

Vi hopper fra smøgerne – rygestop og motion i ét forløb



Rygestop og motion

- Er det to størrelser, der hænger sammen?
- Udfordringer:
 - Rekruttering til hold
 - Fastholdelse af deltagere
 - Vægtforøgelse
 -
 - Adressere social ulighed – lav indkomst, kort uddannelse, idrætsuvante

Partnerskab

- LOF Bornholm
- LOF Landsorganisation
- Sundhedscenter Bornholm → Viking Atletik
- Fysioterapeut Jacob Johansen
- Kræftens Bekæmpelse
- Bornholms Regionskommune

Mål

- Det primære formål med projektet er at engagere deltagerne i blivende, sundhedsfremmende livsstilsforandringer til gavn for den enkelte med særligt fokus på rygestop, hvor borgeren udsluses og selv har fået redskaber til at varetage sin egen sundhed efter forløbets ophør.
- Det sekundære formål er at forhindre vægtforøgelse i forbindelse med rygestoppet.

Mål – sagt med andre ord

- Mere effektiv rygestopmetode
 - Vedvarende rygestop
 - Livsstilspåvirkning og/eller forandring
 - Undgå vægtforøgelse
-
- Tese: Motionen gør, at deltagerne er motiverede, at de formår at sætte noget "andet" ind i stedet for smøgerne, at motionen er med til at påvirke dem i en retning, hvor fysisk udfoldelse og social samvær gør, at de ikke længere vil smøgerne, men hellere vil et andet liv – et røgfrit liv med nye vaner.

Kursets form

- 14 uger i alt
- Kurset starter med rygestopdel
- I tredje uge starter motionsdelen
- Opfølgningssamtale
- Fælles afslutning med fokus på fremtidigt virke
- Tæt kommunikation
- Mange påmindelser

Erfaringer

- Enorm tilslutning
- Kurset tiltrækker alle målgrupper
- De ”svage” er svære at fastholde set over tid
- Stor, stor motivationskraft af at føle sig som en enhed
- De tager ikke på i vægt
- Små tegn på livsstilsændringer
- Små forhold forstyrrer stort

Rygestop-erfaringer

- Rødt hold:
 - 12 deltagere ud af 14
 - 8 røgfri, 3 kæmper (lige ved at være der)
 - Fast mødedeltagelse cirka 7-8
- Grønt hold:
 - 13 deltagere ud af 14
 - 11 røgfri, en ryger og en har haft "svipsere"
 - Fast mødedeltagelse på cirka 7-9

Udfordringer

- Hvordan rekrutteres den primære målgruppe?
- Hvordan fastholder man borgere med få ressourcer?
- Intern kommunikation – et hold, to forløb eller ét forløb
- Økonomi – ingen brugerbetaling
- Flaskehalsproblemer
- Fastholdes den nye livsstil?



”Motivationen i træningstimerne er skyhøj, og der er meget positiv feedback fra deltagerne synes jeg. Det er hele tiden målet at præge dem i en selvstændig retning, så de i fremtiden selv varetager motionsdelen.”

Lidt video og Facebook

Vi hopper fra smøgerne

https://www.facebook.com/vihopperfrasmoegerne?ref=aymt_homepage_panel

Spørgsmål?

