



Rygestop for alle

Ni ud af ti socialt udsatte borgere ryger, og de fleste er storrygere. Mange socialt udsatte vil gerne være røgfri og forsøger også at lægge cigaretterne på hylden, men har som mange andre brug for hjælp. Derfor tilbyder Center for Sundhed i SUF nu gratis rygestop på bo- og væresteder i Københavns Kommune. Tilbuddet spiller ind i socialstrategiens vægtning af mere lighed i sundhed, da rygning er en af de risikofaktorer, som har meget stor indflydelse på sundhedstilstanden hos bl.a. borgere med psykiske lidelser.

Rygestoptilbuddet

Rygestoptilbuddet foregår i små grupper, som mødes med en professionel rygestoprådgiver ca. en time om ugen i 10 uger på bo-/værestedet. Kurset er gratis både for deltagerne og for bo-/værestedet, og deltagerne kan få gratis rygestopmedicin undervejs.

Rygestoptilbuddet er udviklet særligt til socialt udsatte og afprøvet på 13 væresteder i København Kommune i 2016.

Resultaterne er gode.

81 brugere har været tilmeldt et rygestop, 21 er holdt helt op med at ryge og 20 har reduceret deres tobaksforbrug.

”For nogle psykisk sårbare, er det at bevæge sig væk fra deres bolig og nærområde noget af det sværeste at gøre. Derfor har det været ideelt, at man ikke skulle gå længere end ned i fællesrummet for at deltage”, siger Mona, social- og sundhedsassistent på botilbuddet Vestergårdsvej, der tilbød deres beboere rygestop i efteråret 2016.

Michael deltog på et rygestop på aktivitets- og samværstilbud Mamma Mia i foråret 2016 og har nu været røgfri i 14 måneder. ”Ved lungefunktionstesten i starten af kurset, havde jeg de dårligste tal, det gav ekstra blod på tanden. I mit rygestop har jeg brugt spray og tyggegummi og fulgt instruktørens anvisninger slavisk, det har hjulpet.” Jeg har før prøvet at holde op med hjælp fra en bog, men det holdt ikke i længden.”

Rygning og socialt udsatte/psykisk syge

- Socialt udsatte har sværere end andre ved at holde op med at ryge og har typisk større behov for støtte og medicin ved rygestop.
- En tredjedel ønsker hjælp til at blive røgfri. Rygeforbud eller begrænsninger i, hvor man må ryge på institutionen er en hjælp.
- Psykisk syge dør omkring 20 år tidligere end andre - ofte af rygerelaterede sygdomme som hjertekarsygdomme, lungesygdomme, KOL- og kræft.
- Psykisk syge rygere kan ofte sætte deres medicinforbrug ned, når de stopper med at ryge. Det skyldes, at tobak påvirker den måde visse typer psykofarmaka omsættes i kroppen på.

Sådan kommer I i gang

1. Kontakt tovholder i Afdeling for Folkesundhed København på mail rygestopforalle@suf.kk.dk. Hold et møde og aftal, hvordan I gør det bedst hos jer. Det er vigtigt, at ledelsen deltager og bakker op om initiativet.
2. Udpeg en tovholder på tilbuddet, der har den løbende dialog med rådgiveren og hjælper med de praktiske forhold fx annoncering af tilbuddet til brugerne, lokale mv.
3. Som led i rekrutteringen af deltagere kan rygestoprådgiveren deltage på et husmøde for at inspirere og motivere brugerne til rygestop og aflive evt. fordomme. Erfaringen er, at dette skaber tillid og giver en god kontakt både til brugere og medarbejderne på stedet.
4. Rygestoprådgiveren kan også holde en rygestopcafé af en 1-1½ times varighed. Caféen medvirker til at afmystificere rygestop/rygereduktion, og giver brugerne mulighed for at stille spørgsmål i et uforpligtende setup.
5. Som bo-/værested skal I samle et hold med mindst 5 deltagere. Derudover skal I finde et lokale og meget gerne en kop kaffe/te til deltagerne.
6. Rygestopkurset varetages af en professionel rygestoprådgiver, og gruppen mødes ca. en time hver uge i 10 uger. Deltagerne sætter individuelle mål om at stoppe eller reducere deres tobaksforbrug som skridt på vejen mod et rygestop - og aftaler en fælles stopdato mellem 4. og 5. mødegang.
7. Når rygestopforløbet er afsluttet drøftes forløbet og evt. supplerende initiativer, der kan bidrage til at fastholde rygestop blandt stedets brugere. Det kan eksempelvis være dialog om rygepolitik, rygeområder og rygekultur på stedet.

Kontakt

Afdeling for Folkesundhed i København
Mail: rygestopforalle@suf.kk.dk