

Kom & Kvit: Et nyt fleksibelt intensivt rygestopprogram

Forfattere: M Rasmussen, M Kaas, S M Helldén, N T Kjaer, H Tønnesen
Tidsskrift: Clinical Health Promotion, 2019

Original titel: Come & Quit: A new flexible, Intensive Smoking Cessation Intervention Programme

Baggrund

Rygning er en kæmpe risikofaktor for den globale sundhed. Alene i 2017 var rygning den direkte årsag til 7,1 mio. dødsfald. Rygestop er på den globale dagsorden, og der bliver lavet mange tiltag på forskellige niveauer med det formål at hindre nye rygere fra at starte og støtte rygere i at stoppe – som anbefalet af WHO. Samtidig er rygestop er en stor udfordring for mange rygere. Det er derfor nødvendigt at udvikle og evaluere nye rygestopprogrammer for at sikre den størst mulige succesrate for rygestop.

Intensive kurser med mindst 4 møder, der forgår ansigt til ansigt har vist sig effektivt, sådan som det er tilfældet med standardprogrammet i Danmark. Det er anbefalet, men ikke et krav, at rygestoppet understøttes med rygestopmedicin. Standardprogrammet indeholder i lighed med andre programmer patientundervisning, tilbagefaldsforebyggelse og opfølgning. Nogle rygere kan imidlertid have gavn af et mere fleksibelt rygestopforløb, der er tilpasset den enkelte i højere grad – både i form at en mere fleksibel mødestruktur, tilpasset indhold til deltageren og øget støtte mellem kursusgangene. Man ønskede, at tiltrække særligt mænd og deltagere med ingen eller en kort uddannelse. Derfor blev der udviklet et rygestopforløb, der hedder 'Kom & Kvit'. Formålet med studiet var at sammenligne effekten af 'Kom & Kvit' med standardprogrammet. Sekundært undersøgte forskerne, hvorvidt køn var en betydende faktor for røgfriheden for socialt udsatte og storrygere.

Metode

Studiet er baseret på en kohorte fra Rygestopbasen. I kohorten er 24.930 rygere over 15 år fra hele Danmark i tidsperioden 2011-2016 inkluderet. Heraf deltog 5.750 personer på intensive forløb med metoden 'Kom & Kvit' og 19.180 personer deltog i standardprogrammet. Deltagerne, der blev inkluderet i slutanalyserne, blev enten fulgt op eller forsøgt fulgt op efter 6 måneder. I slutanalyserne blev 16.348 deltagere inkluderet – eksklusionskriterierne var, at deltagerne ikke ønskede at blive fulgt op efter 6 måneder, var under 15 år eller som deltog i forløb med en anden metode end standardprogrammet eller 'Kom & Kvit'.

Dataindsamlingen blev foretaget i Rygestopbasen, hvor der er i dag er mere end 130.000 rygere, der har været igennem et intensivt rygestopforløb, som er blevet registreret efter informeret samtykke. Data blev indsamlet på den individuelle rygeprofil, sociodemografisk profil, en beskrivelse af rygestopforløbet og en opfølgning efter 6 måneder på rygestatus.

Uddannelse blev karakteriseret på tre niveauer: ingen eller kort uddannelse, mindre end 3 års uddannelse og tre år eller flere års uddannelse. Gennemførelse blev målt ud fra fremmøde på mødegange. For at have gennemført kurset skulle rygeren have deltaget i mindst 75 % af de planlagte mødegange i standardprogrammet eller mindst 4 kursusgange med 'Kom & Kvit'. Socialt udsatte rygere blev defineret ud fra ikke at have en uddannelse eller kun korte kurser og/eller være arbejdsløse. Storrygere var definer-

Kom & Kvit: Et nyt fleksibelt intensivt rygestopprogram

ret ud fra en af følgende karakteristika: havde røget ≥ 20 pakkeår, ≥ 20 g tobak om dagen og/eller ≥ 7 point på Fagerströmsscoren for nikotinafhængighed.

De to interventioner beskrives sådan her: Standardprogrammet er blevet anbefalet som standard intervention i Danmark siden 1995, og det er blevet registreret i Rygestopbasen siden 2001. Standardprogrammet inkluderer 5 mødegange over 6 uger [red.: siden 2016, hvor data i dette studie stopper, er standardprogrammet blevet udvidet til 6 mødegange]. Nogle deltagere deltog i ekstra møder. Programmet er baseret på en manual, hvor der indgår motiverende rådgivning, individualiseret støtte vha. rygestopmedicin og struktureret patient undervisning for at øge sundhedsbevidstheden for rygning, rygestop og strategier for tilbagefaldsforebyggelse. De fleste standardforløb foregik i grupper, men individuelle forløb var også muligt. 'Kom & Kvit' forløb blev udviklet senere med henblik på at skabe et mere fleksibelt program for at tiltrække flere rygere med ingen eller kort uddannelse og flere mandlige rygere. 'Kom & Kvit' er blevet registreret i Rygestopbasen siden 2011. Alle rygere i 'Kom & Kvit' startede med en individuel rådgivning. Derudover havde deltagerne mulighed for selv at beslutte, hvilke mødegange de ville/havde mulighed for at møde op til ud af 8 mulige, der alle havde forskellige temaer. Forløbet var også baseret på en manual. 'Kom & Kvit' havde også som formål at øge støtten mellem møderne ved at tilbyde SMS beskeder, e-mails eller telefonopkald. Derudover var stopdatoen fleksibel og tilpasset den individuelle deltagers behov. Mødelængden var også kun 1,5 timer pr. gang mod 2 timer på standardprogrammet.

Resultater

Ud fra de 24.930 inkluderede rygere i studiet, deltog størstedelen af rygerne i standardprogrammet (19.180; 76,9%), og resten deltog i et forløb med 'Kom & Kvit' (5.750; 23,1%). De fleste deltagere i standardprogrammet fuldførte 4 eller 5 møder, svarende til mere end 75 % af

mødegangene. De havde en høj kvitrate. Deltagere på 'Kom & Kvit' havde en mødedeltagelse, der var fordelt mere udover alle mødegangene. Her havde kvitraten sammenhæng med antallet af møder. Ved øget deltagelse i antallet af møder, øgedes kvitraten. Opfølgingsraten var på 66 %. Her var andelen af deltagere, der ikke ville følges op, lidt højere for deltagere på 'Kom & Kvit'.

I alt var 16.348 deltagere inkluderet i slutanalyserne om kontinuerlig røgfrihed efter 6 måneder. 35 % af deltagerne var kontinuerligt røgfrie efter 6 måneders opfølgningen. Den vigtigste faktor for et succesfuldt rygestop var gennemførelse af kurset. Samlet set havde mænd 3,0-3,1 % højere stoprate end kvinder i begge rygestopprogrammer. Også i analyser justeret for faktorer, der kan påvirke resultaterne, havde mændene en statistisk signifikant højere succesrate. To forskellige statistiske analyser viste ingen statistisk signifikant forskel på de to metoder 'Kom & Kvit' og standardprogrammet. Der var heller ikke en statistisk signifikant forskel på metoderne for mænd og kvinder. På tværs af køn, var gennemførelse af kurset også den vigtigste faktor for et succesfuldt rygestop. Andre mindre faktorer, der havde indflydelse på røgfriheden, var årstallet for rygestopforløbet, ikke at være socialt udsat eller at være storryger.

Konklusion

Effektiviteten af de to intensive interventioner Kom & Kvit og standardprogrammet var begge effektive med lignende rygestoprate på 35 %. Dog havde mænd i begge rygestopprogrammer en signifikant højere rygestoprate end kvinder, selvom der var tale om en lille forskel. Den absolut vigtigste faktor for røgfrihed var gennemførelse af kurset.