

---

## Referat

### Sund By Netværkets tobaksgruppe: Temadag om nye metoder til rygestop.

Tid: 25. marts kl. 10 -15 i Kolding.

🕒 **10.00 - 10.15**

- Indledning og dagens program v. Henrik Borggren formand i Sund By Netværkets tobaksgruppe.
  - *Velkomst v. Lone Bach Kristensen Leder af Sundhedsfremme og forebyggelse. Lone anbefaler at vi ser et klip på Youtube om tobaksindustiren. Programmet 'Last week tonight' vært John Oliver. Programmet tager ca. 18. minutter: <https://www.youtube.com/watch?v=6UsHHOCH4q8>*

🕒 **10.15 – 10.45:**

- **Rygere, der stopper uden hjælp** - Hvem er de og hvordan stopper de? v. Stine Schou Mikkelsen, SIF
  - *Udenlandske studier viser at langt de fleste rygere stopper uden hjælp*
  - *SIF's undersøgelse: data tager afsæt i KRAM-undersøgelsen. 6.554 ex-ryger indgår i undersøgelsen. 63 % stopper uden hjælp. Karakteristik af disse: Mand, yngre (>30 år), rygning mindre end 15. år, og mindre end 15 gr. Tobak dagl.*
  - *Studiet siger IKKE noget om, at det er bedre at stoppe uden hjælp. Det skal der et andet studie til at afdække.*
  - *Rygevaneundersøgelsen 2013: 39 % ønsker ikke hjælp til rygestop.*
  - *Perspektivering: Med afsæt i undersøgelsen mener Stine at den nuværende retorik om rygestop i kampagner er et problem: Kampagner italesætter rygestop lig med hjælp. Dette appellerer ikke til alle rygere. Hvordan skal vi målrette vores kommunikation, så rygestop ikke kun handler om at det skal ske med hjælp.*
  - *Helle fra Vallensbæk: Evaluering af kampagnen 'Kære cigaret' i Kbh's kommune: Fokusgruppeinterview viste at det rygestop der rangere højest blandt deltagerne var 'kold tyrker' – lavest 'kommunalt rygestop'. Hvad skal vi gøre som kommune, for at få nogen til at gå i gang med rygestop på egen hånd?*
  - *Kræftens Bekæmpelse opfordrer til at vi bruger midler til rekruttering og markedsføring. KB har stor effekt af deres kampagner ved fx øget tilmeldinger til e-kvit.*
- Karen Mejding/Kræftens Bekæmpelse (Rygevaneundersøgelsen 2014)
  - 2010-2014: 55 % fik ikke hjælp til rygestop
  - 2010-2014: 67 % af dem der stoppede med at ryge brugte ikke hjælpe-midler ved rygestop

🕒 **Kl. 10.45 - 11.45:**

- **Rygestop a la Rygestopkonsulenterne**, Den nørdede udgave, Maibritt Bjerre Kock direktør og Pernille Lütken rygestopkonsulent og psykolog Rygestopkonsulenterne (RK)
  - *Mål: kvalitet frem for kvantitet. Afsæt er Kræftens Bekæmpelses klassiske forløb, og så videreudviklet – nørdet ned i alle detaljer.*
  - *Fremmøde: RK har vendt alle sten, hvad der bliver sagt på holdet, dynamikken og egen rolle som rådgiver. Fra første kontakt skal der siges noget positivt, og normalisere de tidligere erfaringer der bliver fortalt, da det gør at deltagerne tør møde op. Alle ringes op inden 1. mødegang. Alle ringes op hvis de ikke møder op – med en positiv attitude. Gruppedynamik er vigtig. Kompetencer er vigtige. Oplevelse af succes er vigtig – 2 røgfri dage efter 30 år.. vigtigt at anerkende.*
  - *Kvalitetssikring – alle rådgivere giver feedback efter hvert gruppemøde og får feedback fra kontoret: Maibritt/Pernille.*
  - *Alle kurser har 6. mødegang. 6. mødegang er 3 uger efter 5 kursusgang. Det fordobler fastholdelsestiden. 2½ time er fast på de to første møder – vigtigst hvis alle skal med.*
  - *God stemning, god samtale og en stopdag – er vigtigst første kursusgang.*
  - *Metode: den motiverende samtale, positiv psykologi, coaching, mental træning. 5-7 minutter mental træning sidst på hver kursusgang virker med rigtig god effekt, særligt på fastholdelse.*
  - *RK har rigtig meget telefonkontakt – der bliver talt rigtig meget i telefon med alle borger, det styrker self efficacy. Man bygger rygeren op – det bliver italesat at rygestoppet ikke nødvendigvis er for altid, men at man skal prøve fx at være røgfri i 3 timer.*
  - *Alle har NRT plan efter første møde, for at undgå overforbrug. Særlig plan for brug af nikotintyggegummi – må kun bruges efter aftale på fast tidspunkter.*
  - *RK har udarbejdet et arbejdsredskab til at tale om afhængighed: rygning starter socialt, efterfølgende ryger man alene og til sidst ved hver lejlighed, rygestoppet skal ske baglæns i samme bevægelse.*
  - *RK bruger meget at tale om vejen til et rygestop i billeder – skaber fortællingen til et rygestop, hvor faserne i et rygestop kan visualiseres og drøftes.*
  - *Nye tilbud: små grupper: projekt i Top Danmark: øger fastholdelse, hurtigere holdstart, fleksibelt, justering af mødefrekvens og tidsramme, fleksibilitet i undervisningen.*

🕒 **12.45 - 13.30**

- **Rygestop i Naturen og Rygestop og fitness**, Karen Rasmussen Hemmingsen, Rygestopkoordinator og projektleder, Vordingborg kommune

- *Hvorfor noget nyt: Karen oplevede at folk kedede sig og sad og sov på kurserne. Der skulle noget nyt til at ændre på den for meget undervisning, for lidt involvering af deltagerne*
- *Rygestop og fitness: Karen er kontaktpersonen ind i kommunen, individuel samtale på ½ time før kurset starter op. Her drøftes tidligere erfaringer, personlige udfordringer, netværkets støtte og hjælp, helbred (obs. depression/stress – vigtig som rådgiver at have denne information), tage afsæt i der hvor borgeren er. Hvis der er udfordringer, så opfordres borgeren til at vente 1-2 mdr. og så taler Karen med borgeren F2F eller pr. telefon for at flytte borgeren tættere på handlefasen (forandringscirklen)*
- *Der er politisk opbakning til at arbejde med kvalitet frem for kvantitet.*
- *Al motion er erstatnings aktiviteter for rygning. Bevægelse først og rygestop bagefter. Højt humør/smil. Træningsmakker, netværk, erfaringsudveksling.*
- *Afsæt på hver kursusgang er hvad fylder i dag.*
- *3 halvleg er vigtigste – der er Karen ikke på. Facilitere gruppedynamik, skabe uformel ramme hvor deltagerne kan danne netværk*
- *Fysioterapeut som også er med – gør at det er muligt at rumme borgere der har fysiske udfordringer*
- *I starten 1-2-3 møde gang er det rygestoppet der fylder, og der bruges ½ time på træning, til sidst er det omvendt. Meget rygestopsnak sker under træningen. Karen låner en bog ud til dem der har lyst: 'Rygestop for livet' Maibritt (RK) har skrevet denne.*
- *Mødefrekvens: kun én gang om ugen, Kostens betydning italesættes, vægtbekymring, via motionen kan man få indsigt i hvad der rør sig netop denne dag. Altid to instruktører.*
- *Rygestop i naturen: Nyt mødested hver gang – afhænger af årstiden, det annonceres ikke hvor man mødes, men at det er rundt omkring i kommunen.*
- *Alt er gratis – bruger madvarer fra naturen.*
- *Dialoger tager afsæt i walk-and-talk*
- *Mountainbike ture giver fysiologisk feedback på fysisk formåen. Naturen præsenteres som træningselement. Geocaching – finde skat. Mindfulness.*
- *Kurserne køres fra april til efterårsferie – det er for koldt om vinteren. Kurserne ligger typisk kl. 16.30-17.00*
- *Pårørende inddrages ikke – da der er pt. ikke ressourcer til dette. Dog stadig vigtigt.*
- *Stopraten. Fitness: 55 %, 100 % frisk luft: 52 %.*
- *Rekruttering: Facebookgruppe + hjemmeside + ambassadører + foldere + samarbejdspartnere (læger, sygehuse, kommunale medarbejdere) + besøgsven (Karen er på besøg på patientskoler) + rusmiddelcenter – både hos borgere og personaler*

- *Erfaringer fra Kolding: to 'Rygestop i Naturen'-hold mødes fortsat efter kursets afslutning.*

#### 🕒 13.30 - 14.15

- **Vi hopper fra smøgerne**, Jesper Olsen, Bornholms kommune
  - *Partnerskabsprojekt – samarbejde med LOF, som ønsker at høste erfaringer som skal udbredes til resten af landets LOF'er. Partnerskabsprojekt er vigtigt for at få opgaven løftet. Lille kommune, få ressourcer.*
  - *Målsætning at borgerne ikke tager på i vægt, erfaringer at mange er bange for at tage på.*
  - *For at undgå vægtstigning trænes der to gange om ugen i 14 uger. Rygestopvejledningen stopper efter 6 uger. Mødes 14 uger, forløbet er gratis.*
  - *Borgerne skal sluses ud i foreningslivet i forløbet, for at kunne forsætte efter forløbet.*
  - *De første erfaringer: Det tyder ikke på at der er behov for hjælpemidler til rygestop hos borgerne. Rekruttering ikke nødvendig – enorm interesse for forløbet. De 'svage' er svære at fastholde i 14 uger. Stor motivationskraft blandt deltagerne – møder op fordi de ikke vil svigte de andre. Umiddelbart ser det ud til at borgerne ikke tager på i vægt i forløbet.*
  - *Kommentar: Maibritt/rygestopkonsulenterne: Vi taler om at rygerne ikke vil – men hvis rygestoppet bliver pakket ind på andre måder, så vil de faktisk gerne.*

#### 🕒 14.15 - 14.30

- **E-cigaretter og rygestop**, Mads Lind, Sundhedsstyrelsen
  - *Mads er syg, Henrik fortæller kort om det hørings svar formandskabet i tobaksgruppen har givet ift. lov om fremstilling, præsentation og salg af elektroniske cigaretter.*
  - Link: <https://hoeringsportalen.dk/Hearing/Details/45435>

#### 🕒 14.30 - 14.55

- **Nyt fra STOP-linjen**
  - *Kampagnen 'Få hjælp til dit rygestop' – som er en del af storrygerpuljen giver 40-50 rådgivningssamtaler om dagen. (normalt 15 samtaler om dagen over året) Ca. hver 4 tilmeldes et kursus i kommunerne. Lene opfordrer til at vi har opdateret vores tilbud, så borgerne kan henvises til vores tilbud. Hvem ringer ind pt.: 69 % ryger over 15 cigaretter om dagen, lille overvægt af mænd*
  - *Stoplinen har fået ny hjemmeside [www.stoplinjen.dk](http://www.stoplinjen.dk)*
  - *Ny Facebook side: Stoplinjen.dk – giv den et like*
- **Nyt fra KB**, Karin Majding og Jane Christiansen
  - *KB er med i et projekt under storrygerpuljen: 'Køge kvitter smøgerne'. Projektet skal afprøve aktiviteter der pakker rygestop ind i forskellige aktivi-*

*teter. Erfaringerne skal udbredes i projektperioden. Projektet har tre ben: kommune, KB, KB frivillige med fokus på markedsføring og rekruttering*

- *De første aktiviteter: Samarbejde med Fitness World, lokale bankoforening – lave 'rygestop og banko', rygestop og fodbold, to hold kæmper mod hinanden om at blive røgfri og rygestopcafé ugentligt over 8 uger.*
- *KB vil efter pilot afprøvningen gerne sparre med andre kommuner om aktiviteterne. Hvis din kommune er interesseret kontakt gerne KB.*

#### **Kræftens Bekæmpelse/ Per Kim**

- *Ny kampagne 'Cool uden røg' sendes pjecer ud til alle skoler og har til formål at skolerne til at arbejde forebyggende med rygestart*
- *X-hale og x:it får nyt design i efteråret*
- *KB er ved at uddanne nogle ambassadører på sundhed/pædagogik uddannelserne – som frivillige til at lave events på skoler mv.*
- *Klik ind på Facebook siden: børn, unge og rygning – giv den et like – så får du information om KB's aktiviteter på området.*