

# Handleiding Stoptober in de zorg



## 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, verschillende social mediakanalen, het gratis Stoptober magazine, in het Stoptoberhuis en via Stoptober.tv.

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



## 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.

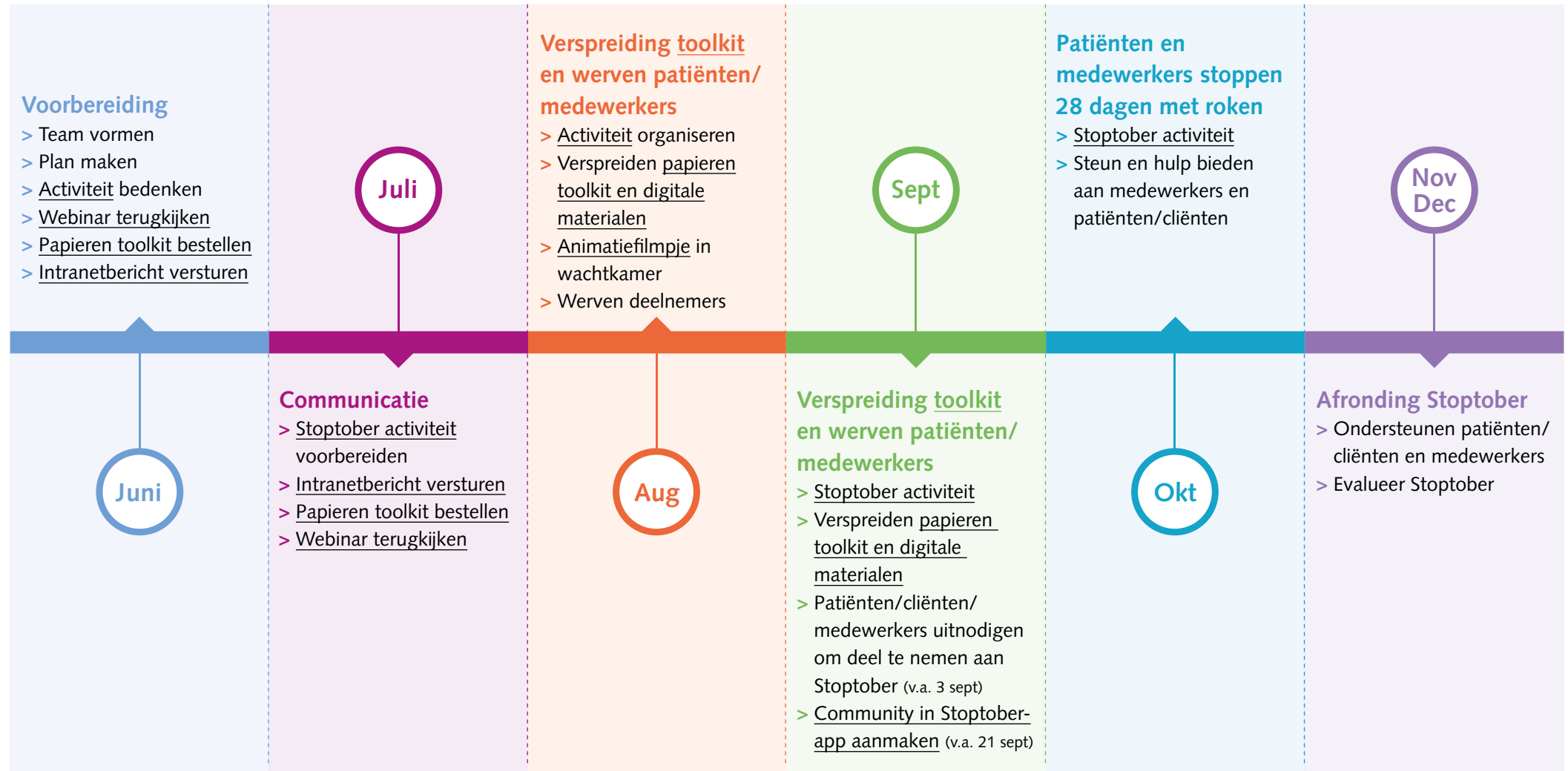
- Uit onderzoek (AMC, 2017) blijkt dat 70% van de Stoptober-deelnemers het volhoudt om 28 dagen niet te roken.
- Na drie maanden was de helft (52%) nog steeds gestopt en na een jaar een kwart (25%).
- Bovendien blijkt dat iemand die vier weken lang niet heeft gerookt, vijf keer zoveel kans heeft om definitief 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 kunt als 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 mei.



## 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 de papieren Stoptober toolkit (mei-juli)

Er zijn gratis papieren Stoptober-toolkits beschikbaar (visitekaartjes, flyers en posters) die vanaf half mei besteld kunnen worden. Deze toolkits worden, afhankelijk van uw bestelmoment, vanaf juli geleverd.

### 4. Bekijk het Stoptober-webinar (juni)

Speciaal voor zorgverleners is er een gratis webinar over Stoptober. Dit webinar biedt handvatten en tips om van Stoptober een succes te maken. Bekijk het webinar via deze link.

### 5. Bereid een Stoptober activiteit voor (juni-aug)

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

### 6. 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.

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

Intensiveer de werving vanaf augustus met de papieren en digitale materialen. **Vanaf 3 september** kunnen patiënten/cliënten en medewerkers zich gratis inschrijven op stoptober.nl.

### 8. 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.

### 9. Gebruik de community in de Stoptober-app (sept e.v.)

Ter ondersteuning kunt uw zorgorganisatie **vanaf 21 september** de Stoptober-app downloaden en vervolgens een community in de app aanmaken. Zo kunt u de stoppers ondersteunen, stimuleren om gestopt te blijven en opnieuw motiveren bij terugval.

## Ondersteuning voor zorgorganisaties

### Community in de Stoptober app

> Stoptober deelnemers kunnen **vanaf 21 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. Zorgorganisaties kunnen een eigen community aanmaken om iedereen die wil stoppen te ondersteunen. Deelnemers kunnen toegevoegd worden d.m.v. een 06-nummer. De handleiding staat op [deze pagina](#).

### Webpagina 'Stoptober in de zorg'

> Informatie en materialen voor zorgorganisaties staan verzameld op [trimbos.nl/kennis/stoptober/](http://trimbos.nl/kennis/stoptober/). 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 toolkit](#) (visitekaartjes, flyers en posters) beschikbaar om vervolgens Stoptober onder de aandacht te brengen in de zorg bij patiënten/cliënten en medewerkers.

## Ondersteuning voor stoppers

### Stoptober magazine

> Er is een tijdschrift vol verhalen van andere stoppers en tips waar stoppers wat aan hebben. **Vanaf 3 september** kunnen stoppers zich aanmelden om mee te doen met [Stoptober](#) (d.m.v. invullen e-mailadres). Zij krijgen dan een bericht wanneer zij het magazine gratis kunnen ophalen bij een Kruidvatvestiging in de buurt

### Steun via social media

> Ook is er veel steun van Stoptober en medestoppers via social media. Zo houden stoppers contact met medestoppers via Facebook, LinkedIn, Twitter, TikTok en Instagram. Op social media worden ook ervaringen, tips en adviezen gedeeld.





## Inspiratie voor een Stoptober activiteit

Hieronder staan praktijkvoorbeelden die zorgverleners de afgelopen jaren georganiseerd hebben:

### Informatieavonden

In september kunt u 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 evenement in de zorgorganisatie.