

Pilotprojekt: Rygestop og fitness – Evaluering hold 1+2

Baggrund		<p>Sundhedsprofilen fra 2013 viser, at 20 % af Stevns Kommunes ca. 21.800 borgere ryger dagligt. Anbefalingerne i Forebyggelsespakken Tobak, angiver at 5 % af en kommunes borgere, der ryger årligt skal modtage et rygestoptilbud. Det svare til at Stevns Kommune skal tilbyde rygestop til ca. 220 borgere (21.800 borgere * 20 % * 5 %).</p> <p>Vores audit fra 2013 viste, at der i perioden 2007-2012 er sket et fald i antallet af afholdte rygestopkurser i Stevns Kommune. I 2008 blev der afholdt 7 kurser, i 2012 blev der afholdt 3. Samlet når Stevns kommune 1 % af borgerne årligt med et rygestoptilbud.</p> <p>Årsagen til den faldende interesse for de eksisterende rygestoptilbud er uklar, men der ses den samme tendens på landsplan. Antallet af borgere der deltager på rygestopkurser er ca. halveret hvert år siden kommunalreformen (Rygestopbasen 2013, s. 7)</p> <p>De traditionelle rygestopkurser har en rygestoprate på ca. 25 % (Rygestopbasen 2013), Rygestopbasens kvalitetsmål er på 50 %.</p> <p>Vordingborg kommune har afprøvet konceptet: Rygestop og fitness. Rygestopkurset kombinerer traditionelle rygestopaktiviteter med motion. Forløbet afholdes i kommunens egne træningsfaciliteter og det er én rygestopinstruktør og en fysioterapeut der afholder forløbet.</p> <p>Vordingborg kommune har stor efterspørgsel til kurset og venteliste til forløbet. Borgere der har deltaget på Rygestop og fitness opnår en rygestoprate på ca. 60 %.</p>
Formål		<p>Stevns kommune ønsker på baggrund af erfaringerne fra Vordingborg kommune at styrke rekrutteringen til rygestop og øge stopraten ved at afprøve kurset Rygestop og fitness.</p> <p>Stevns kommune ønsker at etablere Rygestop og fitness i samarbejde med et lokalt fitness center og afholde forløbet i foreningsregi. Dette skal sikre at borgerne efter forløbet kan fortsætte med at træne i de rammer, hvor de er i gang med at etablere nye motionsvaner.</p>
Parter		<p>Stine Rehn, Sundhedskonsulent – Stevns kommune Martine Christensen, Rygestopinstruktør og fysioterapeut– Stevns kommune Poul-Erik Løje, Fitnessinstruktør - Stg. Vallø</p>
Målbare Succeskriterier	Etablere kursus	At etablere kurset Rygestop og fitness i samarbejde med et lokalt fitnesscenter
	Rekruttering	Minimum 12. borgere melder sig til Rygestop og fitness
	Røgfrihed	Min 50 % af deltagerne er røgfri efter 6 mdr.
Organisering og styring	Arbejdsgruppe	Stine Rehn, Sundhedskonsulent Martin Iversen, Rygestopinstruktør Martine Christiansen, Rygestopinstruktør og fysioterapeut Poul-Erik Løje, formand for motionsudvalget i Stg. Vallø
	Tovholder	Stine Rehn, Sundhedskonsulent
	Mødekadence	Arbejdsgruppen mødes 2-3 gange inden kursusstart for at planlægge forløbet. Når kurset er afsluttet afholdes et evalueringsmøde
	Aftaler om ansvarsfordeling	Tovholder står for at planlægge af forløb, kommunikation, rekruttering af borgere, Instruktørerne står for at planlægge af indhold på kurset og afholdelse af kurset Formand for Motionsudvalget står for kontakten med foreningen og planlægningen af hvilke aktiviteter der er mulige i klubben, bookning af hold mv.
Tidsplan	Milepæle	August 15: planlægning af kurset Oktober 15: første kursus udbydes December 15: evaluering af kurset
	Aftaler om hvem der gør hvad hvornår	

Forløbet	Antal deltagere	12
	Tidsplan	Kurset forløber over 6 mødegange fordelt over 8 uger á 2½ times varighed
	Indhold	Opstarts samtale pr. telefon eller F2F, hvis muligt 6 kursusgange, der indeholder både rygestop og motion
Økonomi	Rygestopinstruktører	Martine Christensen – timerne til rygestop skal tages fra 37 timers ansættelse, Martine skal selv tilrettelægge sin tid herefter.
	Stg. Vallø	Der aftales med Stg. Fitness af der afregnes 200 kr. per deltager for 6 ugers forløb. Deltagerne får ikke adgang til centeret ud over træningen på kursusforløbet i forbindelse med det første kursusforløb. Det drøftes med Stg. Vallø efter første kursus om dette kan være en mulighed for de fremtidige hold. Inden opstart bliver det efter aftale med Stg. Fitness muligt at betale træning for deltagerne i de 8 uger forløbet varer, i alt 350 kr. pr. deltager.
	Forplejning	Der bestilles frugt og vand til deltagerne – justeres løbende i forløbet ved frafald. Det aftale i forløbet at tilbyde deltagerne et lille måltid på 4. kursusgang, for at sætte praksis bag drøftelserne om sund mad og vægttab.
Evaluering	Evalueringsmodel	Evaluerings parametre aftales i arbejdsgruppen Rekruttering - nuværende rekrutteringsmetode fastholdes Indhold – hvordan? Tilfredshed – kvalitetsmål 5 Rygestopbasen Stoprate – kvalitetsmål 4 Rygestopbasen og via underenhed
	Tidsplan for evaluering	

Første kursus forløb: torsdage: kl. 17.30-20.00. Rygestop fra kl. 1.730-19.00, træning kl. 9-20

Evaluering efter første hold:

Succeskriterier:

Etablere kursus	At etablere kurset Rygestop og fitness i samarbejde med et lokalt fitnesscenter
Hold 1	Der er etableret Rygestop og fitness i samarbejde med et lokalt fitnesscenter, Stg. Vallø i Hårlev. Der har været afholdt 3 formøder inden opstart, hvor der har været planlagt og aftalt indhold på motionsdelen, og forsøgt skabt en rød tråd mellem træning og rygestop. Træningen har været en kombination af konditionstræning, styrketræning med egen vægt og afspænding. Vi valgte inden opstart, og på opfordring af flere deltagere ved den første samtale at betale træning for deltagerne i de 8 uger forløbet varer. Dette var der stor tilfredshed med. Hvis man ikke var røgfri ved stop-dagen og ikke længere deltog, blev nøglen inddraget.
Hold 2	Tilbage meldingerne fra Hold 1 var, at der gerne måtte være mere variation i træningen. Træningen har derfor en yderligere kombination af konditionstræning, styrketræning med egen vægt og afspænding, hvor deltagerne har afprøvet spinding, har spille hockey og har været ude at gå en tur. Der har været stor tilfredshed med betalingen af træning. Hold to har dog ikke i samme grad, som hold 1, brugt hinanden til at træne med ud over kurset.

Rekruttering	Minimum 12. borgere melder sig til Rygestop og fitness
Hold 1	Der har været rekrutteret til Rygestop og fitness i Stevnsbladet med to forskellige metoder: 2 omtale artikler der orienterer om tilbuddet og via traditionel annonce. Omtale artiklen Rygestop og fitness orienterede om tilbuddet, hvilket gav 3 henvendelser. Samtidig var der annoncen i Stevnsbladet de to følgende uger. Omtaleartiklen 'Bliv røgfri og kom i bedre form' på forsiden af Stevnsbladet gav 12-15 nye henvendelser

	<p>og en venteliste til hold 2.</p> <p>Omtaleartikel 'I kø for at blive røgfri' fulgte op på den store henvendelse til rygestop, på baggrund af annoncen.</p> <p>Omtaleartiklen 'Anne er på vej til at blive røgfri' fortalte læserne om Anne, fra Hårlevs deltagelse i forløbet.</p> <p>Der er således blevet rekrutteret til næsten 2 hold.</p>
Hold 2	<p>Rekrutteringen til Hold 2 skete i forbindelse med rekruttering til Hold 1. alle deltager har stået på venteliste og der er kun én enkelt der er hoppet fra inden opstart.</p> <p>Se rekruttering under hold 1.</p>

Røgfrihed	<i>Min 50 % af deltagerne er røgfri efter 6 mdr.</i>
Hold 1	<p>12 deltagere havde tilmeldt sig, der dukkede 13 op. (nr. 13 deltog og var med første gang, men var ikke målgruppe (16 år) vedkommende blev kontaktet med et andet tilbud efterfølgende) Der var to der udgik i forløbet – på baggrund af manglende motivation og på grund af virus sygdom.</p> <p>Ved kursets afslutning var 6 ud af 12 deltagere røgfri. De samme 6 har valgt at forlænge deres medlemskab af Stg. Fitness og har lavet en ex-ryger gruppe, der fortsat vil træne sammen.</p>
Hold 2	<p>12 deltagere havde tilmeldt sig.</p> <p>Ved kursets afslutning var 7 ud af 12 deltagere røgfri. Der er ingen af deltagerne på Hold 2, der har valgt at forlænge deres medlemskab af Stg. Fitness. Der kan være flere grunde til det: årstiden er ikke optimal for træning i center, og deltagerne har ikke etableret et træningsfællesskab i forløbet, men trænet individuel eller slet ikke brugt muligheden.</p>

Budget:

Kontingent STG Vallø	12 personer á 175 kr. x 2 mdr.	4200
Forplejning Hårlev hallens Cafeteria	Vand/kaffe/te/frugt	3100
F2F-tid, Instruktør/Martine	2,5 t x 6 gange = 15 timer	25 timer á xx kr/ time (hvis 300 kr/time= 7500 kr.)
Forberedelse til F2F/opfølgning	1 t x 6 = 6 timer	
Planlægningsmøder	4 t	
Nikotinerstatning – enkelte prøver til udlevering		500
I alt		15.300 kr.