



Henvis til rygestop

Kom i gang med VBA

Tre ud af fire rygere ønsker at stoppe med at ryge, og en stor del af dem vil gerne have hjælp til et rygestop. Mange ved ikke, at den mest effektive måde at stoppe med at ryge på er professionel rygestoprådgivning kombineret med rygestopmedicin, ligesom mange heller ikke kender Københavns Kommunes tilbud om gratis rygestopkurser og tilskud til rygestopmedicin.

Derfor kan du gøre en forskel, hvis du bruger VBA-metoden systematisk i din dialog med borgerne. Det tager kun 30 sek. at henvise til rygestop, når du bruger VBA-metoden, og du behøver ikke at have et særligt kendskab til rygestop for at bruge metoden.

Center for Sundhed og Forebyggelse tilbyder at komme ud og præsentere VBA-metoden og understøtte implementeringen af VBA-metoden på din arbejdsplads.

VBA-metoden

VBA står for Very Brief Advice, på dansk den korte rådgivningssamtale. Metoden består af tre enkle trin og tager kun 30 sek.



Du kan også lære at bruge VBA-metoden og teste din viden på www.henvis.nu

16. januar 2020

Sagsnummer
2019-0056136

Dokumentnummer
2019-0056136-7

Sundhed og Forebyggelse
Afdeling for Strategisk
Folkesundhed
Sjællandsgade 40, Bygning
H, 3. sal
2200 København N

EAN-nummer
5798009290359

Sådan kommer I i gang

1. Kontakt Team Rygestop og aftal en dato for et indledende møde. Send en mail til vba@kk.dk eller ring til Stine Gilbro 2446 9547 eller Tine Nygaard 5125 4180.
2. Udpeg en eller flere lokale VBA-tovholdere, der sammen med ledelsen kan være ansvarlige for at introducere metoden til kolleger og holde fokus på metoden i hverdagen.
3. Hold et indledende møde (ledelse, tovholdere og Team Rygestop). Drøft, hvordan I bedst bruger VBA. Afklar fx hvornår i mødet med borgeren, VBA-metoden skal bruges, aftal præcis hvordan I henviser og hvordan I monitorer indsatsen.
4. De lokale tovholdere og Team Rygestop præsenterer i fællesskab VBA-metoden for de medarbejdere, der skal bruge metoden og introducer de lokale retningslinjer, der er aftalt på det indledende møde. Det anbefales at afsætte ca. en time til mødet, så der er mulighed for at stille spørgsmål, gennemgå e-læring på www.henvis.nu og prøve metoden af på kolleger.
5. Drøft løbende, hvordan I bruger metoden fx på afdelingsmøder og lignende. Del succes historier og fif til formuleringer, som passer hos jer og snak om, hvad der evt. er svært.
6. Aftal et opfølgende møde med Team Rygestop efter 2- 3 måneder. Drøft i hvilket omfang metoden er implementeret, hvilke tiltag der kan fremme implementeringen, hvilke succes kriterier og mål I har osv.
7. Kontakt Team Rygestop, hvis I har spørgsmål eller støder på problemer.

Kontakt

Team Rygestop på vba@kk.dk
Stine Gilbro 2446 9547

Tine Nygaard 5125 4180.