

Covid-19 som forandringsagent

De bedste erfaringer fra kurser i naturen

Lotte Juul Mortensen

Forebyggende sygeplejerske,
Hvidovre Kommune

De bedste erfaringer fra online kurser

Cecilie Skyth Larsen

Koordinator,
Afdeling for Folkesundhed
København

De bedste erfaringer fra online kurser

Dagsorden

- Indblik i koncept og rådgiverkompetencer
- Rekruttering/markedsføring
- Indblik i evaluering af pilotprojekt (effekt og målgruppe)
- De 4 resultater
- De 4 gode råd



Koncept

- Rygestop for livet af Rygestopkonsulenterne (5 mødegange fordelt over 6 uger)
- 2 timer første mødegang og 1,5 time de øvrige mødegange
- 6 deltagere (sættes pr. 15/11 op til 8 deltagere)
- Tilskud på op til 1000kr. pr deltager
- Medie: Microsoft Teams

Cecilie Skyth Larsen, afdeling for Folkesundhed, København

Volume: I 2020 er der afholdt 39 online rygestopkurser (siden 12/5)
I første halvår 2021 forventes at afholde 25 online rygestopkurser



Rådgiverkompetencer

Rådgivere som varetager opgaven

- Nu - 5 rygestoprådgivere
- Januar 2021 - udvides med 4 rådgivere

Kompetenceudvikling

- Undervisning i Microsoft Teams v. Københavns Kommune
- Uddannelse i "Rygestop i det virtuelle rum" v. Rygestopkonsulenterne
- Løbende opsamling og erfaringsudveksling

- Meget erfarne rygestoprådgivere



Rekruttering/markedsføring (10 måder)

1. Overflytte deltagere fra aflyste fysiske kurser pr. telefon
2. Intranet Københavns Kommune – medarbejdere
3. Facebook annoncering
4. Information til Stoplinien
5. VBA – digitale henvisninger fra Hospitaler
6. Plakater i byrummet (busstoppesteder mv.)
7. Artikler i lokalaviser (TV2 Lorry)
8. Banner i netaviser (BT mv.)
9. Google optimering
10. Tilbudt til arbejdspladser



Evaluering af pilotprojekt

Inklusionskriterier

Kurser med startdato i perioden
d. 12/5 - 10/7 2020

= 15 online rygestopkurser

= 56 personer

Formål med denne evaluering

At beskrive effekten af de onlinebaserede rygestopkurser samt undersøge hvilken målgruppe, der finder denne form for kursustype attraktiv.

Ligeledes har vi ønsket at sammenligne effekten af online rygestopkurser med effekten på de fysiske kurser.

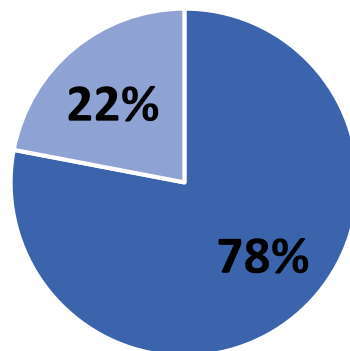
Evalueringen bygger på følgende 4 data elementer

1. Data om målgruppen/deltagerprofilen
2. Data om effekt
3. Deltagerevaluering
4. Rådgiverevaluering



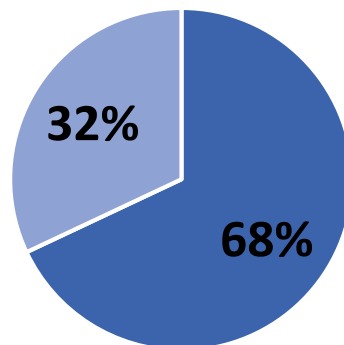
EFFEKT - Fremmøde

Online kursus



■ Fremmøde ■ Ingen fremmøde

Fysisk kursus



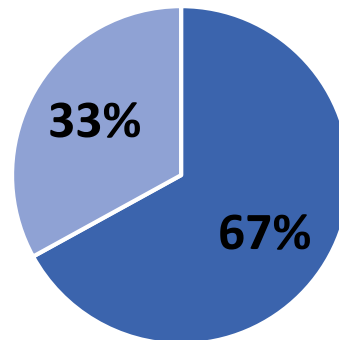
■ Fremmøde ■ Ingen fremmøde

Cecilie Skyth Larsen, afdeling for Folkesundhed, København



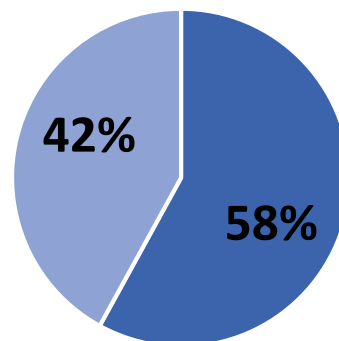
EFFEKT - Gennemførelse

Online rygestopkurser



■ Gennemført ■ Ikke-gennemført

Fysiske rygestopkurser

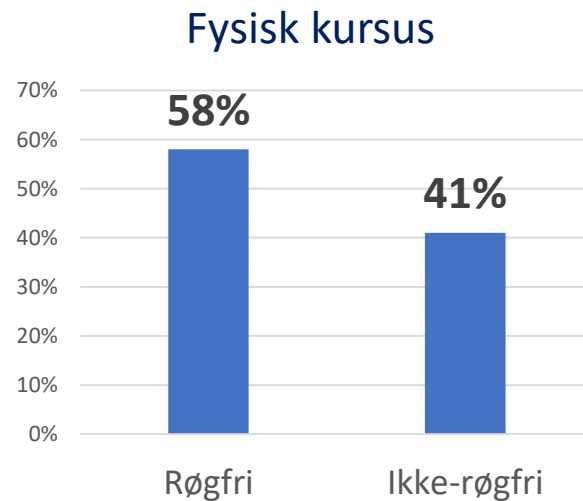
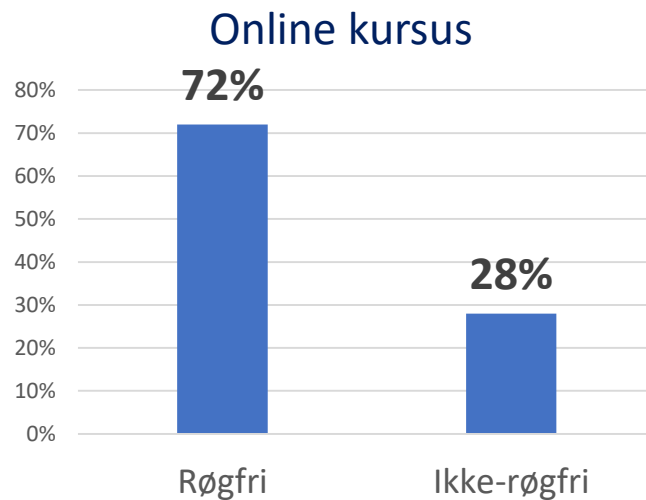


■ Gennemført ■ Ikke-gennemført

Cecilie Skyth Larsen, afdeling for Folkesundhed, København



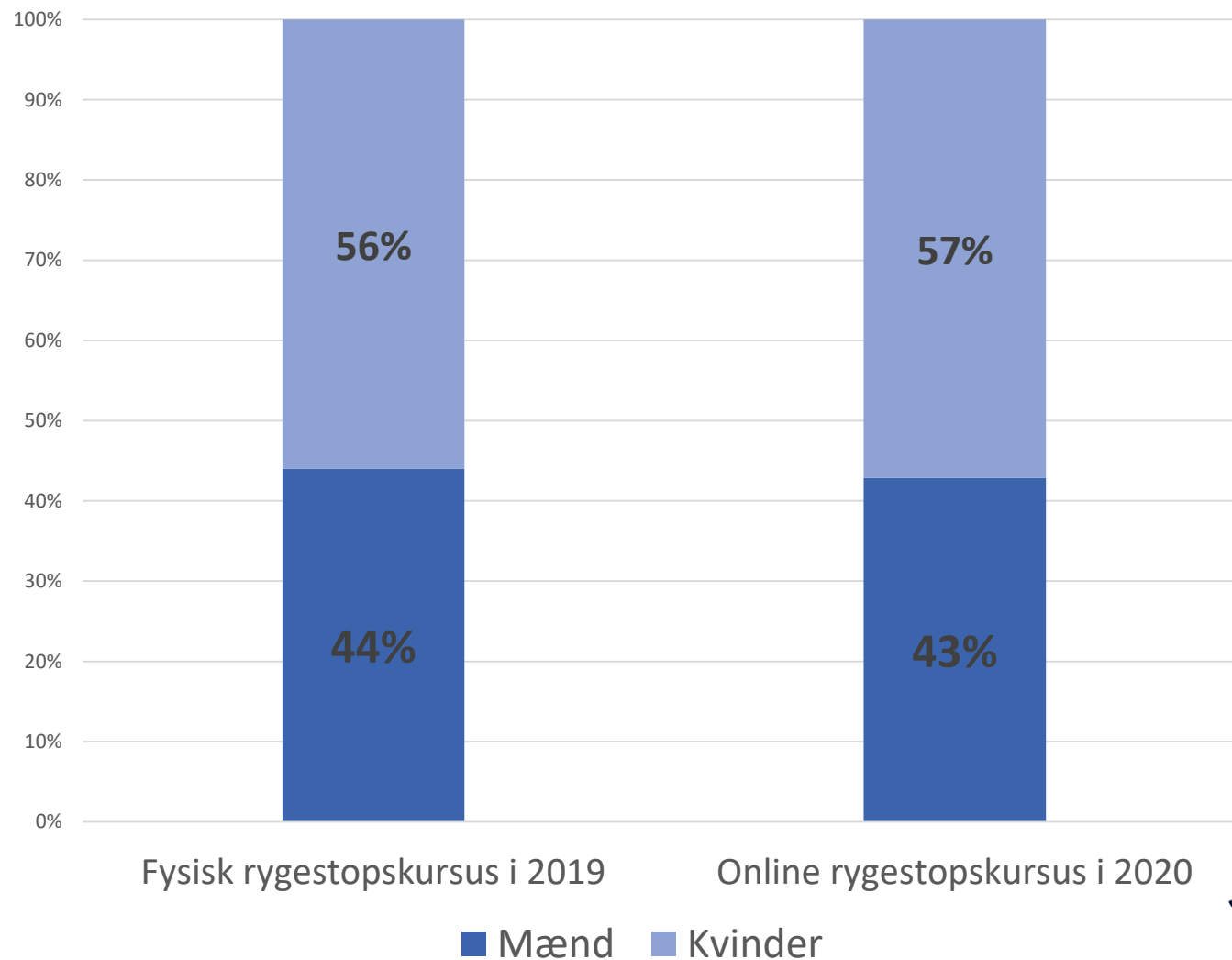
EFFEKT - Stoprate (14 dages røgfrihed)



Cecilie Skyth Larsen, afdeling for Folkesundhed, København



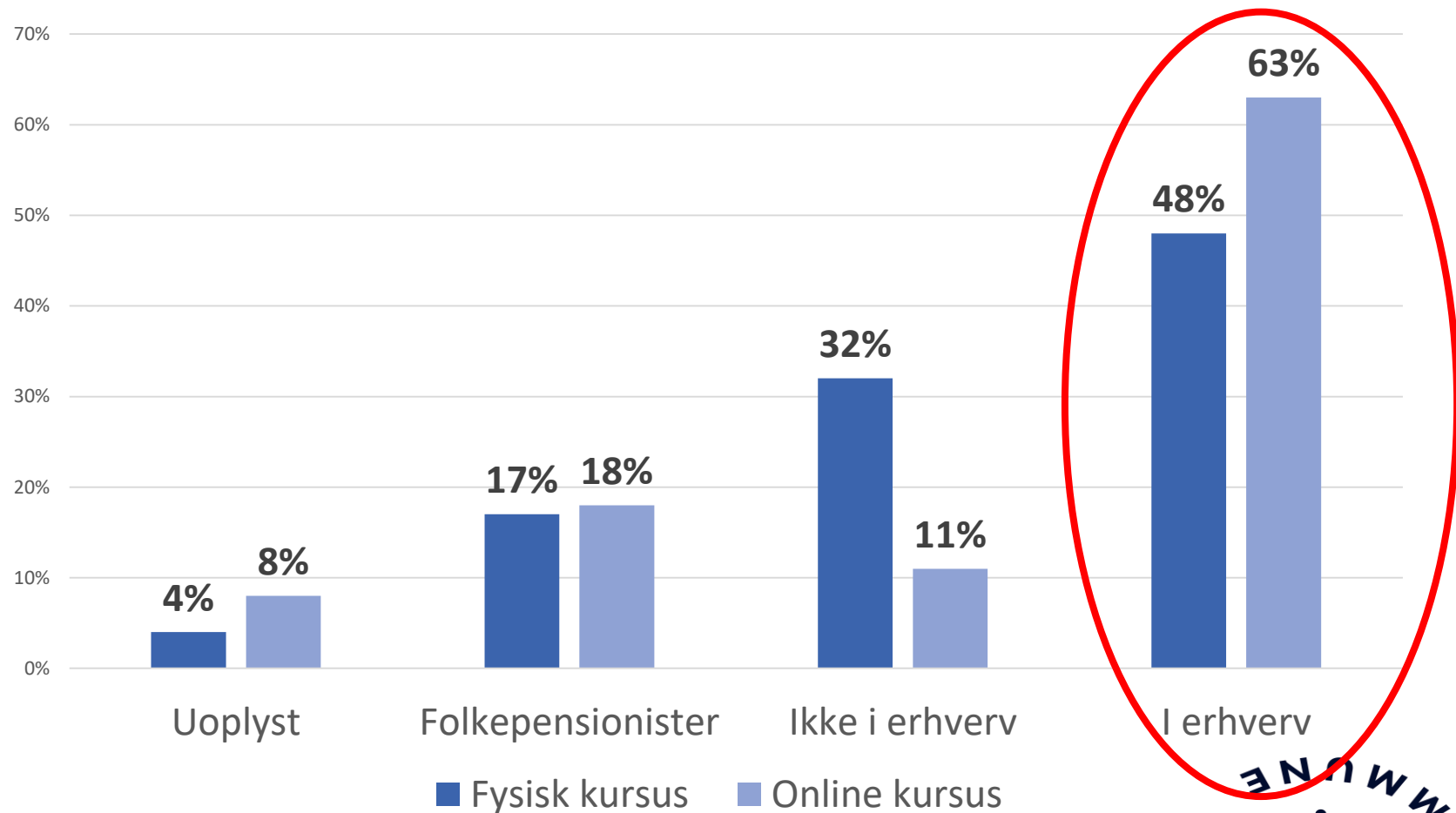
MÅLGRUPPE – Køn



Cecilie Skyth Larsen, afdeling for Folkesundhed, København



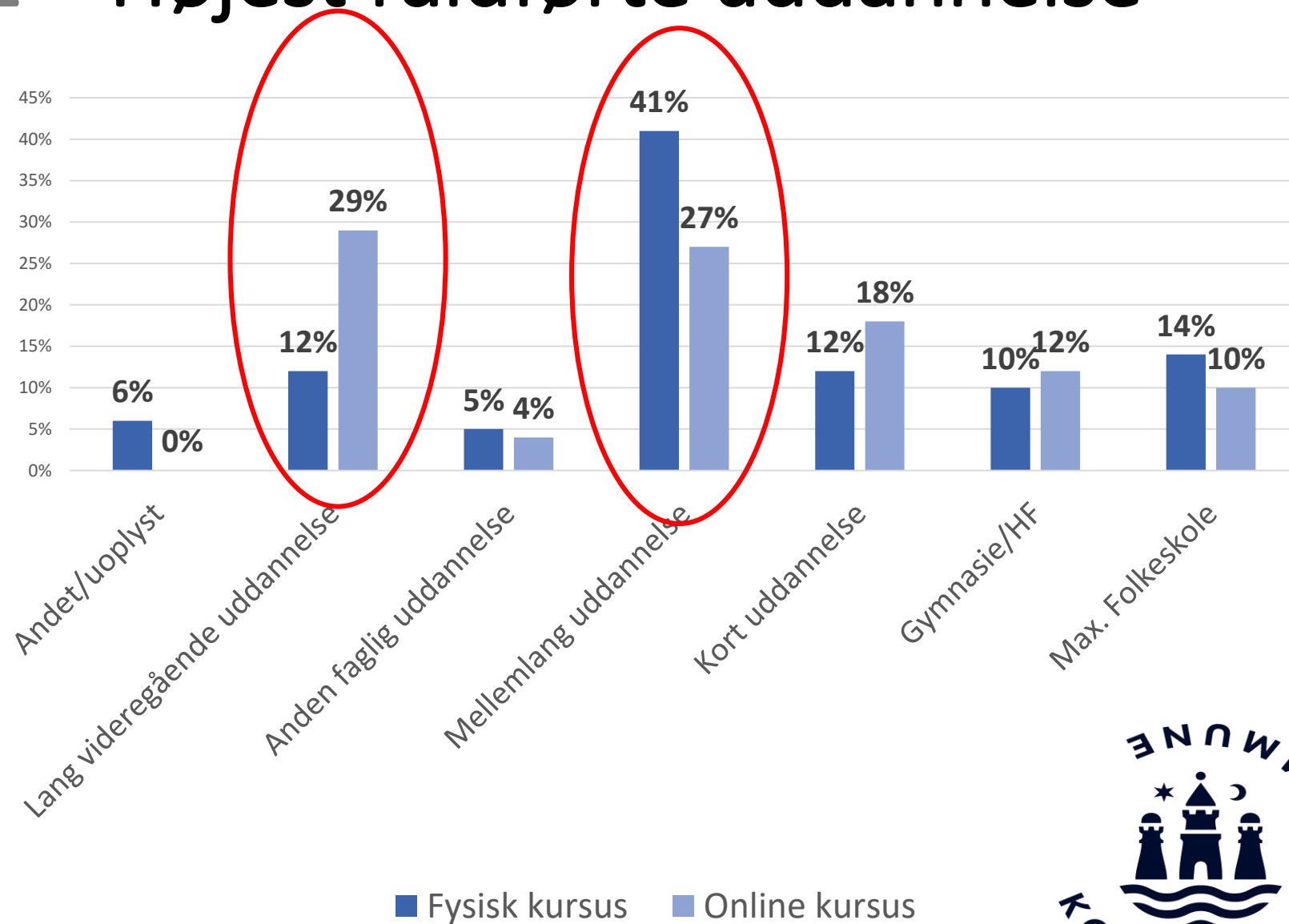
MÅLGRUPPE – Erhvervsmæssig tilknytning



Cecilie Skyth Larsen, afdeling for Folkesundhed, København



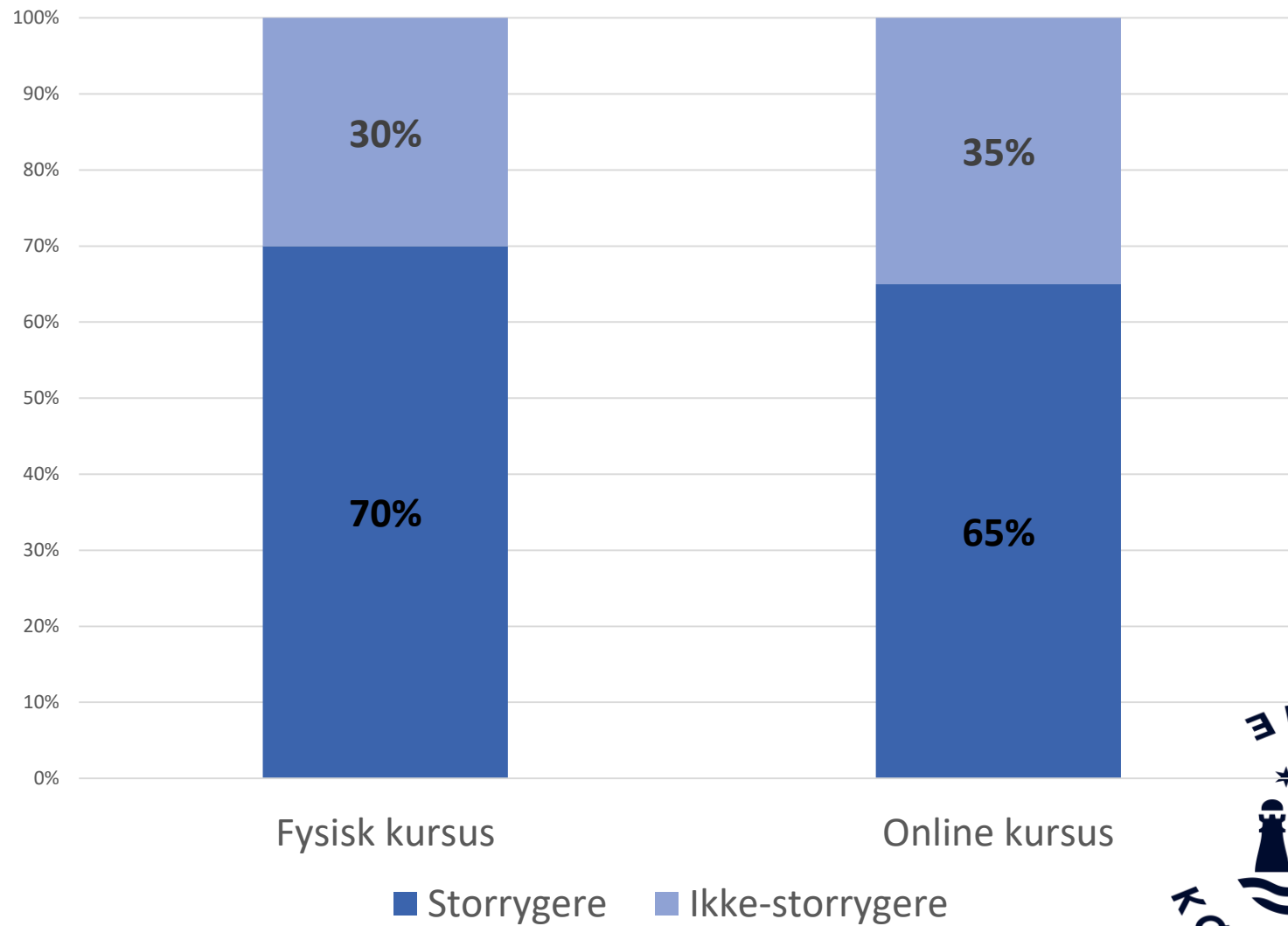
MÅLGRUPPE – Højest fuldførte uddannelse



Cecilie Skyth Larsen, afdeling for Folkesundhed, København



MÅLGRUPPE - Storryger



Cecilie Skyth Larsen, afdeling for Folkesundhed, København



De 4 resultater

1. Online-kurserne har en bedre effekt (fremmøde, gennemførelse og stoprate) end de fysiske kurser
2. Målgruppen er karakteriseret ved at have en erhvervsmæssig tilknytning samt mellemlang eller lang videregående uddannelse
3. Kønsfordelingen er ligeligt fordelt
4. Der ses et overtal af storrygere



De 4 gode råd

1. Klare retningslinjer for hvordan deltagerne skal være tilstede på skærmen (kamera tændt, brug af computer eller tablet, alene i rummet (fortrolighed) mv.)
2. Grundig vejledning til deltagere ift. brugen af MS Teams (deltagerbrev, installationsvejledning, telefonisk support, opsamling v. rådgiver forinden kursusstart mv.)
3. Rådgivere skal klædes ordentligt på ift. brugen af Teams, hvordan man underviser online, hvordan der skabes en god gruppedynamik online
4. Tilskud til rygestopmedicin (værdikuponer) skal være online

Cecilie Skyth Larsen, afdeling for Folkesundhed, København

Det ekstra gode råd: Online kurser er et godt supplement til de fysiske kurser. Målgruppen er forskellige og derfor bør de 2 tilbud ikke erstatte hinanden!



Vil du vide mere?

Kontakt

Cecilie Skyth Larsen, koordinator:

Mail: C53M@kk.dk , TLF: 2361 1155

Og/eller

Lise Lotte Bülow, projektleder

Mail: LT11@kk.dk , TLF: 6124 0974



De bedste erfaringer fra rygestop kurser i naturen

Af Lotte Juul Mortensen,
forebyggende sygeplejerske og
rygestopkoordinator i Sundhedscenter
i Hvidovre Kommune

Lotte Juul Mortensen, forebyggende sygeplejerske og
rygestopkoordinator, Sundhedscenteret



Koblingen mellem natur og rygestop

Rygestopperen har brug for:

- At blive afledt fra rygetanker/trang
- At få stoppet den indre dialog om at tilladelse til at ryge eller ej
- At finde nye strategier til at opfylde behov - fx belønning, trøst
- At få sænket stressniveauet

Naturen kan:

- gøre os nærværende
- stoppe tankemylder og bekymringstanker
- øge vores evne til at tænke innovativt og kreativt
- sænke stressniveauet i kroppen



Rygestop i det fri

E-kvit som arbejdsredskab

MIN STOPPLAN

Det er vigtigt, at du har en plan for dit rygestop. Find de situationer, hvor du plejer at tænde en cigaret. Skriv, hvad du vil gøre i stedet. Gem planen, og find den frem, når du bliver fristet.

- Når jeg står op >
- Når jeg er færdig med at spise >
- Når jeg drikker kaffe >
- Når jeg hygger mig >
- Når jeg er sammen med venner >
- Når jeg er sammen med min kæreste, som ryger >
- Når jeg drikker alkohol >
- Når jeg ser nogen ryge og ser, at de nyder det >
- Når jeg holder pause >



Lotte Juul Mortensen, forebyggende sygeplejerske og rygestopkoordinator, Sundhedscenteret



**HVIDOVRE
KOMMUNE**

Øvelse: Inddrag naturen fysisk



Lotte Juul Mortensen, forebyggende sygeplejerske og rygestopkoordinator, Sundhedscenteret



**HVIDOVRE
KOMMUNE**

Naturen kan ikke alt

Relevante erfaringer vi har lært i arbejdet med rygestop i det fri.

- 2 rådgiver på et forløb hvis mere end 6 borger
- Ikke for borger med hørenedsættelser
- Ikke for borger med nedsat gangfunktion
- Ikke for mødeustabile borger

Dette er med tiden blevet en del af vores kriterier.

Opsummering af røgfri i det fri

- Indholdet er det samme
- Tænkt på en ny måde med inddragelse af naturen
- Vi mødes og slutter samme sted hver gang, men går forskellige steder under mødet
- Husk at du ikke behøver at være natur vejleder
- Løbende feedback fra borgerne
- Walk and talk mellem borgerne giver positiv effekt
- Bedre/anderledes sammenhold