

Bente Hansen Rygestopkonsulenterne

Køge kommune

Styrket rygestoptilbud til særlige grupper

2021 opstart af 23 borgere

Ved kursusafslutning: **17 borgere** var Røg/Damp/Snusfri

Ved 6. måneders opfølgning: **14 borgere** var Røg/Damp/Snusfri

Vi er blevet klogere og taler meget om, hvordan vi løser opgaven

2022 opstart af 37 borgere

Vi har ikke endelige resultater endnu, men det tegner rigtig fint



HVEM er vores målgruppe?

Styrket rygestoptilbud til særlige målgrupper

Borgere der ryger, og som i en kortere eller længere periode oplever **vanskeligheder**, som påvirker personens **psykiske, fysiske og sociale liv**.



Vi oplever, at det er borgere som **ikke er/kan være** på arbejdsmarkedet.

Psykiatrisk diagnose og/eller være kronisk meget syge...
-og ofte flere ting samtidigt.

De ville aldrig kunne deltage på alm. rygestopgrupper.

HVAD gør vi?

Rammen for undervisningen er kursusmaterialet

”Små skridt for livet” (8 møder = 3 måneder)

Vi bruger **højdosis NRT-strategi**

Kombination af **små skridt og preloading**

Vi arbejder **primært individuelt**

Vi har **tæt kontakt** med borgeren i fastholdelse



Hvordan vi arbejder i praksis med målgruppen

- **Vi bygger rygestopperen op** og styrker troen og handlekompetencer
Arbejder med personlige, konkrete og målbare vaneændringer
FX: Ingen rygning om natten eller ingen rygning sammen med ægtefælle...
- **Vi bruger højdosis rygestopmedicin** (kombinationsterapi med NRT).
Vi arbejder med rygestoppere, som har høj grad af fysisk afhængighed
FX: Brug af mere end 1 plaster
- Vi kombinerer ”**små skridt**”- strategien med **preloading**
En ny strategi og metode som hjælper rygestopperen til at gennemfører vaneændringer
FX: Ingen rygning om natten i kombination med et døgnplaster. **DET VIRKER!**



Der arbejdes med

- **Faste møder** med faglige budskaber som italesættes og ”**tjek ind**” mellem møderne (sms- og telefonkontakt). Særligt efter stoppet (fastholdelse/reminder)
- Det kræver en høj grad af **omstillingsparathed, fleksibilitet, kreativitet** (løsningsorienteret på rygestopperens vegne) af rådgiveren.
- I alt 8 møde over 3 måneder.
- Jeg laver en kontrakt med rygeren.. Kigger dem i øjnene.
- Jeg tror på dem – er deres vikarierende håb
- Jeg er nysgerrig og kreativ – og giver ikke op. ”Hvad er vejen ind her”.
- Jeg ser mennesket og ikke en borger
- Jeg skaber en tillidsfuld relation



Case 1: Per

Hvem er Per:

Er 63 år og har røget i 47 år. Har tidligere røget 60 stk. daglige, men havde skåret ned til 40 stk/dg. Per ryger om natten og ryger tidligt og sent på dagen.

Lastbilchauffør – KOL-pt. – strubekræft – Højt BT – vinterdepression – alkohol

Sociale liv: Per er ensom, bor alene og naboerne er eneste netværk. Har familie, men ser dem sjældent, da de bor langt væk. Weekenden er svær at komme igennem.

Tidligere stop: Har prøvet 1 million gange ”Jeg tror ikke på det Bente!”. Motivation er helbredet og børnebørn. De er bange for, at han skal dø fortæller han. Per har tidligere gået på **Køges rygestopcafe 1 år**, uden at der rigtigt sker noget...

Hvad skete der:

Vaneændring: Trækker aftensmøgen 30 minutter - trækker morgensmøgen 30 minutter og laver ”røgfrit vindue” på 1,5 time dagligt (kl. 13.00 – 14.30)

Brugte: Rygestopkalender (Rød-Gul-Grøn øvelse)

Nikotinstrategi: 2 x 25 mg dagsplaster. Inhalator og mundspray (morgentrang) og alm. tyggegummi

Udfordringer: Det sociale og problemer med sønnen. Vinterdepression, så vi ventede med udtrapning til lyset kom

Case 1: Hayri

Hem er Hayri:

Fik blodprop i hjertet den 15. marts og jeg møder ham den 28. marts.

Røget i 40 år. Er 56 år. Ryger ca. 20 stk. dagligt, men har nu skåret ned til ca. 4-5 om dagen.

Hayri er taxachaffør og har PTSD (pga. voldsomt overfald). Desuden har han sukkersyge, højt BT og kolesterol.

Sociale liv og tidligere stop:

Har en kæreste og ellers ingen sociale relationer. Har to tidligere stopforsøg, hvor det ene førte til 1 år som røgfri.

Hvad gjorde vi:

Vaneændring: Halv time efter aftensmaden og skubber morgensmøgen en halv time

Nikotinstrategi: Preloading ½ x 25 mg dagsplaster. Han bruger det én uge samtidig med rygning.

Efter rygestop optrapning til helt plaster + inhalator.

Udfordringer:

Det går rigtig fint med rygestoppet, men da han har været røgfri i 3 måneder, rejser han en måned tilbage til Tyrkiet. Her begynder han at ryge igen... bl.a. fordi plastret plaster slipper og social rygning. osv.

Case 3: Michael

Hem er Michael:

56 år og bor på coronacampingpladsen i Køge. Røget i 44 år. Ryger ca. 60 stk. om dagen

Ryger også om natten, tidlig morgen og inden han går i seng. (hele tiden) **Kulilte på 40 ppm**

Er i rehabiliteringsforløb (diabetes og 2 gange nyresvigt), depression, angst, højt BT, KOL-pt. (er i medicinsk behandling).

Sociale liv og tidligere stop:

Ryger sammen med Hanne på Campingpladsen og er ikke i arbejde.

Michael har fem tidligere stopforsøg, længste er en måned.

Hvad skete der:

- 1) Vaneændring ift. natrygning – må kun ryge 1 om natten (den første)
- 2) Døgnplaster på 21 mg og Ingen rygning om natten og Røgfrit vindue kl. 12.00 – 14.00
- 3) Fortsæt døgnplaster, kulilte går fra 40 til 32 - Social vaneændring: Ikke ryge med Hanne
- 4) **STOP** – optrapning til 2 x dagsplaster ekstra + inhalator (morgen) + spray (morgen)

Tid til spørgsmål?

