



# Internt fokus på rygestop

## Erfaringer fra Forebyggelsescenter Nørrebro

Projektleder Kira Baun  
Temadag om tobaksforebyggelse  
Knudshoved 22/1 - 2014



# Sundhed i nærmiljøet – start april 2011

- Forebyggelsescenter Nørrebro er et af København Kommunes 5 forebyggelsescentre, der tilbyder alle voksne københavnere hjælp til en sundere livsstil indenfor KRAM-områderne
- Ny opsøgende indsats: rekruttering til rygestop
- Internt: Forstærket fokus på rygestopintervention i driften
- Eksternt: Roadshow og kontakt til samarbejdspartnere



## Internt fokus – hvad handler det om?

- At sikre, at alle rygende borgere, der er i forløb i forebyggelsescentret mindst tre gange gøres opmærksom på mulighederne for hjælp til rygestop og opfordres til at bruge en eller flere af mulighederne
- Vigtigt: at etablere en systematik omkring dette



# Hvordan har vi gjort på Nørrebro?

1. Kompetenceudvikling og kapacitetsopbygning
2. Systematisk brug af kort intervention i alle borgerforløb
3. Fastholdelsesarrangementer for at sætte fokus på emnet

# Kompetenceudvikling og kapacitetsopbygning

- Fælles kompetenceudvikling – fokus på afhængighed, korte rygestopinterventioner og motivation

## Oplægsholdere

- Mads Lind, FSK: Afhængighed, Motivation og Kort Henvisning
- Lars Marcelin Nielsen, Kræftens Bekæmpelse: Kort intervention
- Torsten Sonne: Motiverende samtale i forhold til rygestop

# Kompetenceudvikling og kapacitetsopbygning

- Vigtigt med fælles forståelse, fælles udgangspunkt for at "sælge ideen"
- Vigtigt at få alle tanker, bekymringer og fordomme op i personalegruppen
- Anerkendelse af et følsomt emne, berøringsangst
- Hvordan bringer vi emnet på banen?
- Konkrete spørgeteknikker og eksempler



# Tanker og spørgsmål

Må borgerne ikke bare have lov at ryge, hvis det er det de har lyst til?

- 3 ud af 4 ønsker at stoppe
- Halvdelen ønsker hjælp
- Socialt udsatte ønsker i ligeså stor grad at stoppe og i højere grad hjælp
- Mange kender ikke vores rygestoptilbud



# Tanker og spørgsmål

Vil det skade min relation til borgeren at bringe emnet op?

- Folk forventer at blive spurgt
- Måden vi spørger på: Professionel /som fagperson
- Ikke løftede pegefingre
- Erfaringer: Folk vil gerne snakke
- Problemerkendelsen er på plads – mange er i en proces, hvor de overvejer at stoppe
- Metode: Kort Henvisning – går til løsningen





# Systematisk brug af kort intervention i alle borgerforløb

- Involvering af hele personalegruppen via proces på personalemøde
- Brainstorm på oplagte anledninger – situationer der inviterer til snak om rygning
- Fælles beslutning: Indledende samtale, træningsforløb, afsluttende samtale
- Udarbejdelse af Actioncard
- Rygestopquiz på hold
- Udvalgte uger med fokus på rygning
- Opfølgning og evaluering

# Action Card

## Indledende samtale

Ryger du? (Ja/Nej)

- Kender du STOPLINIEN?/
- Kender du til vores gratis rygestopkurser? /
- Skal jeg melde dig til et kursus? /
- Må jeg give dig et gavekort til gratis telefonrådgivning på STOPLINIEN?
- Må jeg kontakte dig senere angående rygestop?

- Jeg er stoppet for x antal uger/mdr./år siden  
Husk ros og opmuntring

Skulle du blive motiveret, kan du altid blive skrevet op til et rygestopkursus undervejs i dit forløb hos alle medarbejdere!



# Action Card

## Rygestop - afsluttende samtale

- Er der nogen, som har talt rygning/rygestop med dig?
- Ja / Nej

*Hvis borgeren ryger:*

- Kender du STOPLINIEN?/
- Kender du til vores gratis rygestopkurser? /
- Skal jeg melde dig til et kursus, /
- Må jeg give dig et gavekort til gratis telefonrådgivning på STOPLINIEN.



Tipskupon – Rygning	1	x	2
1. Røg fra vandpipe er	lige så skadelig som røg fra cigaretter	mere skadelig end røg fra cigaretter	mindre skadelig end røg fra cigaretter
2. Hvor mange giftstoffer indeholder en cigaret?	Ca. 1500	Ca. 3000	Ca. 4000
3. Chancen for at være røgfri 1 år efter et rygestop er større, hvis du får både rådgivning og rygestop-medicin end hvis du tager en kold tyrker. Hvor meget større?	5 gange	8 gange	10 gange
4. Er e-cigaretter godkendt til rygestop i DK?	Ja	Kun e-cigaretter uden nikotin er godkendt	Nej
5. Hvor mange uger går der normalt efter et rygestop, før hoste og åndenød forsvinder	4 uger	6 uger	8 uger
6. Hvor mange var i 2012 på Kbh's Kommunes gratis rygestopkurser?	497	597	697
7. Rygestopmedicin anbefales til rygere, der ryger mere end	10 cigaretter dagligt	20 cigaretter dagligt	30 cigaretter dagligt
8. Risikoen for at få en blodprop i hjertet er	Den samme for rygere og ikke-rygere	Dobbelt så stor hos rygere	Rygning forebygger blodpropper i hjertet
9. Hvilket af disse tre stoffer i cigaretrøg er kræftfremkaldende?	Tjære	Kulilte	Nikotin
10. Hvor mange år afkortes livet i gennemsnit med, når man er ryger?	8	10	12
11. Rygere er mindre stressede	Ja, fordi nikotin modvirker stress	Ja, fordi rygning giver flere pauser	Nej, rygere er mere stressede
12. Rul-selv-cigaretter er	Mere farlige	Ligeså farlige	Mindre farlige
13. I hvor mange hjem med børn ryges der dagligt?	4 %	14 %	24 %



# Fastholdelsesarrangementer

- Hans Kornøe Rasmussen
- Positive erfaringer med rygestop. Eks-rygere fortæller
- Lungedag bl.a. med fridykker og lungemediciner
- Med smagen i centrum – madlavning
- Rygestopcaféer



»

# Uger med fokus på rygning

Brug af oplagte anledninger, fx Internationale og nationale kampagner

- Rygequiz-konkurrencer
- Brug af kampagnemateriale
- Rygestopbarometer i personalegruppen



## Erfaringer fra andre arenaer

- Oplæg hos samarbejdspartnere og institutioner, både kommunale og regionale
- Fleksibel i forhold til at få adgang til personalegruppe
- Forskellige argumenter afhængig af målgrupper – vække interesse
- Kendskab til institutionens praksis
- Hjælpe med at få øje på muligheder og anledninger
- Klar forventningsafstemning
- Opfølgning



# Erfaringer og anbefalinger

## Erfaringer

- Det er lykkedes at få intensiveret internt fokus på rygestop i FCN
- Måltal

2012	2013
I centeret: 39	I centeret: 60
Rygestopkurser: 169	Rygestopkurser: 316
Stoplinien: 175	Stoplinien: 265

- Fælles indsatsområde åbner muligheder for samarbejde på tværs
- Mulighed for ny viden, opgaver og udvikling
- Gode erfaringer med at italesætte rygestop. Det giver mening!
- Personalegruppen skal løbende motiveres





# Erfaringer og anbefalinger

## Anbefalinger

- Sikre ledelsesmæssig opbakning: Ledelsen sikrer ressourcer og italesætter fokusområdet
- Etablere en fælles forståelse via kompetenceudvikling og fælles (opstarts)proces
- Anerkendelse af at det kan være et følsomt emne
- Løbende evaluering og evt. justering
- Introduktion af nye medarbejdere



# Tak for opmærksomheden

- Kira Baun: [wn33@suf.kk.dk](mailto:wn33@suf.kk.dk)

