

Samen op weg naar een rookvrije GGZ WNB

Per 31 mei zorgen wij voor een rookvrije werkomgeving voor onze medewerkers. Dit is een belangrijke stap naar een gezonde en prettige omgeving voor iedereen. Dit heeft ook gevolgen voor u.

Samen met alle betrokken groepen hebben we hierover duidelijke afspraken gemaakt en vastgesteld.

Wat is rookvrije zorg?

U mag niet meer roken:

- In een gebouw van GGZ WNB.
- Bij een ingang van een gebouw van GGZWNB.
- Bij een huisbezoek.

Deze regels gelden ook voor gebruik van een vape, e-sigaret en alles wat op roken lijkt.

Wat betekent dit voor u?

- De regels gaan in op 31 mei 2026.
- Roken hoort niet bij uw behandeling.
- Krijgt u zorg aan huis en rookt u?

Dan vragen we aan u om:

- Uw huis 2 uur van tevoren te luchten.
- Niet te roken tijdens de afspraak.
- Of naar een locatie van GGZ WNB te komen.

Voor woning 149 van de Damastberg en de Kade gelden andere regels. Op te vragen bij deze locaties.

U staat er niet alleen voor!

Wilt u stoppen of minderen?

Wij helpen graag:

- Vraag uw behandelaar, casemanager of persoonlijk begeleider om hulp:
 - Zij kunnen u verwijzen naar stoppen met roken programma's.
 - Behandelaar kan in overleg nicotinevervangers voorschrijven.
- De huisarts kan u helpen (alleen of in een groep).
- Bel gratis de Stoplijn: 0800-1995.

Samen maken we de zorg rookvrij en gezonder voor iedereen.

20 tips voor als u wilt stoppen met roken:

1. Kies een stopdatum en zet die groot in uw agenda.
2. Vertel vrienden/familie dat u gaat stoppen, vraag steun.
3. Schrijf op waarom u stopt (gezondheid, geld, vrijheid).
4. Bereken hoeveel geld u bespaart door niet meer te roken.
5. Maak uw huis rookvrij: gooi asbakken en aanstekers weg.
6. Reinig kleding en gordijnen zodat de rookgeur verdwijnt.
7. Bedenk moeilijke momenten (na eten, stress) en hoe u ze aanpakt.
8. Download een stop-app voor motivatie en bijhouden van dagen.
9. Gebruik een stopdagboek om triggers en successen te noteren.
10. Zoek een stopmaatje om samen te stoppen.
11. Drink veel water bij trek.
12. Adem diep in en uit als de drang komt.
13. Gebruik kauwgom of suikervrije snoepjes.
14. Ga wandelen of sporten bij een rookcraving.
15. Houd uw handen bezig (stressbal, pen, fidget).
16. Zeg hardop tegen uzelf: "Ik rook niet meer."
17. Denk in kleine stappen: focus op de komende 5 minuten.
18. Vermijd alcohol en cafeïne, die kunnen trek versterken.
19. Slaap voldoende om prikkelbaarheid te verminderen.
20. Zorg voor gezonde snacks zoals fruit of noten.



Daarom trakteren we u vandaag alvast op een appel: lekker, gezond en een mooie afleiding!

Mail ons gerust via rookvrij@ggzwnb.nl met vragen of voor ondersteuning.