

- GLOSTRUP
 - ALBERTSLUND
 - HØJE-TAASTRUP
 - BRØNDBY
 - VALLENSBÆK
 - ISHØJ
 - HVIDOVRE
 - TÅRNBY
 - DRAGØR
- VIL DU HOLDE OP
MED AT RYGE?
VI HJÆLPER DIG

Best practise

- *Guide til nye rygestoprådgivere*





Indholdsfortegnelse

| | |
|--|----|
| Rygestoprådgivning på Vestegnen | 2 |
| Anbefalinger til nye rygestoprådgivere | 2 |
| Hvordan arbejder en god rygestoprådgiver? | 4 |
| Skab gode dynamiske rammer | 4 |
| Første mødegang | 4 |
| Gør borgeren tryk | 5 |
| Aktiv deltagelse | 6 |
| Fremhæv succeser | 6 |
| Runden | 7 |
| Ros hinanden | 7 |
| Fokus på drømme og ønsker | 7 |
| Få italesat svære emner | 7 |
| Være en reflekterende og forstående rådgiver | 8 |
| Materialeudvælgelse | 8 |
| Anbefalinger til brug af rygestopmedicin | 8 |
| Anbefalinger om e-cigaretter og vandpibe | 8 |
| Forberedelse til rådgivning | 9 |
| Mød borgeren som et helt menneske | 9 |
| Snakken om rygestop | 9 |
| Feedback på materiale | 10 |
| Efter en rådgivning | 10 |
| Sidste mødegang | 10 |



Rygestoprådgivning på Vestegnen

Kommunerne på Vestegnen og Sydamager¹ samarbejder med almen praksis og hospitaler om en koordineret storrygerindsats. Kommunerne har god erfaring med at gennemføre rygestopforløb. Kommunerne benytter forskellige koncepter. På nuværende tidspunkt udbydes traditionelle gruppeforløb; "Kom og Kvit"², Rygestop i grupper³, konceptet fra Rygestopkonsulenterne ApS⁴ samt individuel vejledning⁵ til rygere i de deltagende kommuner. Erfaringer fra rygestoprådgivere i ovenstående kommuner er blevet samlet ved en workshop omkring Best practise⁶. På workshoppen har samtlige rygestoprådgivere nået frem til en fælles faglig platform om at være en god rygestoprådgiver. Udbyttet fra workshoppen er efterfølgende blevet udformet som en guide omkring Best practise, som henvender sig til nye rygestoprådgivere. Guiden Best Practise indeholder anbefalinger til nye rygestoprådgivere samt retningslinjer for, hvordan den gode rådgiver arbejder.

Guiden skal dermed bruges til at klæde nyuddannede rygestoprådgivere på, når de skal rådgive på rygestophold. Guiden skal bidrage til, at der på tværs af kommuner og forskellige rygestopkoncepter er en fælles platform, der sikrer den gode kvalitet.

Anbefalinger til nye rygestoprådgivere

De nuværende rygestoprådgivere har på workshoppen Best Practise udarbejdet anbefalinger til nye rygestoprådgivere. Ud fra hvordan en god rygestoprådgiver arbejder, har rygestoprådgiverne fremhævet elementer, som nye rygestoprådgivere bør være særligt opmærksomme på. I nedenstående figur ses anbefalingerne.

¹ Kommunerne er Glostrup, Albertslund, Høje-Taastrup, Brøndby, Vallensbæk, Ishøj, Hvidovre, Tårnby og Dragør.

² Et gruppebaseret koncept med løbende optag. Konceptet er udviklet af Kræftens Bekæmpelse med særligt fokus på kortuddannede målgrupper.

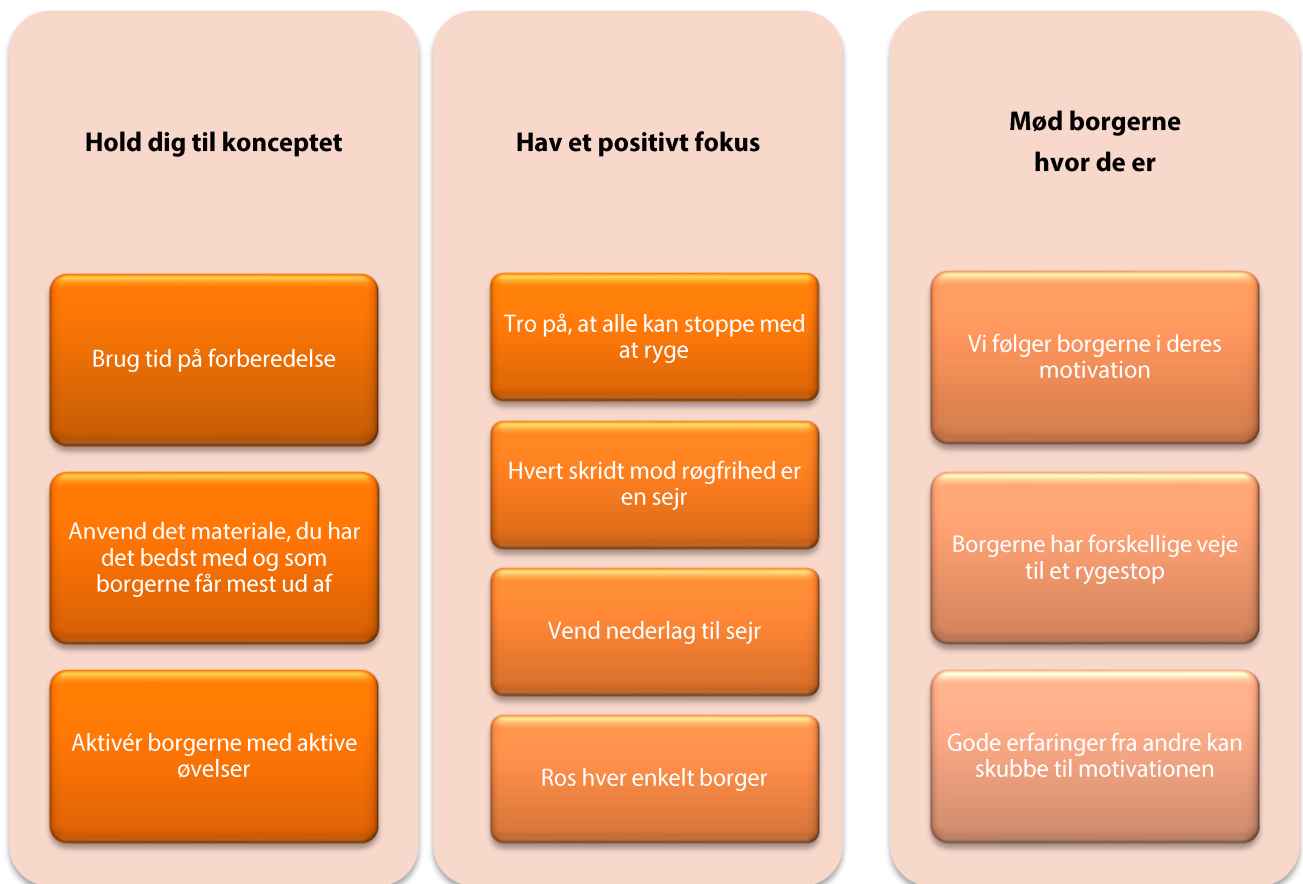
³ Gruppeforløb med 6 mødegange. Konceptet er udviklet af Kræftens Bekæmpelse.

⁴ Gruppeforløb med 6 mødegange. Konceptet er udviklet af Majbritt Bjerre Koch.

⁵ Albertslund Kommune samarbejder med Apoteket om afholdelse af rygestoptilbud, herunder individuel vejledning.

⁶ Betegnelsen Best practise refererer til de bedste erfaringer fra erfarne rygestoprådgivere på Vestegnen og Sydamager.

Figur: anbefalinger til nye rygestoprådgivere





Hvordan arbejder en god rygestoprådgiver?

Rygestoprådgiverne på Vestegnen og Sydamerger er i fællesskab nået frem til, hvordan den gode rygestoprådgiver arbejder. De samlede resultater er nedenstående inddelt i tre overordnede temaer:

- Skab gode dynamiske rammer
- Fremhæv succeser
- Vær en reflekterende og forstående rådgiver

Gennemgangen af de tre ovenstående temaer vil være hjælpemidler og inspiration til nye rygestoprådgivere. Temaet 'Skab gode dynamiske rammer' er behjælpelig til, hvordan der kan skabes trygge omgivelser, der medvirker til, at den enkelte borger får lyst til at møde op til rådgivningen. Teamet 'fremhæv succeser' skal bruges som inspiration til, hvordan alting kan vendes til noget positivt og brugbart i forhold til den enkelte borgers rygestopproces. Teamet 'være en reflekterende og forstående rådgiver' giver redskaber til bedre at kunne forstå, hjælpe borgeren gennem sit rygestop samt reflektere over egen rådgivning.

Skab gode dynamiske rammer

En god rådgiver skal have fokus på at skabe en god dynamik med den enkelte borger til individuel vejledning og på holdet til gruppeforløb. Rammerne for den gode dynamik på hold og til individuel vejledning kræver at få opbygget tryghed i rummet.

De trygge rammer i rummet kan skabes ved, at rådgiveren er forstående, åben og lyttende over for borgeren, hvorfor du, som rådgiver, bør tænke over egen fremtoning; hils på borgerne når de møder op, giv hånd, byd på en kop kaffe/ te og få dem til at føle sig velkomne.

Første mødegang

Sæt rammerne

Der skal til første mødegang sættes konkrete rammer på holdet. Ved at specificere rammerne for borgerne, vil de have retningslinier at forholde sig til og følge i deres rygestopforløb, som kan gøre forløbet mere overskueligt for den enkelte.

En god rygestoprådgiver bør til første mødegang nævne de basale rammer såsom; hvor I mødes, hvor toiletfaciliteterne er samt hvilket nummer de skal kontakte, hvis de bliver forsinket eller bliver nød til at melde afbud.

Det er god erfaring at understrege til borgerne, at de skal melde afbud og at du ellers vil ringe dem op efter hver enkelt mødegang.

Det er yderligere vigtigt, som rådgiver, at få italesat i forum, at det skal være et trygt rum og at der er tavshedspligt. Du, som rådgiver kan fx sige: "Det er vigtigt at det, der bliver sagt i dette rum, ikke bliver sagt videre".



Helt særligt ved Kom & kvit hold med løbende optag kan rådgiveren fortælle om rammerne for holdet ved den individuelle samtale.

Introducér formålene for mødegangene

En god rådgiver vil også komme omkring opbygningen af mødegangene. Du kan komme omkring, hvor mange mødegange borgerne vil have sammen. Du kan fortælle, hvilke emner du kommer til at gennemgå og at du vil lave en runde, for at høre hvordan det går med hver enkelt.

Tilskud til nikotinpræparater

Fortæl, at det er muligt at få tilskud til nikotinpræparater og at den enkelte borger kan få op til fire kuponer i alt i løbet af forløbet, som vil blive uddelt i slutningen af mødegangene.

E-kvit

Borgerne skal på første mødegang udfylde et skema til Rygestopbasen. Borgerne skal introduceres til e-kvit. Nævn overfor borgerne, at de kan få ekstra støtte ved at tilmelde sig E-kvit. Fortæl om fordele ved at downloade E-kvit og tilbyd at hjælpe dem med at blive oprettet, så de kan komme i gang med at bruge E-kvit.

Gør borgeren tryk

Spejling

Som rådgiver skal du altid møde borgeren, hvor de er. Dette kan gøres ved metoden spejling. Ved spejling stiller rådgiveren uddybende spørgsmål samt opsummerer, hvad der bliver sagt. Rådgiveren kommer til at fremstå nærværende og anerkendende over for borgerne.

Linking

Rådgiveren kan også bruge metoden linking, som binder borgerne sammen. Ved at linke borgerne sammen skal rådgiveren koble en borgers oplevelse sammen med en anden, hvorfra de vil kunne sparre, forstå og linke sig til hinanden og deres fælles situation gennem lignende historier. Et eksempel på at sætte borgerne i spil og rådgive hinanden kan være ved at sige i plenum: "*Hvad vil du rådgive din sidemand om?*" eller "*Er der nogle, der kan supplere til det, der lige er blevet fortalt?*".

Hvis der er nogle, der har svært ved at deltage aktivt på holdene, kan det hjælpe, hvis du, som rådgiver, åbner dig op og fortæller din egen historie. Du kan også starte ud med lidt nemmere spørgsmål og kan starte ud med at spørge om: "*Kan du beskrive, hvordan har du det i din hverdag?*". Men denne tilgang vil borgeren have nemmere ved at åbne op, idet samtalen starter op med at fortælle om sin hverdag og ikke sit forbrug af cigaretter.

Italesæt modstanden om rygestop

Som rådgiver skal du være særligt opmærksom på borgere, der gør modstand eller som ikke er sikre på, at de vil stoppe med at ryge. Hvis sådan en situation opstår, kan du spørge borgeren om: "*Hvordan kan vi bedst hjælpe dig med dit rygestop?*". Giv plads til alle historier, men hvis du kan mærke, at borgeren er på vej



væk fra samtalen om rygestop, kan du sige: *"Hvordan tænker du, at det har med dit rygestop at gøre?"* Du skal tænke på, at der er en årsag til, at borgeren er på holdet. Prøv at få det frem ved at spørge dybere ind til historien. Og når borgeren og eller du finder frem til grunden for deltagelsen på holdet, italesætter du det. Herved gør du borgeren opmærksom på årsagen til, vedkommendes egentlige grund til at møde op og dette kan være med til at mindske modstanden over for et rygestop og samtidig danne grundlag for en ro og tryghed for at følge og være en del af forløbet.

Aktiv deltagelse

De trygge rammer kan også skabes ved at få borgerne til at deltage aktivt i rådgivningen både gennem fysiske øvelser og ved at inddrage dem i løsninger og dilemmaer. Et eksempel på en aktiv gulvøvelse, som kan inddrages ved første rådgivning er, at lave en linie på gulvet med et gavebånd. Placer postit's på linien med tallene fra 1 til 10 fra den ene ende til den anden ende af båndet. Fortæl i plenum at denne øvelse er frivilligt at deltage fysisk i, men at du opfordrer dem til at deltage aktivt i gulvøvelsen.

Stil spørgsmål i forhold til emnerne vigtighed, tiltro og parathed. Til de borgere, som er fysisk deltagende, skal du stille spørgsmålet til hver enkelt borger: *"Hvor vigtigt er det for dig at stoppe med at ryge?"*, *"Hvor meget tiltro har du til dig selv til at stoppe med at ryge?"* og *"Hvor parat er du til at stoppe med at ryge?"* Få skiftevis hver enkelt borger til fysisk at placere sig på linjen på det tal, borgeren synes føles mest rigtigt. Samtlige borgere skal igennem et emne, inden du begynder på næste. Når hver enkelt borger har placeret sig på et tal på linien, skal du, som rådgiver, spørge om: *"hvorfor står du på 8 og ikke 6?"* Denne spørgemetode vil øge borgerens motivation til at stoppe med at ryge. Rådgivere har gode erfaringer med, at der kommer gode samtaler ud af at stille spørgsmål om borgernes vigtighed, tiltro og parathed i at stoppe med at ryge. Du, som rådgiver, skal dog være opmærksom på, at denne øvelse giver et situationsbillede, som kan være ændret til næste uge. Du behøver ikke gå igennem alle emner ved første rådgivning.

Der er ligeledes god erfaring med at bruge samme gulvøvelse ved næstsidste eller sidste rådgivning med brug af samme emner, men med fokus på fastholdelse af rygestop, for eksempel: *"Hvor vigtigt er det for dig at fastholde dit rygestop?"* Ved at bruge øvelsen igen i slutningen af forløbet vil du få borgeren til at reflektere over sine tanker og følelser omkring sit aktive valg om rygestop. Inddragelse af aktive øvelser i rådgivningen kan bidrage til en vis åbenhed og dynamik i det fælles forum, som kan få den enkelte til at få lyst til at fortælle sin historie.

Fremhæv succeser

Som en god rygestoprådgiver er det væsentlig at tage udgangspunkt i borgernes positive oplevelser med rygestop, da der er god erfaring med, at borgerne kan bygge videre på disse.



Runden

Ved hvert rygestophold startes der ud med "runden". I runden får alle på holdet lov til at fortælle, hvordan det går. Når du er i gang med runden, så få vendt nederlagene til sejre og ros borgeren for den mindste ting. For eksempel ros dem for; at tage et aktivt valg ved at komme til rådgivningen, at de tager hensyn til deres eget liv, og fortæl dem, at det er flot, de vil stoppe med at ryge. Rådgiveren kan spørge ind til: "Hvor mange dage/uger har du været røgfri nu?" eller "Hvor få cigaretter er du nede at ryge nu?". Husk altid at have fokus på gevinsterne og vend dine spørgsmål og formuleringer til noget positivt overfor borgeren. Husk også at rose borgerne hvis de er faldet i og siger, at de har ryggrad som en regnorm. Sig gerne: "Du har fået mere erfaring nu og jeg ved, at du kan komme op på hesten igen".

Ros hinanden

Udover at du, som rådgiver, fremhæver deres succeser, så prøv også at få borgerne til at fremhæve hinandens succeser og få borgeren til at rose sig selv. Du skal gøre det til et forum, hvor der skal være plads til at være selvfed, rose sig selv og klappe sig selv på skulderen. Der er god erfaring med, at alle klapper af hver enkelt borger, hver gang, der er sket noget godt. For eksempel siger en borger: "Jeg har nu været røgfri i to uger" eller "jeg er nede at ryge ti cigaretter om dagen". Du, som en god rådgiver, kan fremhæve dette ved at rose vedkommende og klappe (de andre vil automatisk klappe med). Dette er med til at give god energi, et smil på læben og et sammenhold i gruppen.

Fokus på drømme og ønsker

Der er god erfaring med at spørge ind til borgernes drømme og ønsker ved at deltage i et rygestopforløb og ved at få koblet ordene røgfrihed og livskvalitet på disse drømme og ønsker. Ved at få sat ord på deres drømme samt koble røgfrihed og livskvalitet på, kan det være nemmere for borgeren at få motivation til at stoppe med at ryge. Du, som rådgiver, kan skrive stikord ned på et stykke papir, så du fremadrettet ved, hvad borgeren drømmer om. Du kan eventuelt skrive drømmene op på en tavle/flip over, så de er synlige overfor borgeren ved hver rådgivning.

Få italesat svære emner

Der er ligeledes god erfaring med at spørge ind til borgerens historie. Her får rådgiveren et indblik i borgerens liv, hvor der kan blive italesat nogle svære emner. Du, som rådgiver, skal gøre det helt okay, at der kan tales om svære emner og gøre det til et forum, hvor alle kan tale om det, de har behov for. For eksempel, at de stadigvæk er rygere og har svært ved at stoppe. Når borgeren fortæller om sig selv, vil den gode rådgiver kunne spotte den enkeltes ressourcer; hvilke ressourcer kan du, som rådgiver, fremhæve og eventuelt bruge i rådgivningen. Ved at kende den enkeltes historie og være med til at sætte ord på borgerens historie, kan det være nemmere at tale om sværere emner. Den gode rådgiver vil derefter kunne komme omkring emner for; hvad mister jeg ved at stoppe med at ryge og rumme frustrationer overfor ikke at være



stoppet med at ryge endnu. Ved at kende borgerne er det nemmere at italesætte troen på borgerne, i og med den gode rådgiver tror på, at alle kan stoppe med at ryge.

Være en reflekterende og forstående rådgiver

En god rygestoprådgiver skal være reflekterende i forhold til sit arbejde, undervisningsmetoder samt materialer, der anvendes overfor borgerne. Selvom der er forskel på rygestopkoncepterne, skal rådgiveren reflektere over, hvilket materiale der præsenteres for borgerne samt hvilken fremgangsmåde det udvalgte materiale fremlægges på.

Materialeudvælgelse

En reflekterende rådgiver skal tænke en ekstra gang over, hvorfor det udvalgte materiale er med; Er der noget, der kan undlades/tilføjes? Er der materiale, borgerne kan blive forvirret over eller synes unødvendigt til den enkelte mødegang eller generelt i forløbet? Hver borger og hvert hold er forskelligt og har behov for forskellige ting, hvorfor rådgiveren skal blive på borgerens halvdel. Dette betyder, at rådgiveren skal bygge rådgivningen op efter, hvad borgeren har brug for ved at være anerkendende, vise respekt, give plads og lytte til borgeren.

Anbefalinger til brug af rygestopmedicin

Det anbefales at stoppe med at ryge gennem en kombination af rygestopmedicin og rådgivning. Det er derfor vigtigt som rådgiver udførligt at få fortalt borgerne, hvordan rygestopmedicinen skal anvendes samt hvordan de bruger og fordeler værdikuponerne. Værdikuponerne skal fordeles af fire gange og helst strække sig over 12 mdr. Du kan se i bilaget, hvordan du fordeler kuponerne, så borgerne kan få tilskud til rygestopmedicinen over en længere periode.

Som rådgiver kan du nævne fordele og ulemper ved at bruge rygestopmedicin, samt hvordan borgerne bruger nikotinerstatningen rigtigt. Rygestopmedicinen kan tages i forkerte doseringer, såsom underdoser, ved at bruge det i for kort tid eller trappe ud forkert. Det er derfor vigtigt at spørge ind til den enkelte borgers brug af rygestopmedicin, så det kan hjælpe dem til et rygestop.

Anbefalinger om e-cigaretter og vandpibe

En god rygestoprådgiver bør have forberedt sig på, hvordan produktet e-cigaretter skal håndteres. Der kan ved kursusstart være borgere, der er forbrugere af e-cigaretter som det eneste eller sammen med et forbrug af almindelige cigaretter. Ved emnet e-cigaretter kan du som rygestoprådgiver komme ud for følgende dilemmaer;



Første mulighed kan være, at borgere har sin egen plan om at fortsat ville dampe på e-cigaretter efter rygestop med almindelige cigaretter. Anden mulighed kan være, at borgeren måske vil stoppe med at ryge almindelige cigaretter og gå over til at dampe e-cigaretter som førstegangsbruger. Og en tredje mulighed kan være, at borgeren har en plan om, efter rygestopet, at dampe en gang imellem, når det bliver for svært.

Den gode rådgiver bør være opmærksom på, at det at dampe på e-cigaretter giver samme effekt som at ryge almindelige cigaretter. Hvilket vil sige, at hvis borgeren damper efter rygestopet, vil borgeren stadig være ryger.

Husk på at Sundhedsstyrelsen ikke har godkendt C-cigaretter.

Det er vigtigt at italesætte dette på første møde for herigennem at undgå, at der sidder borgere, som ønsker at dampe og dermed kan påvirke de andre borgere på holdet med denne løsning. Samme holdning/regelsæt gælder også overfor brug af vandpibe.

Forberedelse til rådgivning

For at kunne være en god forstående rådgiver og være 100 procent tilstede, bør du være godt forberedt inden rådgivningen. Lav en tidsplan til rådgivningen og forsøg at planlægge hvor lang tid, hver del vil tage. Du skal ikke fortælle om din tidsplan, sig i stedet: *"Vi tager en runde, og så får I en pause"*. I runden kommer alle borgere til orde, hvor de kan fortælle, hvor langt de er i rygestopprocessen – for eksempel positive og negative oplevelser siden sidst. Du kan starte med at spørge: *"Hvordan er det gået siden sidst?"* Der er god erfaring med at sætte tid på runden, så din tidsplan nogenlunde holdes. Du kan sige: *"I har hver 2 min. til at fortælle, hvordan det er gået siden sidst."*

Mød borgeren som et helt menneske

Rådgiveren skal ligeledes få borgeren til at føle sig som et helt menneske. Dette kan gøres ved at spørge ind til forskellige parametre af borgerens liv for at få en forståelse af, hvorfor borgeren ryger, hvorfor det kan være svært at slippe cigaretterne eller hvorfor borgeren er begyndt at ryge igen. Ved at stille uddybende hv-spørgsmål kan rådgiveren opnå en forståelse af borgerens handlinger. Du, som rådgiver, kan ligeledes nemmere være forstående overfor, hvordan borgeren vil stoppe med at ryge på.

Snakken om rygestop

Hvert skridt mod røgfrihed er en sejr. Fremhæv dog, at den bedste måde at stoppe med at ryge på, er den kombination af rådgivning og rygestoppræparater. Du, som rådgiver, kan foreslå forskellige typer af rygestoppræparater, som borgeren kan prøve. Borgeren kan prøve hjælpemidlerne og se om, det hjælper. Borgeren skal få en fornemmelse af, at det virker. Hvis borgeren er modvillig med at bruge præparater, så vær imødekommende og forstående overfor borgerens beslutning. Lav dog en aftale med borgeren, hvis



vedkommende falder i uden brug af præparater, at I prøver en anden måde (med præparater). Rådgiveren kan for eksempel i forum spørge: "Er der nogle af jer andre, der har gode erfaringer med præparater og hvilke?" eller spørge en specifik person, du ved, har gode erfaringer med et bestemt præparat, så spørg: "Navn, kan du fortælle om dine erfaringer med det præparat, du bruger?". Rådgivere har den bedste erfaring med borgere, der bliver røgfri ved brug af nikotinplaster fra start af sin nedtrapnings- og rygestopproces.

Feedback på materiale

Ydermere bør der reflekteres over, hvordan borgerne agerer ud fra materialet, og om borgerne får det ud af mødegangene, de har brug for. Den gode rådgiver vil kunne aflæse sine borgere samt vurdere og reflektere over, om de får noget brugbart ud af rådgivningen. Til de borgere, der kan overkomme det, er der gode erfaringer med at indhente viden om rådgivningens indhold ved at få feedback fra borgerne. Du, som rådgiver, kan bruge feedbacken til at reflektere over egen rådgivning og eventuelt ændre den. Hvis rådgiveren er i tvivl om sin rådgivning og metodetilgang, så prøv noget andet. Rådgiveren kan altid søge om råd og inspiration ved en anden rådgiver.

Efter en rådgivning

En god rådgiver følger op på holdlisten lige efter en holdtime. Kig listen igennem og marker dem, der ikke dukkede op og som ikke meldte afbud. En rådgiver bør derefter ringe rundt til de borgere, der ikke kom. Da det kan være tidskrævende, kan det gribes an på følgende måde: Ring hver enkelt borger op, som ikke dukkede op og hvis vedkommende ikke svarer, så læg en besked om, at de kan ringe tilbage eller skrive til dig. Et eksempel på en telefonsvarebesked, hvis en borger ikke har mødt op: "... Hvis du er interesseret, er du meget velkommen til at kontakte mig. Du skal dog være klar over, at hvis du ikke møder op til de to første møde gange, bliver jeg nødt til at melde dig fra holdet. Jeg håber at høre fra dig snarest."

Sidste mødegang

Den gode rådgiver bør opmuntre borgerne til at sprede budskabet om rygestopkurset, som blandt andet kan gøres ved at uddele gavekort. Den enkelte borger skal have en plan for, hvordan de skal trappe helt ud af rygestopmedicinen eller fortsat være røgfri. På holdet kan I snakke om problemstillinger der kan opstå og hvad de kan gøre for undgå at falde i.

Husk at nævn, at borgerne til enhver tid kan ringe til Stoplinien.

Sæt gerne tid af til at lade borgerne komme omkring de sidste ting, de gerne vil. Gør det hyggeligt og hav for eksempel på forhånd planlagt, at der er én, der tager en kage med, som I kan hygge jer med. Ved at have lidt tid til sidst kan gøre, at nogle på holdet tager initiativ til at starte en gruppe på for eksempel facebook, hvor de fortsat kan sparre og snakke med hinanden. Lad dog selv borgerne komme med idéer til fortsat at bevare kontakten, da det ikke er alle, som har lyst til dette.

VIL DU HOLDE OP
MED AT RYGE?
VI HJÆLPER DIG



- GLOSTRUP
- ALBERTSLUND
- HØJE-TAASTRUP
- BRØNDBY
- VALLENSBÆK
- ISHØJ
- HVIDOVRE
- TÅRNBY
- DRAGØR