

# Sigaret de zorg uit



**Vanaf 2025 álle zorginstellingen rookvrij.** Het is een duidelijk streven in het Nationaal Preventie Akkoord. Ziekenhuizen staan voor de uitdaging dit via zelfregulering op te pakken. Maar hoe? Medisch Centrum Leeuwarden ging ons voor en deelt zijn ervaringen.

Sinds 2018 is het Medisch Centrum Leeuwarden (MCL) volledig rookvrij. Het is het eerste Nederlandse ziekenhuis waar een rookverbod geldt op het gehele terrein, voor zowel personeel als patiënt en bezoeker. Internist-oncoloog Hiltje de Graaf: "Aandacht voor roken hoort niet alleen thuis in de preventie of verslavingszorg, maar absoluut ook in het ziekenhuis. Niet-roken, zelfs al is het tijdelijk, brengt veel korte-termijnwinsten met zich mee in een behandeltraject. Zo is er minder kans op complicaties en wordt het operatie- en narcoserisico kleiner. Ook krijgen patiënten minder snel een longontsteking en genezen wonden beter. Het draagt al met al bij aan een sneller herstel en kortere opnameduur."

#### GEFASEERDE UITVOERING

De Graaf nam in 2015 het initiatief voor een volledig rookvrij MCL. Samen met enkele medestanders ontwikkelde ze een visie, die de directie in september 2016 overnam. Het rookverbod werd in de jaren erna gefaseerd uitgevoerd: per 1 januari 2017 voor personeel en per 1 januari 2018 voor patiënt en bezoeker. De Graaf: "Het leek ons goed te beginnen bij de interne organisatie. We hielden presentaties binnen het ziekenhuis om personeel hierin mee te nemen. Uit een enquête bleek dat 75 procent van de medewerkers vóór het direct invoeren van een rookvrij ziekenhuis was. We hadden dus draagvlak." In de maanden die volgden werd de inpandige rookruimte opgeheven en de rookabri bij de personeelsingang verwijderd. Medewerkers kregen een gratis stoppen-met-rokenworkshop aangeboden.

#### VERPLEEGKUNDIG CONSULENT

Op naar fase twee: het rookverbod voor patiënten. "Het meest ingrijpende hiervan is dat patiënten bij opname moeten stoppen met roken, in ieder geval tijdelijk", aldus De Graaf. "Het is aan de artsen en verpleegkundigen om patiënten hierover te informeren, een rookanamnese af te nemen en eventueel nicotinevervanging aan te bieden. Wij hebben een verpleegkundig consulent rookvrij aangesteld om personeel hierin te begeleiden. Zij ging alle afdelingen langs om voorlichting te geven en praktisch mee te kijken. Waar loop je tegenaan? Hoe krijg je patiënten mee? Hoe is het voorschrijfbeleid voor nicotinepleisters? Daarnaast boden we artsen geaccrediteerde scholing aan over het belang van stoppen met roken voor patiënten." En richting de patiënt? "We hebben in de aanloop naar 2018 het MCL als rookvrij ziekenhuis continu onder de aandacht gebracht. In de lokale krant, op de radio, in het ziekenhuis zelf. Dat heeft gewerkt; vaak beginnen patiënten er zelf al over als ze bij ons binnenkomen."

#### NATIONAAL PREVENTIE AKKOORD: MINDER ROKERS EN MEEROKERS

Jaarlijks sterven meer dan 20.000 mensen in Nederland door roken of meerroken. De Rijksoverheid wil samen met de organisaties in het Nationaal Preventie Akkoord in 2040 een rookvrije generatie hebben, waarin kinderen niet meer beginnen met roken. Verder moet het aantal rokende volwassenen dan gedaald zijn van 23% naar maximaal 5%. Eén van de maatregelen in het akkoord is dat alle zorginstellingen vanaf 2025 rookvrij moeten zijn.

#### TWEE JAAR VERDER

Inmiddels is er al twee jaar lang geen sigaret meer opgestoken in het MCL. Alhoewel... "Natuurlijk is er af en toe een incident. Je kunt het nooit volledig handhaven", aldus De Graaf. "Wij hebben daar ook geen speciale maatregelen voor genomen. De buitenportiers houden het buiten in de gaten en het personeel binnen, dat is dat. Daarnaast spreken patiënten elkaar er ook steeds vaker zelf op aan." Het rookverbod is over het algemeen heel positief ontvangen. "Natuurlijk liepen we soms tegen weerstand aan. Maar als je duidelijk bent over het waarom, zijn de meeste patiënten heel ontvankelijk. En ook artsen gaan het steeds meer als hun verantwoordelijkheid zien de patiënt bij het niet-roken te helpen."

#### ALARBEL

Het MCL deelt haar ervaring graag met andere ziekenhuizen, bijvoorbeeld door onderzoeksprocedures openbaar te maken en presentaties te geven. "We vinden het belangrijk andere rookvrije initiatieven te ondersteunen. Als artsen zien we elke dag de ernstige gevolgen van tabaksgebruik. Hoe meer wij uitdragen dat roken risicovol is, hoe meer die boodschap overkomt. Daarbij is een ziekenhuisbezoek vaak een wake-up call voor mensen en daardoor juist een moment waarop ze ervoor openstaan te stoppen." De Graaf's gouden tip voor andere ziekenhuizen? Gewoon dóén, maar zonder te overhaasten. "Begin door initiatief te nemen en medestanders te zoeken. En gun het ziekenhuis de tijd om er een paar jaar over te doen."

#### Hoe kun je bijdragen?

NVZ-leden wisselen binnen de werkgroep Preventie - Rookvrije Zorg informatie en inspiratie uit. Van harte welkom! Ga naar [nvz-kennisnet.nl/werkgroep/101-preventie-rookvrije-zorg](http://nvz-kennisnet.nl/werkgroep/101-preventie-rookvrije-zorg)

De Toolkit Rookvrije Zorg biedt handvatten om een rookvrije werk- en behandelcultuur te realiseren. Kijk op [rookvrijezorg.com](http://rookvrijezorg.com)