

Kvit det skidt

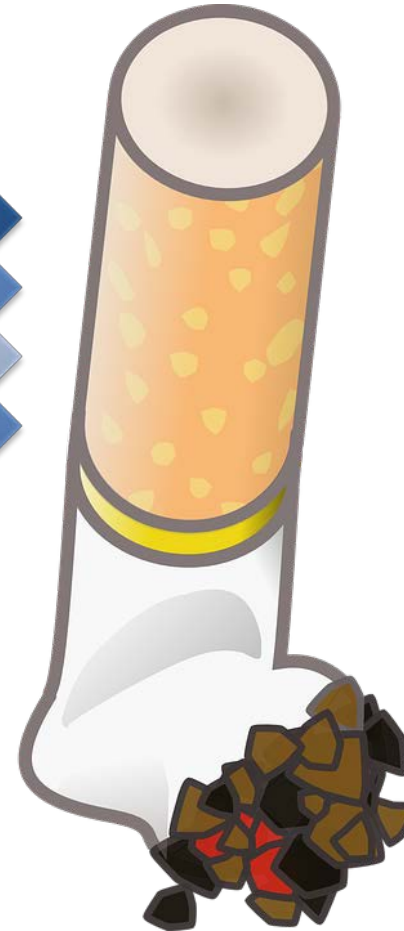
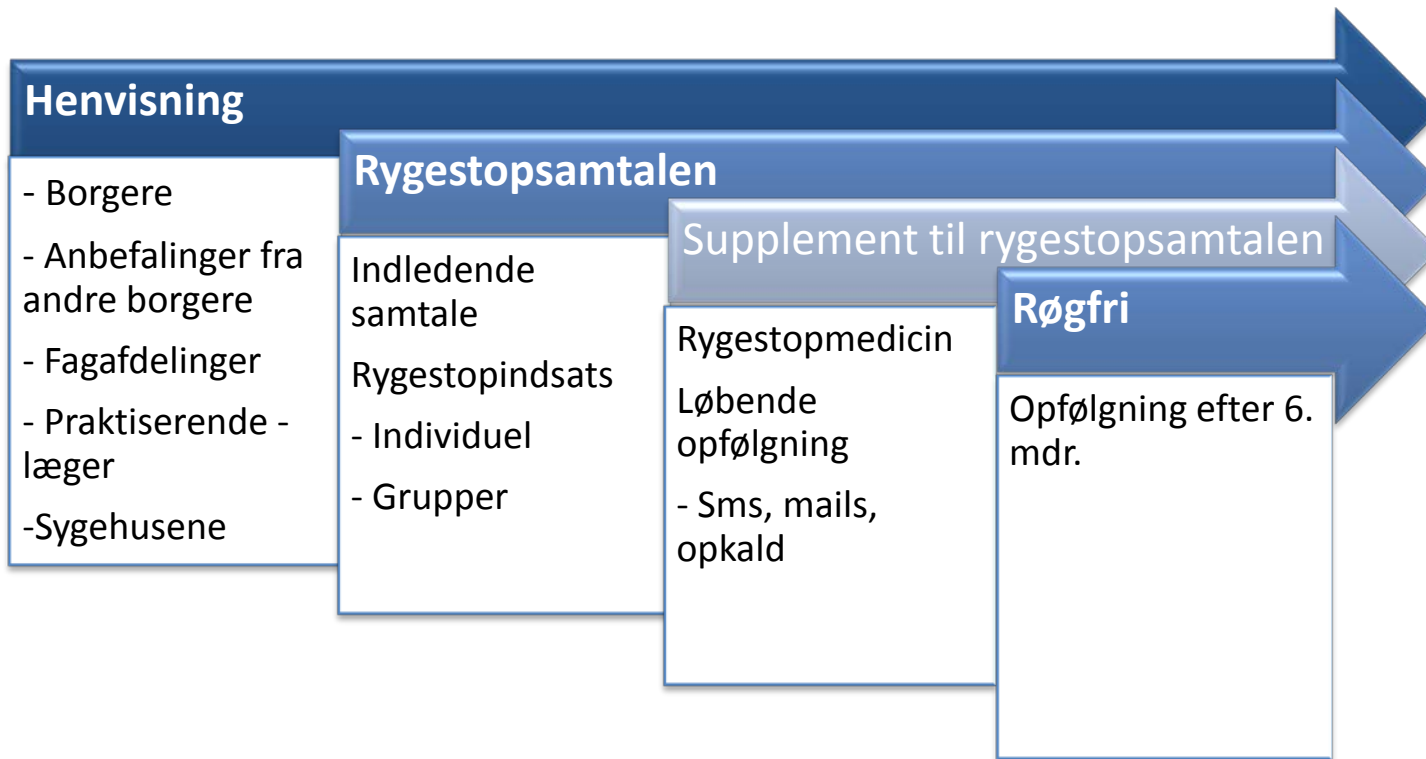
Rygestop tilbud i Fredericia i Fredericia Kommune



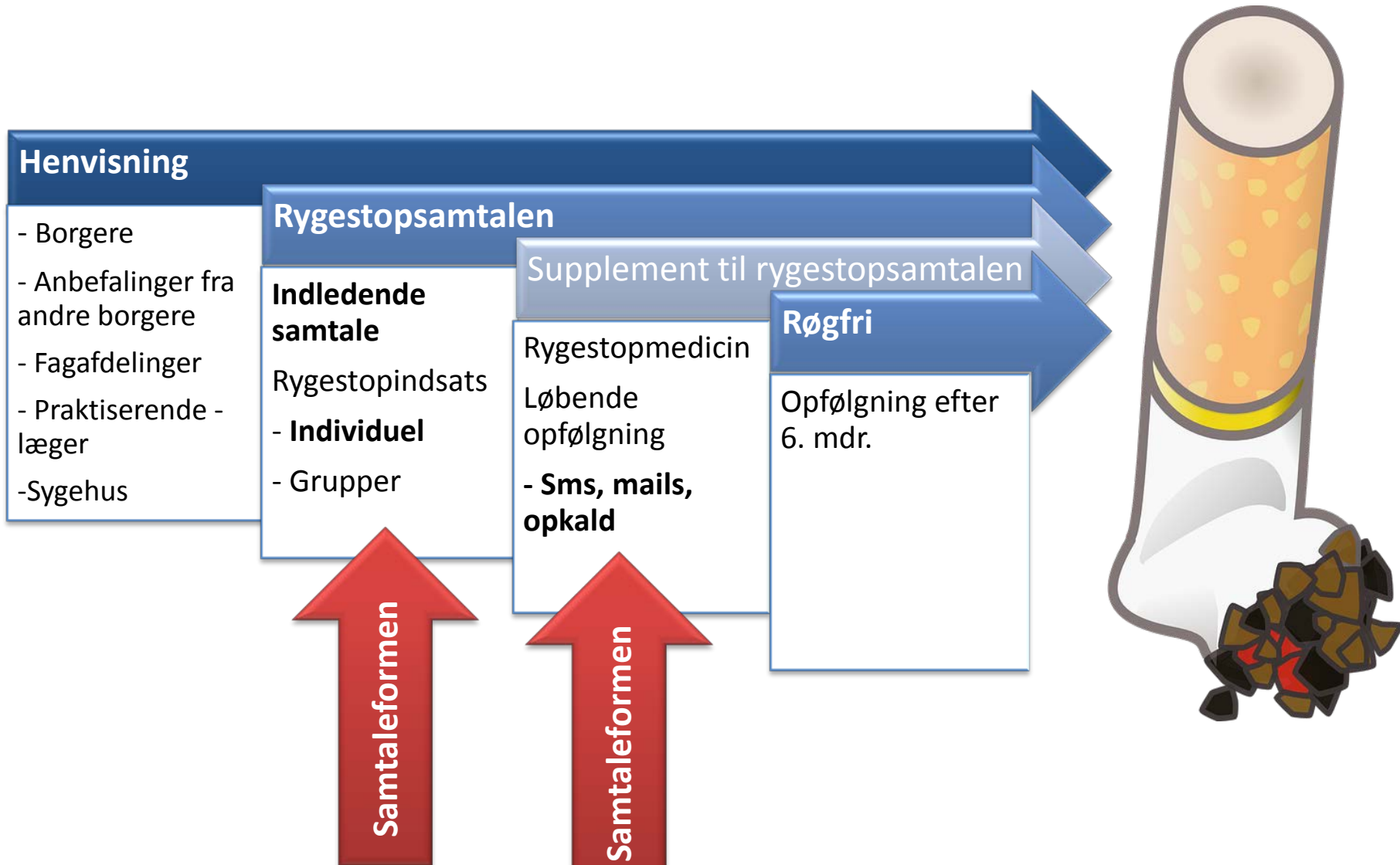
Kvit det skidt

- Rygestoptilbud til storrygere i Fredericia Kommune
- Erfaringer fra projektet – hvad gør vi anderledes

Kvit det skidt



Kvit det skidt



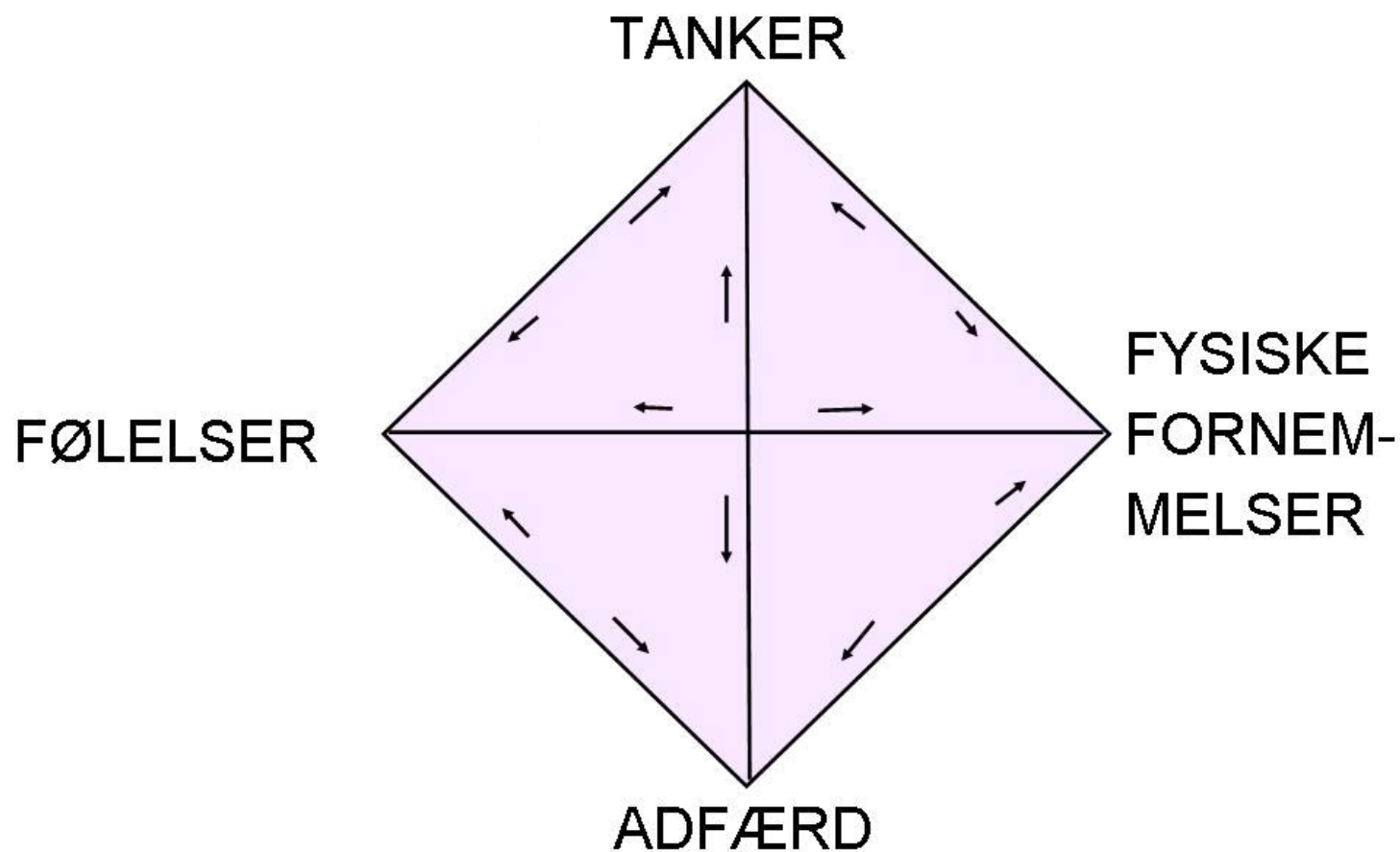
Samtale



- **Rammer**
 - Frivilligcentret
 - Flexibilitet
 - Tilgængelighed
 - Hjemmebesøg
- **Form og indhold**
 - Individuelt tilrettelagt
 - Fokus på borgernes reelle behov
 - Håndholdt
 - Personlige meddelelser, mails og sms beskeder undervejs
- **Strategier om adfærdsændring**



Den kognitive diamant



Det gode rygestopforløb

Synes godt om Besked Del Mere

3. november kl. 15:21

Efter knap 20 år som ryger, har jeg nu været røgfri de sidste 3 uger. Det er jeg sgu lidt stolt over.

Selvom det ikke har været "nemt" at kvitte de 30-35 smøger om dagen, så har det været "nemmere" end forventet, takket være hjælpen fra min rygestopvejleder Susanne Salling.

Den lille kurv her står på ingen måde mål med min taknemmelighed til hende!

Hvis du bor i Fredericia Kommune, ryger mere end 15 om dagen, og er motiveret, så kan du også få Susannes vejledning, hjælp til selvhjælp og faktisk også støtte til nikotinpræparater.

Interesseret? Ring til Fredericia Kommune og spørg efter Susanne Salling.

Nu fortsætter jeg videre til næste mål, som er røgfri til jul, og herefter må målet blive noget med motion.

Del evt. dette opslag med én du kender, som kunne have glæde af hjælp til et rygestop.



Rygestop

5 gange større
sandsynlighed for
rygestop

Vidste du

- At den bedste måde til et rygestop er en kombination af **rygestopmedicin** og **rådgivning**
- At det blot tager **30 sekunder** at spørge, rådgive og henvise til et rygestopforløb
- At vi i Fredericia Kommune har et rygestop tilbud **”Kvit det skidt”**, hvor vi tilbyder **gratis** rygestopmedicin i kombination med rygestopsamtaler ved Rygestopkoordinator Susanne Salling
- Målgruppen er alle borgere i Fredericia, der ryger 15 cigaretter dagligt eller flere
- **Skriv til rygestop@fredericia.dk**



Ryger du – hvordan får jeg spurgt?

Du skal gøre tre ting

1. Spørg til rygestatus



2. Rådgiv om den bedste rygestopmetode



3. Henvis til rygestoptilbuddet



4. Etabler kontakt

1. Hvordan er det lige - ryger du?

2. Den bedste metode til rygestop er en kombination af samtale og rygestopmedicin

3. Henvis til Susanne eller spørg om Susanne skal rette henvendelse

rygestop@fredericia.dk

Hvad skal du undgå

Spørg aldrig ”*ønsker du at stoppe med at ryge*”?

1. Det kan stresse borgerne
2. Kan sætte borgerne i forsvarsposition
3. Det tager tid, at fortælle om, hvorfor vi ryger

Susanne er uddannet i at tale med borgerne omkring motivation og håndtering af rygestop

Vigtig at vide



Lov aldrig at borgerne vil få tildelt rygestopmedicin

- Behovet for rygestopmedicin er individuelt
- Rygestopmedicinen kan hæmme eller fremme funktionen af visse medicinpræparater. Det betyder, at der er noget medicin, som rygestopmedicin ikke må kombineres med. Det vil Susanne afdække under samtalen

Hvorfor er et rygestop vigtigt?

- Hver dag begynder **40** unge under 18 år at ryge
- I **Fredericia** ryger **21,8 %** af alle indbyggere over 15 år
- Årligt dør ca. **14.000** personer for tidligt alene på grund af rygning (ca. 25 % af alle dødsfald)
 - ca. 3.000 på grund af rygerrelateret lungekræft
 - ca. 1.500 på grund af andre rygerrelaterede kræftformer end lungekræft
 - ca. 6.000 som følge af hjerte-karsygdomme
 - ca. 3.600 på grund af KOL
- Storrygerne dør i gennemsnit **8-10 år** for tidligt og kan forinden forvente **10,5** leveår med langvarig belastende sygdom sammenholdt med personer, der aldrig har røget
- Rygere og eksrygere har **2,7 mio.** ekstra kontakter til alment praktiserende læge om året og **150.000** ekstra indlæggelser årlig
- Cirka 3 ud af 4 akutte indlæggelser på en intern medicinsk afdeling skyldes rygning.