

# Tips om over het roken te spreken



## Benoem eerst de situatie:

- “Het ruikt hier binnen naar rook.”
- “Ik zie dat je rookt waar ik bij ben.”
- “Ik merk dat ik door de rooklucht benauwd word.”
- “Ik merk dat ik moet hoesten doordat er binnen gerookt wordt.”

## Benoem daarna je gevoel:

- “Ik voel mij daar niet prettig bij.”
- “Dat maakt mij ongerust.”



## Vertel dan waarom het belangrijk is:

- “Omdat ik mijn gezondheid belangrijk vind.”
- “Want ik wil graag gezond blijven.”
- “Want ik wil niet naar sigaretten ruiken.”
- “Omdat ik goede zorg wil verlenen.”

## Vraag daarna om begrip:

- “Ik hoop dat u het snapt.”



## Laat zien dat er goede oplossingen zijn:

“Zou het mogelijk zijn om:

- niet te roken als ik op huisbezoek kom?”
- buiten te roken als ik hier ben?”
- alle ramen te openen voordat ik kom?”
- ten minste 2 uur voor mijn bezoek niet binnen te roken?”

**Bedank de cliënt voor het rekening houden met jou.**



# Hoe bescherm je jezelf tegen tabaksrook?



## Rookt de cliënt in huis?

- Open de ramen om het huis door te luchten.
- Vraag de cliënt om niet te roken als jij er werkt en het huis vooraf te luchten. Dit kan ook via een briefje, als de bewoner niet thuis is.
- Was je handen na het huisbezoek.
- Meld aan je werkgever/leidinggevende als het huis van de cliënt naar rook ruikt.

## Blijft de cliënt roken in huis voor en/of tijdens huisbezoek?

- Vraag nog een keer vriendelijk om niet te roken voor en tijdens huisbezoek. Vertel dat sigarettenrook ongezond is en noem de afspraken in het contract.
- Vertel aan je werkgever/leidinggevende dat deze cliënt nog steeds rookt voor en/of tijdens het huisbezoek.

## Rookt de cliënt niet meer in huis tijdens (en voor) huisbezoek?

- Bedank de cliënt voor het niet roken voor en tijdens huisbezoek.

**Uw huis, mijn werkplek.**



### Colofon

Auteurs: Emma Koopman, Esther Croes

Contact: Heeft u opmerkingen of vragen? Mail dan naar [rookvrijezorg@trimbos.nl](mailto:rookvrijezorg@trimbos.nl)

Deze flyer is gemaakt door het Trimbos-instituut i.s.m. zorgorganisaties.

© Juni 2023, Trimbos-instituut, Utrecht