij mij (meer info www.rooknietbijmij.be) van de West-Vlaamse Logo's voert een stad actie naar zwangere vrouwen en hun partner. Educatieve brochures worden bij aangifte van het kind in het stadhuis of materniteit voorzien. Alle gynaecologen, pediaters, materniteiten en artsen werden voorzien van praktijkkaarten om zicht te hebben op de mogelijke rookstopmethodes. Affiche materiaal werd verspreid naar alle apothekers, huisartsenpraktijken en openbare plaatsen. Vormingen inzake motivationele gespreksvoering werden georganiseerd voor alle belanghebbende gezondheidswerkers. Rookstopbegeleiding uit de regio werd extra in de verf gezet via folders en website.*
- *31 mei is de internationale dag tegen tabak. De dag bij uitstek om het belang van een rookvrije omgeving in de verf te zetten. Alle lokale bedrijven en horeca worden uitgedaagd 1 dag rookvrij te gaan. Alle asbakken worden geruild voor een bloemstukje. Personeelsleden dragen actie stickers met een rookvrije slogan op, ... Hieraan gekoppeld werd een wedstrijdprijs voorzien voor de zaak die het meest creatief met deze campagne aan de slag was gegaan.*

Doelstelling 3: het ondersteunen van rokers die willen stoppen met roken

- *In de provincie Limburg werd een grote actie opgezet om de bevolking uit te dagen 24u niet te roken. Hier werd de bevolking via verschillende kanalen zoals pers, internet, affiches, ... opgeroepen 24 uur niet te roken. Hieraan werd een wedstrijd gekoppeld. De deelnemers krijgen aansporingen en feedback per sms en maakten kans op het winnen van een prijs, daardoor vergroot hun intentie om te stoppen met roken. Naar aanleiding van deze campagne werden her en der rookstopcursussen georganiseerd om de doorstroming naar het rookstopaanbod te vergemakkelijken.*
- *Een stad zette een wedstrijd op waarbij rokers gevraagd werden 1 maand te stoppen met roken. De wedstrijd werd bekendgemaakt via pers, internet, huisartsen, apothekers, affiches en folders. Om de wedstrijd nog meer aandacht te geven werd het peterschap van de wedstrijd gegeven aan een bekende voetballer. Naar aanleiding van dit grote engagement werd een rookstopcursus georganiseerd om de slaagkansen te verhogen. Wekelijks werden tips toegestuurd om vol te houden.*

Basisregel 5: Matrix

Nu alle mogelijke doelgerichte activiteiten zijn gekozen is het belangrijk alle acties in de matrix te gieten bestaande uit 3 peilers en 4 niveaus. De toepassing van dit werkinstrument zal een duidelijk beeld geven op de campagne en de eventuele tekortkomingen.

Wij geven graag de basismatrix weer zodat invullen van de activiteiten eenvoudig is.

DE MATRIX

DOELSTELLING:	voorkomen dat gestart wordt met roken bestrijden van passief roken rookstop			
ACTIE	ROL V/H LOKAAL BESTUUR à BEOOGDE DOELGROEP			
	Lokaal bestuur als werkgever à doelgroep = personeel	Lokaal bestuur als organisator/coördinator à doelgroep = algemene bevolking	Lokaal bestuur als organisator/coördinator à doelgroep = specifieke doelgroepen	Lokaal bestuur als organisator/coördinator à doelgroep = intermediairs
Educatie				
Aanbod en interventies				
Beleid(s)plan				

Basisregel 6: maak een timing op

Ga stapsgewijs en doordacht te werk in het opmaken van een tabakspreventiebeleid. Hou goed voor ogen op welke termijn u resultaten wilt halen en hoe de acties zullen verlopen. Zorg voor een werking die na de intensieve campagne blijvend een aanbod of effect heeft. Om dit te bekomen is versterking en herhaling noodzakelijk. Daarvoor moet u plannen op korte, middellange en lange termijn.

Een maximaal voorbeeld in kader van de doelstelling rokers ondersteunen die willen stoppen met roken:

Oktober	November	December	januari	Februari
<ul style="list-style-type: none"> ■ Opzet werkgroep tabaksbeleid ■ Research naar lopende acties of acties uit het verleden ■ Selecteren doelstelling, doelgroep en partners 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Beroep doen op organisaties/ personen gespecialiseerd in dit thema ■ Samenwerken en motiveren van lokale partners. ■ Uitstippelen acties komende jaar 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Naar aanleiding van de goede voornemens: sensibilisering tot stoppen met roken adhv perstekst, folders, affiches, ■ Motiveer de huisartsen in de gemeente tot het motiveren van de inwoners en doorverwijzen naar het rookstopaanbod 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Maak het thema rookstop zichtbaar in de gemeente ■ Maak de campagne uitwerking concreet 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Verdere afstemming lokaal bestuur en lokale partners
april	mei	juni	Jul/aug	september
<p>Verder informeren en sensibiliseren van de bevolking:vb. infokraam op de markt, tentoonstelling, stand in de lokale bibliotheek</p>	<p>31mei: Werelddag zonder tabak</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Maak de campagne bekend adhv persconferentie, website, affiches, of andere media aandacht ■ Zet rookstop in de kijker 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aanvang campagne: bv. rookstopwedstrijd, voordrachten, gezondheidsworshops, ... ■ Organiseer naar aanleiding van de campagne een rookstopcursus om de inwoners ten volle te ondersteunen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Voorzie vorming voor gezondheidswerkers om advies, info en doorverwijzing te voorzien ■ Breng verslag uit van de campagne 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Evaluatie ■ Toekomstperspectief

Mogelijke lange termijn acties zijn:

- Herhaal indien mogelijk de actie
- Stimuleer op regelmatige basis gezondheidswerkers tot het doorverwijzen, adviseren of begeleiden in rookstop
- Informeer de bevolking op regelmatige basis via openbare voorzieningen of plaatsen
- ...

Indien het voor uw lokale bestuur niet mogelijk is gedurende het volledige jaar te werken aan tabaksontmoediging en rookstop kan u ervoor kiezen om enkel rond bepaalde periodes acties uit te werken zoals rond 31 mei, werelddag tegen tabak en rond 1 januari (goede voornemens). Breng deze actie jaarlijks onder de aandacht en hou het onderwerp zo levendig. Maak ook hiervoor een timing op zodat u op tijd met de voorbereidingen start.

Basisregel 7: Trek aandacht

Dit spreekt voor zich! Wil een campagne werken dan moet de campagne in het oog vallen. Maak de boodschap duidelijk, positief en luchtig. Zoek naar originele manieren om de doelgroep te bereiken. Een attentie of cadeautje werkt altijd. En soms levert een creatieve aanpak van het thema succes op: iets met beeldhouwwerken of schilderijen bijvoorbeeld? Of met poëzie of fotografie?

Er kan veel, zolang u het doel maar voor ogen blijft houden.

Basisregel 8: Toets de resultaten en laat ook anderen leren uit uw ervaring

2 belangrijke redenen om de acties te evalueren

- 1) Het is voor een lokaal bestuur interessant om te weten of de geplande acties aangeslagen hebben
- 2) Andere afdelingen of partners kunnen altijd leren uit uw ervaringen

Moeilijk is het niet. U kan het eenvoudig door bijvoorbeeld evaluatiefiches op te maken of na het project in overleg te gaan met belanghebbende partijen.

- Informatie verzamelen
- Die informatie afwegen tegen de doelstellingen
- Nagaan of uw actie succesvol of effectief was
- Nagaan waarom dat zo was
- Onderzoeken hoe u de effectiviteit van uw activiteiten kunt verbeteren
- En schatten welke aanvullende activiteiten

Logo's helpen u hierbij

In 15 Vlaamse regio's coördineert het LOGO (Lokaal Gezondheidsoverleg) de preventieve gezondheidszorg. Ook in uw streek is er een Logo actief. Het bouwt aan een netwerk van organisaties die meewerken aan gezondheidsbevordering en ziektepreventie. Bovendien voert uw Logo lokale acties om gezondheid te promoten. De belangrijkste opdracht van de Logo's is de 6 Vlaamse gezondheidsdoelstellingen waarmaken:

- Terugdringen van het gebruik van tabak, alcohol en illegale drugs
- Fysieke activiteit, evenwichtig eten en gezond gewicht promoten
- Het aantal ongevallen verminderen, vooral valongevallen bij 65-plussers thuis
- Infectieziekten verminderen door meer te vaccineren
- De deelnamen aan het Vlaamse bevolkingsonderzoek naar borstkanker verhogen
- Zelfdoding bij mannen en vrouwen reduceren

Als lokaal bestuur kan u bij de uitwerking van een preventieproject terecht bij het logo voor:

- Informatie over bestaande acties of projecten
- Toegang tot relevante contactpersonen
- Organisatie van overleg
- Bekendmaking projecten
- Toegang tot actuele informatie
- Advies
- Wegwijs in beschikbare materialen

Op www.vlaamselogos.be kan u altijd opzoeken tot welk LOGO uw gemeente behoort.

Beschikbare materialen

Acties moet u in de kijker kunnen zetten. Als buitenstaander is het soms moeilijk om een overzicht te hebben van alle bestaande materialen.

Het Logo kan u verder wegwijs brengen in het aanbod van affiches, folders, audio visueel materiaal, spelmateriaal,...

Veel van deze materialen stellen de Logo's gratis ontleenbaar of maken u verder wegwijs in de actuele materialen.

Wenst u zicht te hebben op het totale rookstopaanbod en mogelijkheden tot het organiseren van rookstop binnen uw gemeente surf dan naar de website van uw LOGO of naar www.rookstopaanbod.be

Neem gerust contact op met het LOGO voor verdere informatie!

Informatieve sites

- **Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie:** www.vigez.be
VIGeZ is een expertisecentrum dat adviezen, strategieën en ondersteuning levert bij implementatie en opleiding aan gezondheidswerkers en professionals. VIGeZ ontwikkelt gebruiksklare pakketten die wetenschappelijk onderbouwd zijn. Waaronder ook pakketten rond het thema tabak en het gezondheidsbeleid.

- **Feel Free (VIGeZ):** www.feelfree.be
Feel Free is een rookstopprogramma voor jongeren opgemaakt door het VIGeZ. Op deze website kan u concrete informatie over de inhoud en implementatie van het rookstopprogramma terugvinden.

- **Stichting tegen kanker :** www.kanker.be
Op de website van de stichting tegen kanker kan u alle informatie over de stichting en zijn werking terugvinden. Voor concrete informatie over het item rookstop surft u door naar www.tabakstop.be
 - **Tabakstoplijn:** www.tabakstop.be
op de website van de tabakstoplijn kan u terecht voor specifieke informatie over roken, rookstop en rookstopbegeleiding. Voor advies bestaat hun telefoonlijn en e-mail.
 - **Rookstopcoach:** www.rookstopcoach
De rookstopcoach is een online rookstopprogramma die rokers stapsgewijs ondersteund in hun rookstopproces.

- **Vlaamse Liga tegen Kanker:** www.vlk.be
De website van de Vlaamse Liga Tegen Kanker biedt uitgebreide informatie over roken (de cijfers, gevolgen, wetgeving,...) en stoppen met roken.
 - Rookstopforum: www.komopenstop.be
Op het rookstopforum kunnen stoppende rokers terecht voor ervaringsuitwisseling en motivering.

- **Vlaamse vereniging voor respiratoire gezondheidszorg en tuberculosebestrijding:** www.vrgt.be
VRGT voorziet informatie over rookstopbegeleiding, de terugbetaling, vorming en opleiding in het thema, netwerk rookvrije ziekenhuizen,...

- **Rookvrije zwangerschap:** www.rookvrijezwangerschap.be
Rookvrije zwangerschap biedt ouders, kinderen en professionelen informatie over passief roken en rookvrije zwangerschap.

Nuttige adressen

Vlaamse partners

- **Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie**
Gustave schildknechtstraat 9
1020 Brussel
02/422.49.49
www.vigez.be

- **Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding (VRGT)**
Eendrachtstraat 56
1050 Brussel
02/510 60 90
info@vrgt.be
www.vrgt.be

- **Stichting tegen Kanker**
Leuvensesteenweg 479
1030 Brussel
02/733 68 68
www.kanker.be
www.tabakstop.be

- **Domus Medica**
Sint-Hubertusstraat 58
2600 Berchem
03 281 16 16
secretariaat@domusmedica.be
www.domusmedica.be

- **Vlaamse Liga tegen Kanker**
Koningsstraat 217
1210 Brussel
02 227 69 69
www.tegenkanker.be

- **Liga Leven en Gezondheid**
Ernest Allardstraat 11
1000 Brussel
02 511 36 80
leven_en_gezondheid@advalvas.be

- **Belgische vereniging voor pneumologie**
Agnes Tommeleyn
Eendrachtstraat 56 rue de la Concorde
1050 Brussel/Bruxelles
Tel. 02/518 18 18 - Fax : 02/511.46.14
E-mail : info@bvp-sbp.org
www.bvp-sbp.org

- **Ziekenfondsen:**
 - www.cm.be;
 - www.mloz.be;
 - www.socmut.be;
 - www.libmut.be

Lokaal gezondheidsoverleg in Vlaanderen - > www.vlaamselogos.be

- West-Vlaanderen:
portaalsite West-Vlaamse Logo's
www.logowvl.be
- Oost-Vlaanderen:
portaal site Oost-Vlaamse Logo's:
www.logosoostvlaanderen.be
- Antwerpen:

Logo Antwerpen
03/605.15.82
www.logoantwerpen.be

Logo Mechelen
015/ 43 67 65
www.logomechelen.be

Logo Kempen
014/44 08 34
www.logokempen.be
- Limburg:
Portaalsite Limburgse Logo's
www.limburg.be/logolimburg
- Brussel Hoofdstedelijk:
www.vgc.be
- Vlaams Brabant:

Logo Oost-Brabant

Tel. 016/89.06.05 of 016/89.06.08

info@logo-oostbrabant.be | www.logo-oostbrabant.be

Logo Zenneland

Tel. 02-582 75 91

info@logozenneland.be | www.logozenneland.be

Deze actiegids is een uitgave van de Vlaamse rookstopregisseurs en werd gebaseerd op:

- Stivoro, tabakspreventie in de nota Lokaal Gezondheidsbeleid, 2009
- Logo's Limburg, 31 mei Limburg rookvrij, 2008
- Logo's Antwerpen, Werelddag zonder tabak 31 mei ~draaiboek voor gemeenten, 2009
- Vlaamse Logo's, Actiegids Vlaams bevolkingsonderzoek naar borstkanker, 2007
- Vlaams actieplan tabak alcohol en drugs 2009-2015