

In Gesprek Over Roken & Vapen



De Waarde van IGOR
voor het individu en de mienskip

Omschrijving van deze sessie

In de vijf Friese IGOR-wijken zijn meer dan 1000 inwoners bereikt die stoppen met roken trajecten zijn ingegaan. Daarvan zijn minstens 40% ook na een jaar nog rookvrij!

In deze sessie kijken we aan hand van data vanuit IGOR naar de economische en maatschappelijke impact van IGOR. Met gebruikmaking van AI-berekeningen kijken we verder dan gezondheidseffecten van het individu. Zo kijken we onder andere ook naar effecten op bestaanszekerheid, arbeidsproductiviteit, welbevinden en het milieu. De financiële waarde van stoppen met roken zijn immens, en daar komt de maatschappelijke waarde nog eens bovenop. Een sessie vol inspiratie om de waarde van zorg/preventie projecten als IGOR beter inzichtelijk en grijpbaar te maken.



Waarde van preventie

- Vaak gehoord: effect van preventie is moeilijk meetbaar
 - Ahv. IGOR kan dat weerlegd worden door fijne samenloop van directe en distale effecten van stoppen met roken (SMR).



- Stress
- Geldzorgen
- Woonsituatie
- Scheiding
- Werkeloos
- Opvoeding



In Gesprek
Over Roken
& Vapen



Wat gebeurt er als je zou vragen:

- *Mag ik je iets vertellen over roken?*
- *Ik zie dat je rookt, zullen we het er over hebben?*
- *Of: 80% van de rokers geeft aan te willen stoppen met roken*
 - *Hoor je ook bij deze 80%?*



Terugblik: waar hebben we het over?

- IGOR in vogelvlucht



Projectdoelen IGOR

- Normverandering: Niet-roken de sociale norm
- Toeleiding naar stoppen-met-rokenzorg (SMR)
- Beter passende SMR-zorg voor lage SEP inwoners



Geen rookpolitie maar hulpaanbieder

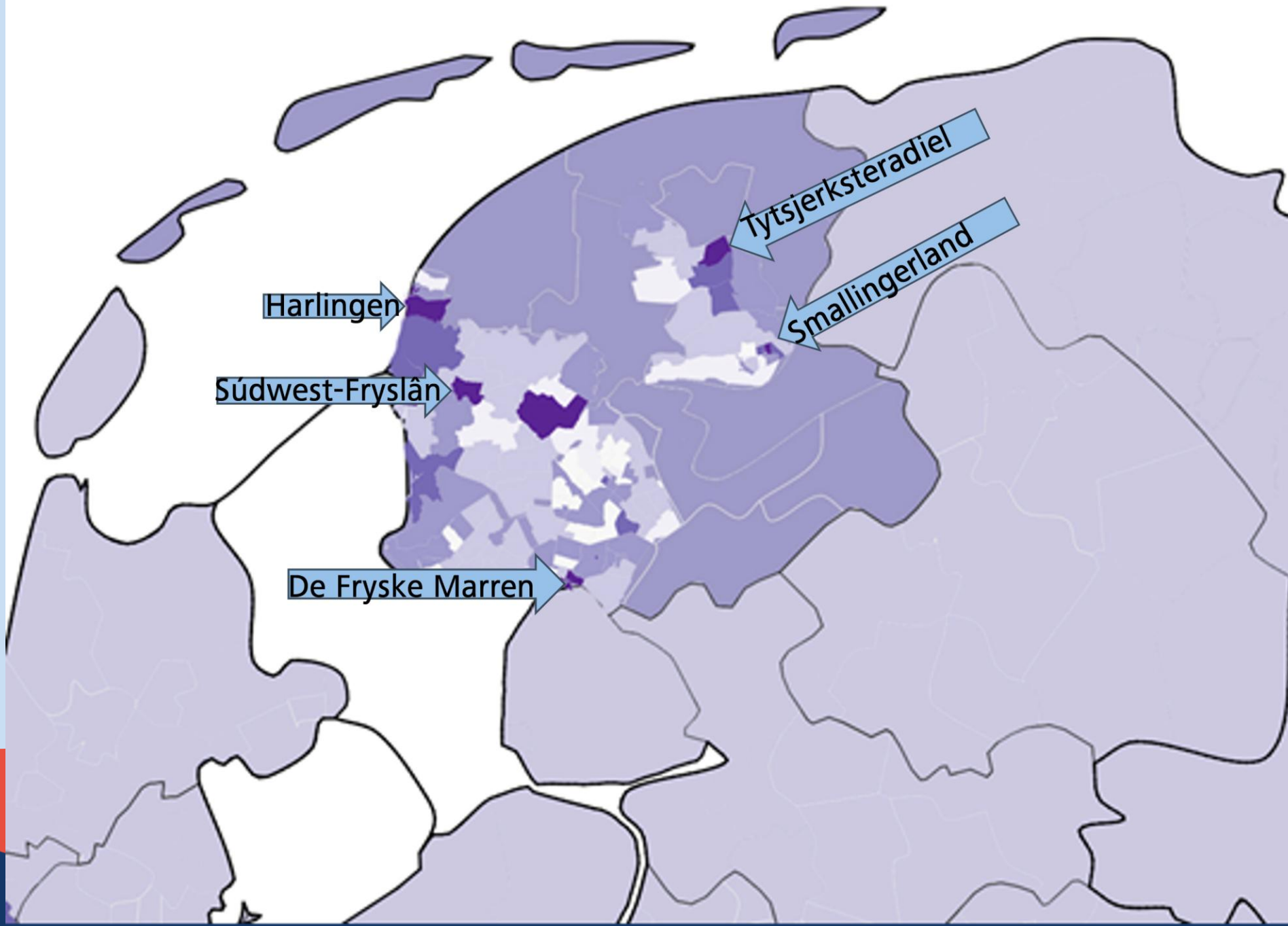
- 80% van de rokers heeft (op termijn) stopwens
- Veel inwoners kennen SMR-zorg niet
- Veel inwoners weten niet dat SMR-zorg vergoedt wordt door ZV



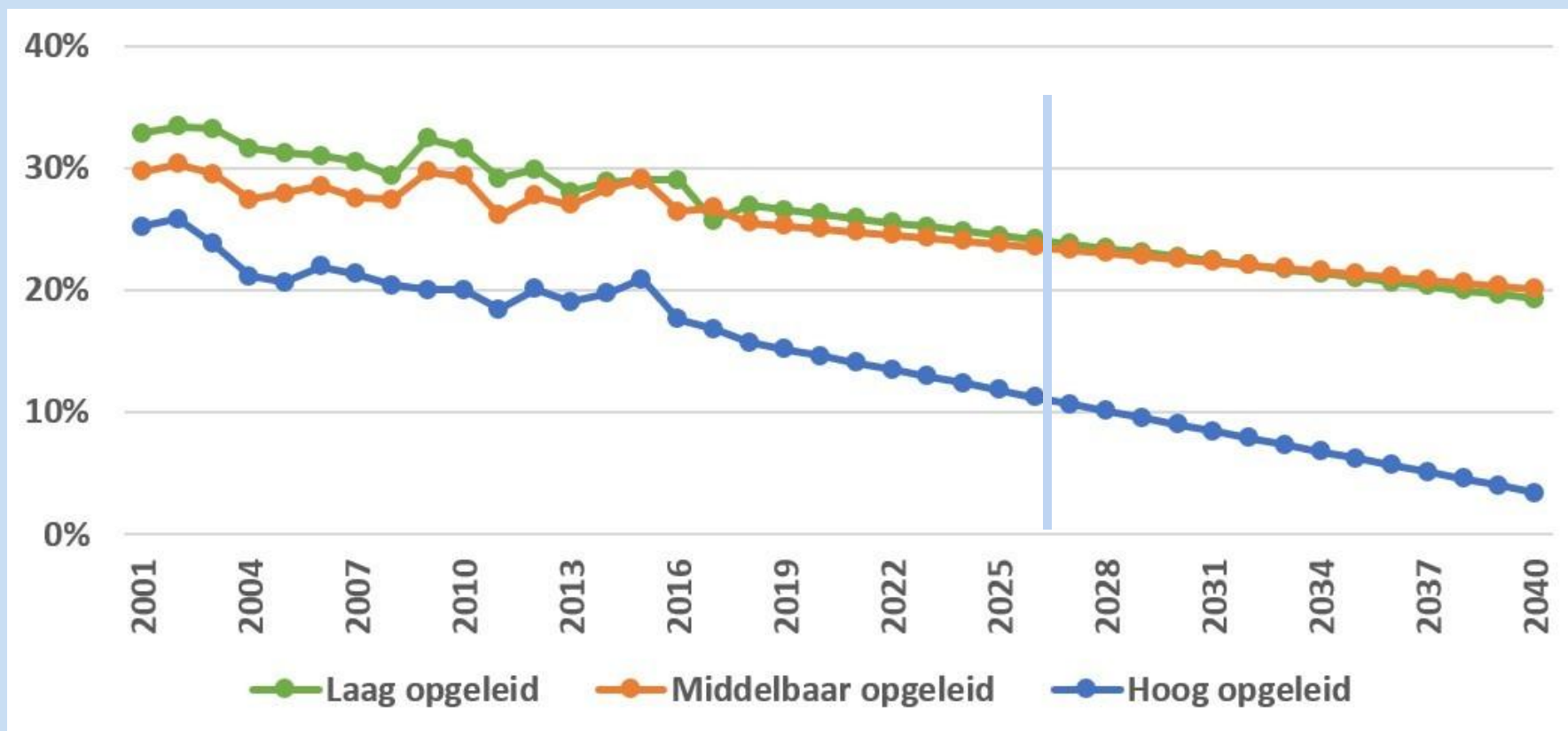
Wat is IGOR

- 5 tal wijkaanpakken in Fryslân
 - Lemmer, Drachten, Bolsward, Harlingen en Noord-Burgum/Eastermar
- Vanuit deze wijken opgeschaald naar gemeente niveau
 - De Fryske Marren, Smallingerland, Súdwest-Fryslân, Harlingen en Tytsjerksteradiel
- Voor borging verder opgeschaald naar provinciaal niveau
 - Acties en inzet in alle 18 Friese gemeenten





Focus



In Gesprek
Over Roken
& Vapen

IGOR in de praktijk

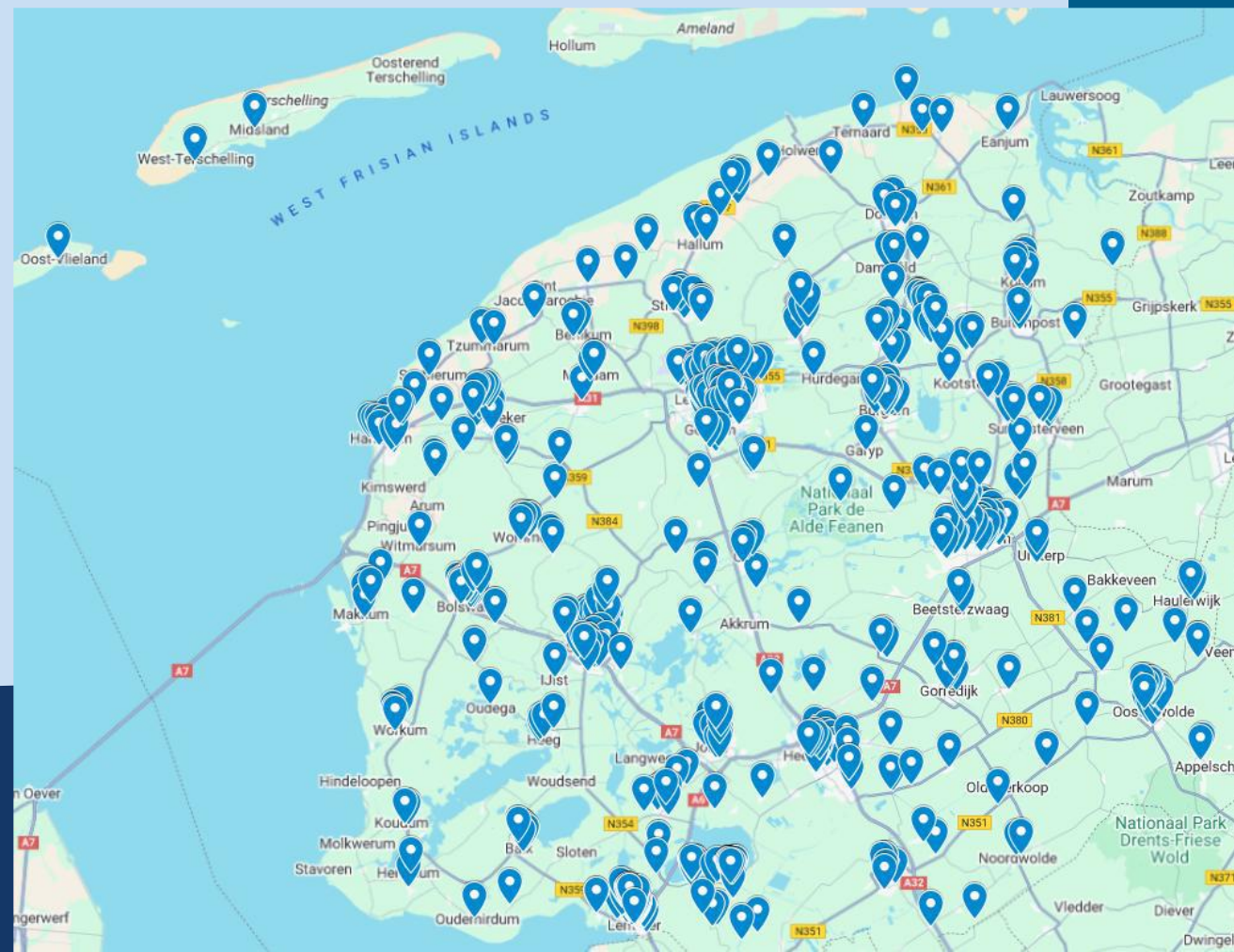
- Achterkant op orde
 - Opleiden van en samenwerking met SMR coaches
- Dicht bij de inwoner
 - Zichtbaarheid op evenementen
 - Markten
 - Inloopavonden
- Toeleiding naar SMR-zorg door
 - Eerste lijn
 - Welzijn



Dekking SMR coaches in Fryslân



Aanbod en resultaat



IGOR in de praktijk

- Gesprekstarters
- Materialen
- Gadgets



ROOKVRIJ

In Gesprek Over Roken
Gemeente De Fryske Marren

“Met mij kun je in gesprek over roken en vaperen.”

Sociaal Werk De Kear

Buurtwerkers
Sociaal Werk De Kear

GEZOND JE DING DOEN IN DE FRYSKEN

Saamen op weg naar een rookvrije generatie in De Fryske Marren

www.gezondjedingdoen.nl





Unieke kans!

Wij zoeken jou!

- Woon je in De Fryske Marren, ben je 30 jaar of ouder?
- Wil je (opnieuw) proberen om rookvrij en fitter te worden?
- Kun je drie dagen en twee nachten weg van huis zijn?

Meld je snel aan, want:

VOL-VOL!

IGOR STOPT

STOPPEN MET ROKEN 3-DAAGSE

1 T/M 3 OKTOBER 2024

Durf jij het aan? Kijk op de achterkant voor meer informatie en geef je snel op! >>>



IGOR STOPT

STOPPEN MET ROKEN 3-DAAGSE

1 T/M 3 OKTOBER 2024



STOPTOBER

Veel mensen in Nederland stoppen in oktober met roken. Dit jaar begint Stoptober voor maximaal 28 inwoners van De Fryske Marren met een unieke kans! Durf jij het aan?

Stoppen met roken 3-daagse

Onder professionele begeleiding ga je drie dagen en twee nachten naar vakantieboerderij It Flinkeboskje in Hemelum. Dit maakt de kans groter dat het je (nu wél) lukt om rookvrij en fitter te worden! Na deze dagen houdt je contact met een stoppen-met-rokencoach.

Aanmelden vóór 1 september

Meld je snel aan, want vol is vol. Tip: rookt je vriend(in) of partner ook? Meld je dan samen aan. Wel zo leuk en jullie kunnen elkaar ook na de 3-daagse blijven steunen.

Wanneer: van 1 t/m 3 oktober '24

Waar: vakantieboerderij It Flinkeboskje, Hemelum

Eigen bijdrage: €27,50*

Aanmelden: via de QR-code vóór 1 september '24

*Lijkt de eigen bijdrage voor jou te hoog, laat het ons weten. De stoppen met roken 3-daagse wordt georganiseerd door In Gesprek Over Roken - Lemmer.

Aanmelden?

In Gesprek Over Roken



Stoppen met roken doe je zelf, maar niet alleen.

Scan de QR-code en meld je vóór 1 september aan.

Hulp nodig?

Nynke Postma
Bel/app: 06 156 800 99
Jannette Ozinga
WhatsApp: 06 526 432 33



KEN'S
FOODEXPRESS
presenteert:

KEN'S KENNIS

ROKERS EN VAPEERS

WETEN NIET HALF HOE GOED MIJN ETEN SMAAKT



Wil jij stoppen met roken? Er is gratis hulp!

Gebruik de QR code of ga naar ggdfryslan.nl/igor en vind een stoppen met roken coach dichtbij.

De begeleiding door de coach wordt helemaal betaald door de zorgverzekering. Zonder eigen bijdrage!

Stoppen met roken levert de gemiddelde roker €250 per maand op. Daarnaast smaakt het eten weer zoals het bedoeld is.



Media

Eerste lijn slaat handen ineen om mensen met stopwens te helpen

19 juli 2024 om 11:13

LEMMER - De samenwerking tussen verschillende zorgverleners in onze regio heeft de afgelopen tijd grote vooruitgang geboekt. Doordat o.a. huisartsen, fysiotherapeuten, tandartsen en mondhygiënist (de eerste lijn) de krachten bundelen, helpen we mensen om een gezondere leefstijl aan te nemen en te stoppen met roken. Nynke Postma, stoppen-met-rokencoach, vertelt hierover: "De eerste lijn heeft de handen ineengeslagen om mensen te motiveren hulp te zoeken en ook hulp aan te bieden in de vorm van verwijzing naar stoppen-met-rokencoaches Jannette Ozinga en mij. Wij krijgen bijna wekelijks aanmeldingen van huisartsen, praktijkondersteuners, tandartsen en mondhygiënist. Ook via fysiotherapie."

Huiskamergesprekken en wandelruettes

De stoppen-met-rokencoaches werken samen met de buurtwerkers van Sociaal Werk De Kear onder de naam 'In Gesprek Over Roken - Lemmer'. Zij zijn regelmatig aanwezig bij de huiskamergesprekken bij Bob Vermeeren, fysiotherapeut in Lemmer. Dit zijn informele bijeenkomsten



In Gesprek over Roken gaat niet over het wijzende vingertje

12 mei 2023 om 17:43



LEMMER - Sociaal Werk de Kear, de GGD, de huisartsen en betrokken inwoners geven op 15 mei het startsein voor het project In Gesprek over Roken in de bibliotheek in Lemmer. In Gesprek over Roken gaat niet specifiek over het stoppen met roken, maar wel over het in gesprek gaan over wat roken betekent voor iemand en wat het betekent dat het roken ook steeds meer plekken niet meer mag. Maar er wordt ook hulp geboden aan mensen die graag willen stoppen. "Daarnaast willen we ook begrip kweken. Voor de roker die zwaar verslaafd is en heel moeilijk kan stoppen, maar ook voor de niet-roker die last heeft van de rook."

Bezoek Tweede Kamerlid aan stoppen met roken project in Lemmer

Door: Douwe Bijlsma

LEMMER - Vrijdag bracht Elke Slagt-Tichelman, Tweede Kamerlid voor GroenLinks-PvdA, een werkbezoek aan Lemmer. Ze liet zich daar informeren over het project In Gesprek Over Roken, dat lokaal wordt uitgevoerd met ondersteuning van GGD GHOR Nederland en expertisecentrum Pharos. Het doel van het bezoek was om te laten zien hoe landelijke middelen voor preventie lokaal worden ingezet.



Wethouder Barbara Gardeniers en Elke Slagt-Tichelman, lid van de Tweede Kamerfractie van GroenLinks-PvdA. Foto: De Fryske Marron

In Lemmer werkt de gemeente al jaren samen met GGD Fryslân en het programma Rookvrije Generatie Fryslân aan het verbeteren van de volksgezondheid. Een belangrijk speerpunt daarbij is het creëren van rookvrije omgevingen. Wethouder Barbara Gardeniers (sport en gezondheid) zegt daarover: "We willen dat iedere inwoner die wil stoppen met roken zich gesteund voelt. Samen met onze partners zetten we ons daarvoor in. Tegelijkertijd doen we er alles aan om te voorkomen dat jongeren beginnen met roken - een

Rookvrije Generatie Fryslân 27 m. · · · X

Janita Tabak · Volgen 11 u. · · ·

Ik zeg: Tabak NEE! Begin er niet aan en als je al begonnen bent: stop ermee. Ik weet waar ik het over heb. Ooit deed ik mijn naam eer aan en pafte erop los. Dat vind ik nog steeds het stomste dat ik ooit heb gedaan. Het is nooit te laat om te stoppen, ook als je al 40 jaar rookt, is er vrijwel meteen een positief effect op je gezondheid. Dus #TABAKNEE @gezondjedingdoen @ggdfryslan #stopmetroken



Succesvolle start van het project: In Gesprek over Roken in Lemmer

24 jan 2025, 10:15 In beeld!



In Lemmer is in zond...

Marieke Bron: 'Elke roker kan stoppen'

EASTERMAR - Roken. Stoppen is moeilijk, maar al meer dan 50 inwoners van Tytsjerksteradiel zijn sinds februari gestopt met roken en vaperen dankzij de wijktaak 'In gesprek over roken & vaperen'. "Ik ben overtuigd dat elke roker kan stoppen", aldus coach Marieke Bron uit Eastermar.



Marieke Bron: 'Je moet je gedrag veranderen'. Foto: Majella

GGD Fryslân en de gemeente Tytsjerksteradiel werken hierbij nauw samen met lokale partners, waaronder de wijktaak 'In gesprek over roken & vaperen' in Eastermar en Noardbursum en stoppen-met-roken-coach Marieke Bron. De wijktaak is onderdeel van het landelijke programma 'Een rookvrij leven voor iedereen'. "Bij de meeste rokers schiet bestaande hulp bij het stoppen tekort, terwijl ruim 80% inwoners actief te benaderen vanuit verschillende invalshoeken en ze de weg te wijzen naar hulp bij het stoppen is de wijktaak succesvol" aldus wethouder gezondheid Carolinne de Pee. "De wijktaak is een mooie stap naar een rookvrije generatie 'Tytsjerksteradiel'". In aansluiting op de campagne Stoptober hebben medewerkers van High Five Sportstimulering promotiemateriaal versuurd of rondgebracht bij alle zorgorganisaties, sportverenigingen, dorpshuizen en andere lokale organisaties in de gemeente. Zorgprofessionals hebben aanvullende tips gekregen hoe ze het gesprek aangaan over roken

...dertigste - gerookt. Het begon, en dat geld voor alle rokers, met een voorbeeld. Mijn vader rookte, op te zag je mooie vrouwen en stoere jongens die rookten. Maar toen ik kinderen had en die riepen soms, mem moet nog roken, ben ik gestopt. Zelfstandig."

Individueel "Of dat moeilijk was? In ieder geval niet gemakkelijk, dat weet ik wel, moet je gedrag veranderen, er zijn allerlei dingen die roken triggeren. Ik had niet iets ter compensatie, zoals snoepen. Maar de meeste rokers komen aan in gewicht, ze willen iets met de hand naar de mond brengen. Vaak snoep. Ik laat mensen vaak water drinken. Koffie is ook een trigger, maar stoppen met twee dingen, nee. Je moet ook niet meer dan nodig iets afpakken. Mijn insteek is, ik heb hier veel kennis over, je moet individueel kijken wat passend is."

"Of ik ex-roker voel? Ik ben het natuurlijk wel, maar houdt me niet meer bezig. Nu is het een mooi rugzakje waardoor ik mensen benadering heb, maar houdt me niet meer in huis. Ik ben ook overtuigd dat elke roker kan stoppen, met wat begeleiding en op het juiste moment. Sommigen hebben wel een aantal pogingen nodig. Het moet jouw moment zijn. In de coaching probeer ik bovendien dingen naar het positieve te draaien. Wat levert het me op?"

...ken gestart en niet roken 3-daagse project. We spraken er... hoeft te doen. De... trina en Jeanette... Beiden zijn ze... van de rokers wel... ook hulpmiddelen



Provinciaal

- 37 avondvierdaagse rookvrij
- In-company trajecten bij 3 grote SW-bedrijven
- Acties gericht op VO scholen m.b.t. vaperen
- Artikelen in kranten
- Actie in horeca (rookvrij uurtje op terras)
- Acties eerste lijns professionals
- VBA+ challenge



Resultaat

- Samenwerking is van belang
 - Publieke/private samenwerking
 - Samenwerking GGD/Welzijnswerk
 - Samenwerking GGD/SMR coaches/eerstelijnszorg
 - Structureel aanhaken inwoner moeilijk
- Voelen voor het onderwerp
 - Betrokkenheid is niet te koop



Resultaten IGOR

- duizenden gesprekken gevoerd
- gesprek over roken schaadt de relatie met inwoner/client/patiënt niet
- Netwerk van coaches uitgebreid en geborgd



Data

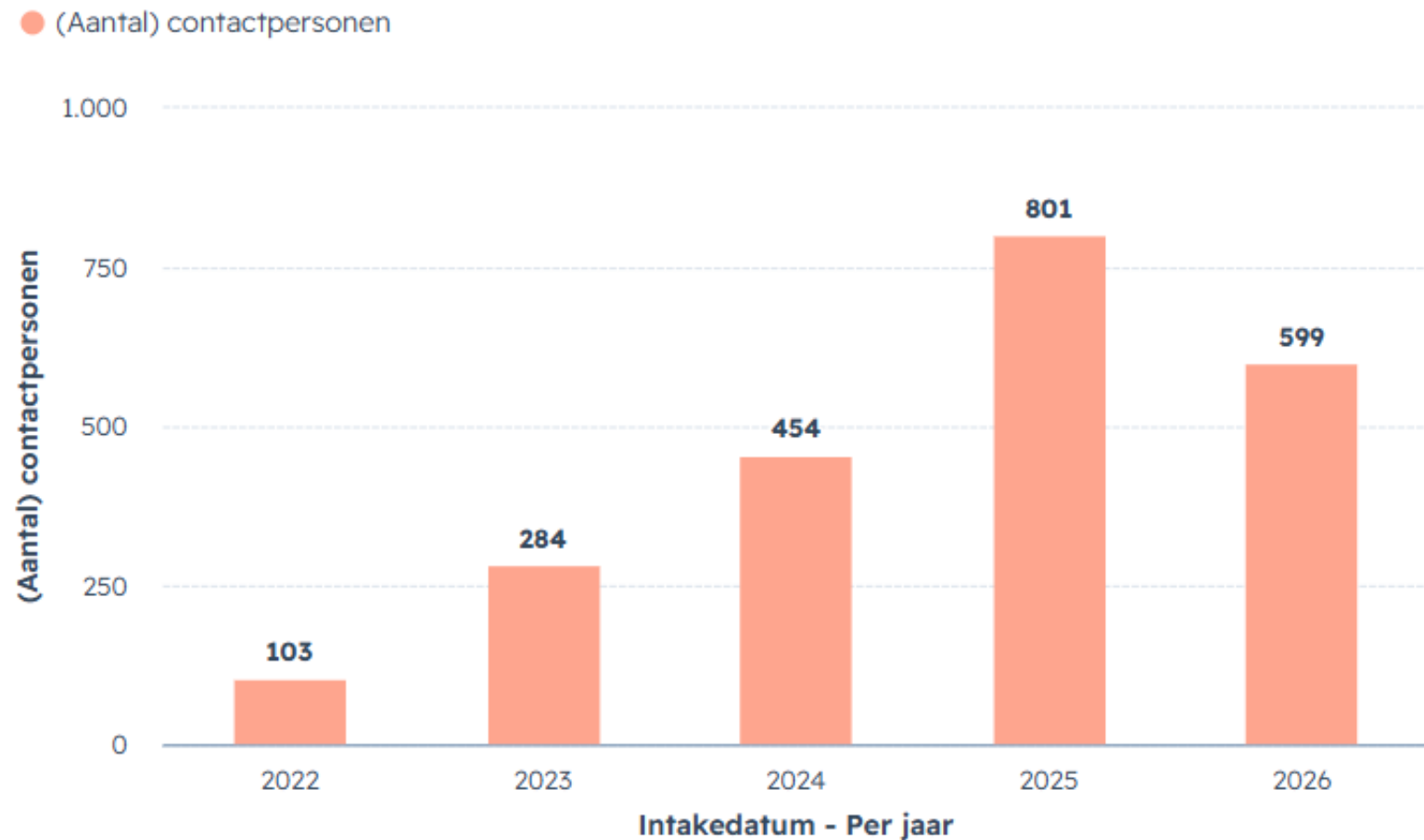
- Geen totaal overzicht van instroom in SMR trajecten Fryslân
- Geen data van ZV, HA's, aanbieders als WeQuit, SineFuma etc.
- Wel data van Rookvrij & Fitter



Data Rookvrij & Fitter

2241 inwoners van Fryslân in traject
gegaan

Gegevens tot en met april 2026





Een beetje van mezelf, en
een beetje van AI.

2241

- 40% van de inwoners in traject stopt permanent met roken
 - 896 inwoners permanent gestopt
 - 1345 inwoners met terugval (deel-effecten)



Gezondheid

- Elke stopper vermindert direct het gezondheidsrisico

De Niet-roker klok



Gezondheid

- 1 op de 2 sterfgevallen is gerelateerd aan roken
- Roken verkort het leven gemiddeld met 8–10 jaar
- 80% van de longkankers, 70% van COPD en 30% van hart- en vaatziekten
- Stoppen werkt — op elke leeftijd



Van individu naar populatie

- 896 permanent gestopte rokers
 - ± 180 –200 vroegtijdige sterfgevallen voorkomen (lange termijn)
 - ± 7.000 – 9.000 gezonde levensjaren gewonnen
 - honderden gevallen van:
 - longkanker
 - hart- en vaatziekten
 - COPD voorkomen



Secundaire effecten

- Minder meeroken door partners, kinderen, collega's en burens (tweede handsrook)
- Niet-roken versterkt als sociale norm
- Minder instroom nieuwe rokers
- Minder sociale verspreiding van roken
- Minder druk op zorgomgeving



Andere resultaatgebieden

- Bestaanszekerheid
- Arbeidsproductiviteit
- Welbevinden
- Generatie effect
- Milieu



Bestaanszekerheid

- Berekening op 2241 deelnemers aan trajecten
- 40% permanent gestopt
- 60% deeleffecten door tijdelijk te stoppen
 - Deels meegenomen in berekeningen
- Conservatieve data



B€sparing

- Obv. 11 sigaretten per dag
- Besparing van €4,34 – €5,42 per dag/roker
 - Ca €150 per maand
- Voor de 896 permanent gestopte inwoners:
 - 4,34*896 (deelnemers) *365 (dagen/jaar) tot
 - 5,42*896 (deelnemers) *365 (dagen/jaar)
- **€1.420.000 - €1.772.557**



Besparingen los van nicotine

- Lagere kosten verzekeringen (e.g. levens en arbeidsongeschiktheid)
- Lagere kosten mondzorg
- Lagere kosten herstel woning, apparatuur

- Schatting voor enkel de 40% permanent gestopte
 - €296.000 – €716.800 per jaar



Totale besparing door SMR

- €1.716.000 – €2.492.800 per jaar

Ook tijdelijk gestopte hebben financiële winst door stoppen.



Arbeidsproductiviteit

- 20 min rookpauze per werkdag
 - Werkjaar van 44 weken (+- 220 werkdagen per jaar)
 - 8 uur per werkdag
 - 1 FTE = 1690 uur per jaar
 - Arbeidsparticipatie van 65-75% (gemengde doelgroep Fryslân)
-
- **32-38 FTE winst aan arbeidsproductiviteit**



Waarde arbeidsproductiviteit

- Waarde FTE €50.700 - €81.120 /pp
- Berekening met 896 gestopte (40% van 2241) maatschappelijke meerwaarde **€1.28 miljoen - €2.36 miljoen**
- Equivalent aan ca 25 tot 29 voltijdsbanen aan extra productieve tijd
- Los van de effecten van tijdelijke stoppogingen.



Welbevinden

- Minder piek-stress door nicotine
- Meer mentale rust
- Meer gevoel van controle (regie)
- Minder schaamte en schuldgevoel
- Beter relaties in het gezin
- Meer energie / minder vermoeidheid
- Vermindering financiële stress
- Voorbeeldgedrag ouder



Welbevinden

- Als in 896 huishoudens in Fryslân elke dag één spanning minder is – wat doet dat met opvoeding, schoolplezier, school resultaten en druk op jeugdhulp over 5 jaar?



Generatie effect

- Zien roken doet roken
 - Een rokende ouder 'verdubbeld' kans dat kind ook rookt
 - Twee rokende ouders: 'verdrievoudiging' van deze kans
- Doorbreken van generatie effect



Opbrengst

- Geschat 70 tot 220 toekomstige rokers voorkomen
- 35 tot 110 vermijdbare vroegtijdige sterfgevallen
- 350 tot 2.200 gewonnen gezonde levensjaren



Milieu impact

- 3,5 miljoen sigaretten niet gerookt
 - 180000 pakjes sigaretten
- 70% zijn filtersigaretten
- 65% daarvan komen in milieu terecht.



Milieu impact Fryslân

- 1.636.835 filters minder in het Friese milieu
 - Ca $2,5m^3$ afval alleen aan filterpeuken
- 1 filtersigarettenpeuk kan 1000 liter water verontreinigen
- Slecht voor vogels / andere dieren / planten



„Sigarettenfilters leveren geen gezondheidswinst op, wel milieuschade”

„Een verbod op sigarettenfilters is een logische maatregel”, zegt toxicoloog Charlotte Pauwels van het RIVM. Niets ligt zo’n stap in de weg, concludeert het instituut in een maandag verschenen rapport.

 Michiel Kerpel 21 april 2026 11:10 | Leestijd 4 minuten



Milieu impact Fryslân

- 1,6 ton verpakkingsafval
 - 1.1 ton karton/papier
 - 320kg plastic folie
 - 160kg Aluminium / coating
- Lastig te scheiden / recyclen
 - Dumpen in milieu
- Uitstoot $\pm 3,5 - 4,7$ ton CO₂



Afronding

- De eenvoudige vraag naar de rookstatus en stopwens heeft enorme impact op o.a.
 - Gezondheid
 - Brede welvaart
 - Arbeidsparticipatie
 - Welbevinden
 - Milieu



KBA

- In totaal ca € 2,5 miljoen subsidie
- Besparing alleen op tabak al €1,7- €2,49 miljoen
- Arbeidsproductiviteit €1,2- €2,3 miljoen
- Jaarlijkse besparing ca 3,0 – 4,9 miljoen



Borging

- Initiatie van IGOR heeft geld gekost
- Borging kan tegen lage kosten
 - Gaat meer om houding dan om geld
 - Vanuit GGD Fryslân wordt het netwerk SMR onderhouden
- Vacatiegeld voor SMR coaches voor deelname lokale netwerken
- Materiaal voor toeleiding naar SMR zorg



Conclusie

- IGOR is waardevol
 - Impact op gezondheid
 - Maatschappelijke opbrengst
 - Bereik kwetsbare groepen



Ooproep

- SMR heeft brede impact, niet alleen op individu
- Toeleiding, bijv. via VBA+, zou onderdeel moeten uitmaken van structureel werk van IEDEREEN die in contact komt met inwoners (gebiedsteams gemeente, welzijnswerk, eerstelijns zorg, sport etc)
 - Proactief, niet vraag gestuurd
- Structurele samenwerking tussen GGD en eerstelijnszorg/smr zorg opnemen in opdracht



Dank voor het luisteren!

- Vragen?



In Gesprek
Over Roken
& Vapen

