

Voorbereiding focusgroep werknemers

Voorhand

Elke participant vult de vragenlijst in:

Beste deelnemer

Voor we aan de focusgroep beginnen, zouden we graag nog een paar zaken weten. Ook deze gegevens zijn anoniem.

Leeftijd: jaar

Geslacht: Man / Vrouw / X (omcirkel wat voor jou telt)

Ik rook / ik rook niet meer (omcirkel wat voor jou telt)

Deze vraag is enkel als je rookt: Wat rook je? Roltabak / sigaretten / sigaren / elektronische sigaret andere: Hoeveel rook je per dag?

Deze vraag is enkel als je rookt: Heb je al eens geprobeerd om te stoppen met roken: Neen / Ja: hoeveel keer?

Welke job voer je uit?
.....

Ik werk in:

- Dagstelsel
- Ploegenstelsel volcontinu arbeid (activiteiten alle dagen van de week, 's nachts en op zondag)
- Ploegenstelsel Semi-Continuarbeid (activiteiten alle dagen van de week, 's nachts, maar niet in het weekend of op zondag)
- Weekend ploegen
- Nachtarbeid
- Andere:
.....

Hoogst behaalde diploma: Geen diploma / lagere school / middelbare school / hoge school / universiteit (omcirkel wat voor jou telt)

Geef dit papier op het einde van het gesprek aan de begeleider van de focusgroep

Bedankt voor het invullen

- **Achtergrondkenmerken (= sociodemografische vragen) in een korte vragenlijst vooraf aan de focusgroep**
- **Vertrouwelijkheid**

Opening

Moderator leidt focusgroep in. Hierbij moet zeker vermeld worden

- Ik ben ... van Vlaams Instituut van Gezondheidspromotie en Ziektepreventie
- Door dit gesprek willen we weten wat jullie ervaringen zijn met stoppen met roken en wat jullie vinden over de rol die een bedrijf kan opnemen hierbij.
- We kozen jullie uit om deel te nemen omdat jullie werkgevers ons vertelden dat jullie allen (recent) gestopt zijn met roken.
- Deelname is niet verplicht en nadien wordt alle informatie uit de focusgroepen gebundeld en gebruikt om een methodiek te ontwikkelen die helemaal voldoet aan jullie wensen en noden.
- Gesprek zal ongeveer 1 uur duren

En nog enkele regeltjes voor tijdens de focusgroep:

- Participant zelf kiest wat hij zegt.
- Alles wat gezegd wordt anoniem is en dat wat mensen zeggen binnen deze groep ook binnen de groep blijft.
- Geen andere mensen beledigen
- Dat elke mening telt en dat niets verkeerd is.

0. "Stel jezelf eens voor?"

- 1. We gaan het vandaag hebben over roken en daarbij stoppen met roken. Jullie hebben allemaal een leeg blad gekregen. Ik ga een zin zeggen waarbij het laatste deel ontbreekt. Het is hierbij de bedoeling dat jullie op het blad een woord schrijven om deze zin te vervolledigen. Deze woorden zullen we straks samen overlopen.**

- Stoppen met roken is

2. Je bent gestopt, hoe is het gelukt? Wat werkte er voor jou?

- Had je al eerdere pogingen ondernomen voordien?
- Wat heeft ervoor gezorgd dat je wou stoppen met roken? Wat was jouw motivatie?
- Wat was er nodig om te stoppen met roken? Welke ervaringen hebben jullie hiermee? Hoe zijn jullie hiermee omgegaan?

Korte inleiding vooraf aan de focusgroep met volgende elementen:

- **Voorstelling van jezelf**
- **Doel focusgroep**
- **Reden waarom die personen gekozen zijn als respondenten**
- **Deelname is niet verplicht**
- **Procedure van omgaan met gegevens**
- **Wat er met de resultaten zal gebeuren**

- **Vertrouwelijkheid**

- **Openingsvraag/ijsbreker**

- **Inleidende vraag aan de hand van vraagvorm 'zin vervolledigen'**

- **Transitvraag en mogelijke bijvragen**

3. Zijn er regels of afspraken rond roken in het bedrijf?

- Stel het bedrijf verbiedt roken op het terrein, wat is jouw reactie hierop?
- Een bedrijf kan er ook voor kiezen om afspraken te maken rond de rookpauzes. Stel morgen krijg je het bericht dat je bedrijf afspraken maakt over de rookpauzes bijvoorbeeld van 10 tot 10.15 enkel buiten de poort. Wat roept dit bij jullie op?
- Wat gebeurt er als je deze regels overtreed? Wat zou er volgens jullie moeten gebeuren als iemand de afspraken niet nakomt?

- Sleutelvragen deel 1 (combinatie van ervaringen/kennisvragen (wat is er?) en opinie- en attitudevragen)

4. Is er info beschikbaar rond tabak en rookstop?

Enkele voorbeelden: Posters of brochures met informatie om te stoppen met roken, Iemand die komt spreken over stoppen met roken, Een actiedag rond tabak, Getuigenissen van ex-rokers.

- Is dat iets wat je jezelf ziet doen/lezen?
- Wat vind je ervan mocht in het bedrijf zulke zaken georganiseerd worden? Hoe wil je hierover geïnformeerd worden en in welke mate wil je bij de ontwikkeling betrokken worden?

- Sleutelvragen deel 2 (opinie- en attitudevragen en gedragsvraag)

5. Stel het bedrijf biedt rokers de kans te helpen te stoppen met roken, wat zou het bedrijf zoal kunnen doen?

- Moet er een beloning tegenover staan?
- Tijdens de werkuren of er buiten? Wanneer zou je deelnemen als dit buiten de werkuren valt?

- Sleutelvragen deel 3 (opinie- en attitudevragen en gedragsvraag)

6. Stel je bent de baas van dit bedrijf, je wilt je medewerkers helpen om te stoppen met roken.

Wat zou jij doen? Ik heb hier een aantal kaartjes met verschillende dingen die een bedrijf kan doen om jou te helpen bij het stoppen met roken. Bij elk van de kaarten wordt kort uitgelegd hoe wat het is en wat er kan verwacht worden (dit staat kort beschreven onder elk kaartje)

- Wat zijn jullie ideeën hierbij? Wat spreekt je het meeste aan en werken volgens jou het best? Deelnemers vragen om te sorteren en bepaalde keuzes te maken.
- Alle kaartjes: wat lijkt jou de beste combinatie om mensen aan te zetten / te helpen om te stoppen met roken?

- Sleutelvragen deel 4 (opinie- en attitudevragen) aan de hand van vraagvormen 'foto voorleggen', 'keuzes forceren' en 'sorteren'

7. Om het even samen te vatten... (aan te vullen op het moment zelf). Is het volledig? Zijn we nog iets vergeten?

- Besluitende vraag

BIJLAGE: KAARTJES



Stoppen in een groepscursus "stoppen met roken"

Extra info: tijdens deze groepscursus stoppen mensen samen onder begeleiding van een erkende tabakoloog. Dit meestal in 8 sessies. In de groep worden ervaringen gedeeld, tips uitgewisseld en steun gegeven. Deze hulp is gedeeltelijk terugbetaald.



Stoppen door middel van individuele begeleiding bij een rookstopbegeleider

Extra info: de begeleiding gebeurt door een rookstopbegeleider of tabakoloog. Dit is iemand die mensen helpt om te stoppen met roken. Hij/zij stelt samen een stopplan op, geeft je tips, helpt je als je het moeilijk hebt... Deze hulp is gedeeltelijk terugbetaald.



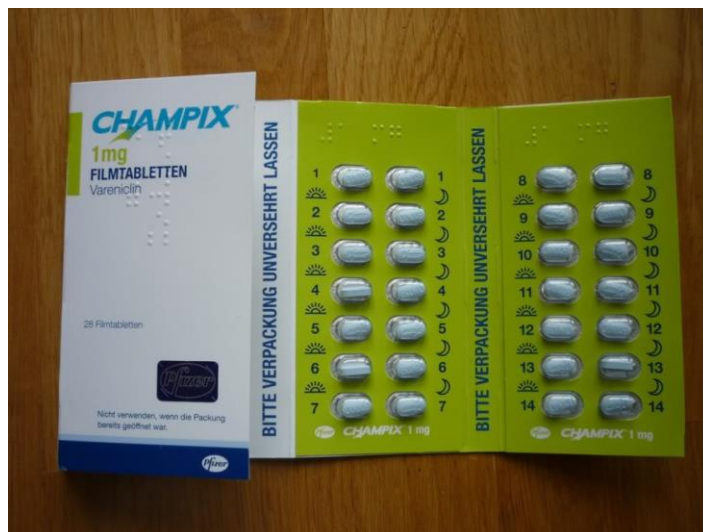
Stoppen door middel van telefonische begeleiding (vb. Tabakstop)

Extra info: Tabakstop is een telefoonlijn waar je naar kan bellen als je het moeilijk hebt. Aan de andere kant van de lijn zit een tabakoloog. Deze kan je tips geven als je het moeilijk hebt. Teven kan je je ook inschrijven voor een rookstopprogramma aan de telefoon.



Stoppen door middel van nicotinevervangers (nicotinepleisters, kauwgum, inhaler, spray, zuigtabletten...)

Extra info: Nicotinevervangers zorgen ervoor dat je lichaam nog steeds nicotine krijgt zonder dat je rookt. Hierdoor zijn de afkickverschijnselen bij het stoppen met roken minder. Ze zijn er in verschillende toedieningsvormen. De bekendste zijn de kauwgom en de pleisters. Er wordt aangeraden om er twee tegelijkertijd te gebruiken zodat de dosering voldoende hoog is. Daarna wordt er stelselmatig afgebouwd tot er geen vervanger van nicotine nodig is.



Stoppen door middel van rookstopmedicatie op voorschrift van de dokter (Champix, Zyban...)

Extra info: Rookstopmedicatie zorgt ervoor dat je minder trek hebt in een sigaret. Deze medicatie is enkel op voorschrift van de dokter te verkrijgen en wordt ook terugbetaald (onder bepaalde omstandigheden). Deze kunnen ook hun bijwerkingen hebben.



Stoppen met een elektronische Sigaret

Extra info: De E-sig verdampt een vloeistof waar nicotine kan inzitten. Hierdoor krijgt je lichaam nog steeds nicotine binnen en zal je minder last hebben van afkickverschijnselen. Het uiteindelijke doel is ook om ook met de e-sig te stoppen. Of de e-sig op lange termijn veilig is voor de gezondheid, is op dit ogenblik nog niet geweten. De e-sig moet dus gezien worden als een mogelijks rookstopmiddel, maar mag geen opstap zijn voor jongeren om te beginnen met roken



Stoppen zonder hulp

Extra kaartjes



Voorzien van een rookkamer

Wettelijk gezien heeft de werkgever het recht om een rookkamer te installeren in het bedrijf. Deze moet afgesloten zijn, geen andere functie uitoefenen dan rookkamer en voorzien van een afzuigstelsel.



Niet op het terrein / site mogen roken



Folders, affiches ophangen over rookstop



Rookstopactie in het bedrijf (vb. in het kader van 31 mei)



Infosessie over stoppen met roken door een erkende tabakoloog