BERGEN
KOMMUNE

Røyke-snusesluttkurs i Bergen

Finn Markussen
Kommunelege og rådgiver friskliv

22.06.2022

2012-2022

- Sikkert 40 kurs
- «Bedriftskurs» NAV, Kriminalomsorgen, sykehjem
- Egenrekrutterte kurs
- 4 pr år de første årene, de siste årene tørke
- Digitale interkommunale kurs
- Blandingskurs røyk, snus, nikotinlegemidler
- Individuell oppfølging

Kurs

- Undervisning, diskusjoner og deling av erfaringer, hjemmeoppgaver
- 6 samlinger, evt en 7. etter noen uker
- Noenlunde fast opplegg de første 3 samlingene
- De 3 siste avhenger av gruppen
- Fokus på selve endringen- lære å være ikke-røyker/snuser
- Gruppefunksjon viktig
- Deltakernes erfaringer viktig

Tobakksfri – Mal for snus- og røykesluttkurs for deg som jobber på frisklivssentralen - Helsedirektoratet

«Jeg har behov for hjelp til å slutte, ikke for å få vite at det går til helvete med meg hvis jeg ikke gjør det»

Kursplan- refleksjon og handling

KURSPLAN:

Slutte-
DATO

1 2 3 4 5 6

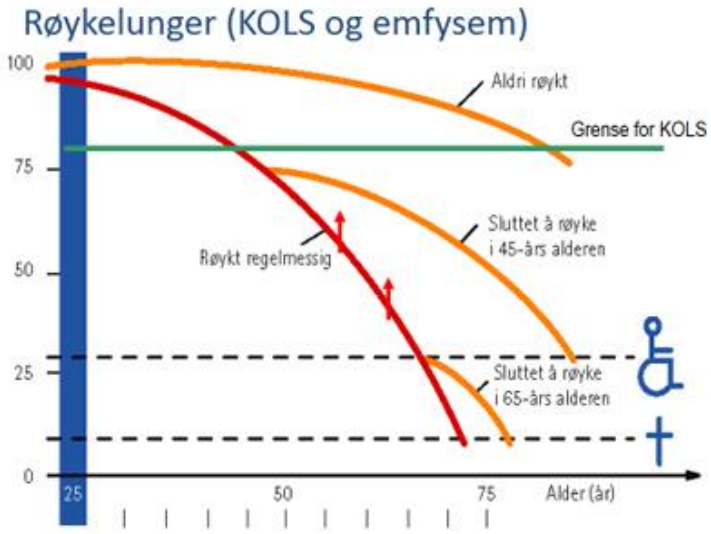
1. Hva er hindringene?
2. Hva motiverer?
3. Bestem dato
4. Øve
5. Slutte

Forbli tobakksfri

Gruppen: Støtte. Dele erfaringer.

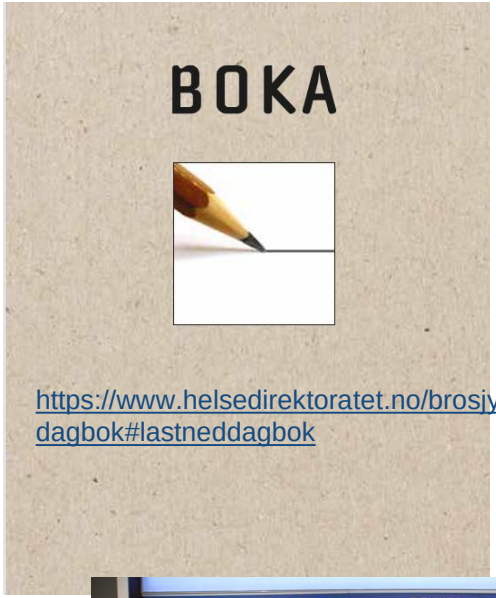
Tobakk og helse

- Tema når og hvis det oppleves behov for det
- Og da:
- Mest om
  - Effekt av nikotin
  - Effekt av å slutte
- Minst om
  - Helseskader



Røykeslutt og kols (naaf.no)

Hjelpemidler



https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/boka-roykfri-dagbok#lastneddagbok

BERGEN KOMMUNE

Hva tenker du, og hva er dine erfaringer?

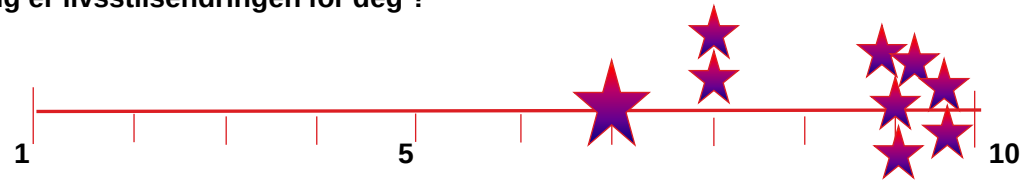
- Hvorfor røyker du?
- Hvorfor vil du slutte?
- Hvorfor har du ikke sluttet?

Hvilke erfaringer har du som kan brukes nå?

- Hvorfor klarte jeg å slutte?
- Hvorfor begynte jeg på igjen?
- Hvorfor klarte jeg ikke å slutte?

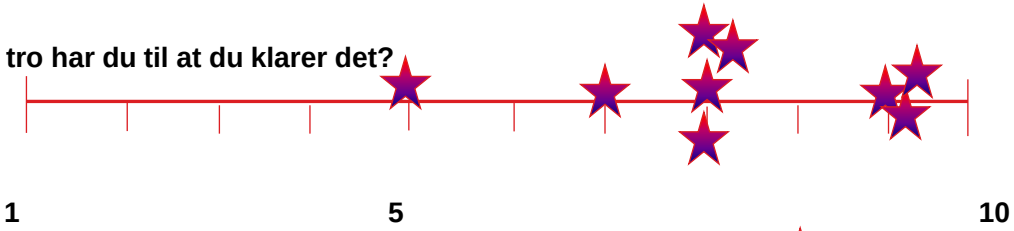
Motivasjon og motkrefter

Hvor viktig er livsstilsendringen for deg ?



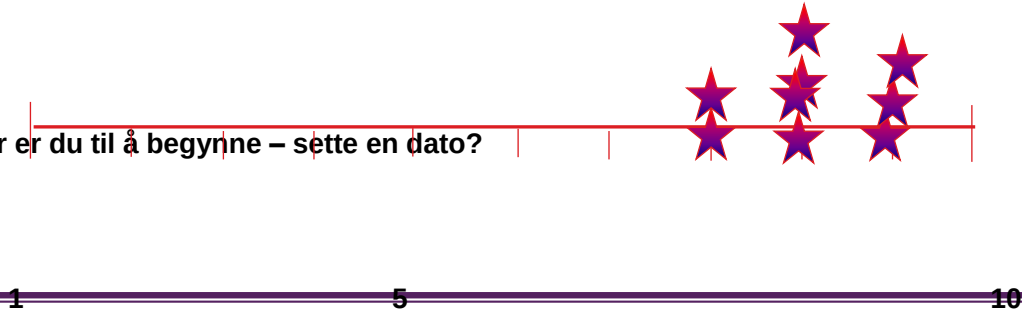
Hvorfor er det så viktig?

Hvor stor tro har du til at du klarer det?



Hva kan hindre?

Hvor klar er du til å begynne – sette en dato?



Er beslutningen tatt?

BERGEN KOMMUNE

Hvorfor røyker jeg, hvorfor vil jeg slutte? Brainstorming kurs

FORDELER MED Å RØYKE

Hva tror du at du miste?

Sosialt, kos, premie, pause, stressmestring, godt (noen ganger), godt selskap, demper abstinens

FORDELER MED Å SLUTTE

Hva gleder du deg til?

Slippe avhengighet, ikke være avhengig, image, pengene,mestring, bedre selvbilde,ha kontroll, frihet, bedre pust, slippe å lukte røyk, mer tid, slippe stress med å ha røyk I huset, unngå sykdom

ULEMPER MED Å RØYKE

Hva skammer du deg over?

Flaut, dyrt, skader tennene, skader huden, sykdom, dårlig ånde, lite energi, lukter ondt

ULEMPER MED Å (prøve å) SLUTTE- **hva gruer du deg til?**

Vekten, vil spise mer, mister pausene, mindre sosialt, nederlag å ikke lykkes, mister noe ekstra til festen og drinken, kommer til å bli sur og rastløs

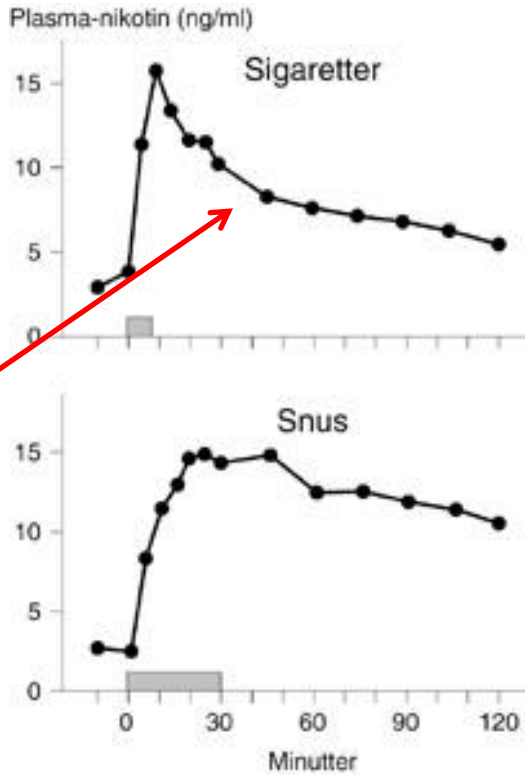
Hvorfor røyke/snuse?

- **Vaner-** fordi man er vant med det
- Knyttet til situasjoner, steder og antagelser
- Synes det hjelper for noe

- **Avhengighet-**
- Klarer ikke å la være- røykesug
- Vaner og avhengighet overlapper

Nikotinabstinens

- Halvveringstid for nikotin er 1-4 timer
- Dette innebærer at symptomer på abstinens ofte oppstår da
  - Redusert konsentrasjon
  - Rastløshet, uro, irritabilitet



Røyker/snuser for å dempe abstinens. Hvordan påvirker det positive tanker om tobakk?

BERGEN KOMMUNE

Når røyker du?
Hvilke vaner har du?

	Når røyker/snuser du?
	Måltider, eller etter måltider
	Når jeg kommer hjem fra jobb
	Når jeg ser på TV/hører radio
	Når jeg snakker i telefonen
	Når jeg tar en kopp kaffe/te
	Når jeg våkner om morgenen
	Når jeg er sammen med røykere
	Andre situasjoner?
	Når jeg er stresset, sint
	Når jeg kjeder meg
	Når jeg skal belønne meg
	Når jeg har en pause
	Når jeg skal kose meg og slappe av
	Når jeg har røykesug
	Annet?

Identifiser når du røyker/snuser
+ øv på å endre rutiner
=
endre vaner

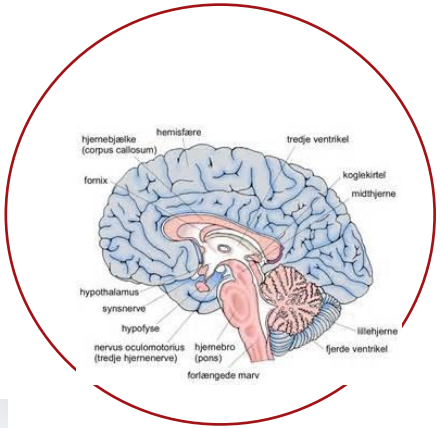
Hvorfor røyker du? (fra Boka)

1. Stimulans
2. Noe å fingre med
3. Kos
4. Stressdemper
5. Røykesug
6. Vanesak

- *Blir oppkvikket*
- *Liker å ha noe i hendene*
- *Avslappende og hyggelig*
- *Trenger det når jeg er ergerlig eller sint*
- *Blir rastløs hvis jeg ikke har røyk*
- *Gjør det uten å tenke meg om*
- *Trenger det når jeg trenger en oppkvikker*
- *Et rituale som gir meg glede*
- *Hører til fest og selskap*

- *Trenger det når jeg er skuffet og nedfor*
- *Smaker vondt, men røyker likevel*
- *Tenner ny røyk uten å legge merke til at jeg var ferdig med den forrige*
- *Trenger det når jeg er sliten*
- *Liker røykskyene*
- *Trenger det når jeg slapper av og tar en pause*
- *Trenger det når jeg er spent eller redd*
- *Får voldsomt røykesug om det er lenge siden sist*
- *Har plutselig en sigarett i munnen uten at jeg vet hvordan den kom dit*
- *Godt etter maten*

Avhengighet og læring- automatiserte tanker og handlinger



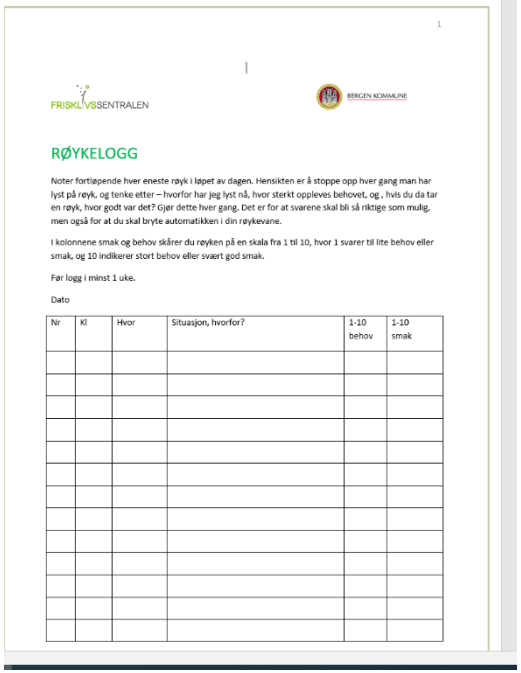
k4239256 fotosearch.com ©

Automatiserte tanker om at tobakk er det eneste som hjelper. Bevisstgjøring grunnlag for endring av automatiske tanker

BERGEN KOMMUNE

Kartlegge røyke/snusevaner - logg

- Stoppe opp **hver gang** og spørre seg selv:
  - Hvorfor har jeg lyst på nå?
  - Når og hvor røyker/snuser jeg?
  - Hvor stort er behovet?
  - Kan jeg la være?
  - Hvordan smakte det?



1

FRISKLIVSSENTRALEN

BERGEN KOMMUNE

RØYKELOGG

Noter fortløpende hver eneste røyk i løpet av dagen. Hensikten er å stoppe opp hver gang man har lyst på røyk, og tenke etter – hvorfor har jeg lyst nå, hvor sterkt oppleves behovet, og , hvis du da tar en røyk, hvor godt var det? Gjør dette hver gang. Det er for at svarene skal bli så riktige som mulig, men også for at du skal bryte automatikken i din røykevane.

I kolonnene smak og behov skårer du røyken på en skala fra 1 til 10, hvor 1 svarer til lite behov eller smak, og 10 indikerer stort behov eller svært god smak.

Før logg i minst 1 uke.

Dato

Nr	Kl	Hvor	Situasjon, hvorfor?	1-10 behov	1-10 smak

- Identifisere triggere
- Bryte automatiske tanker og handlinger

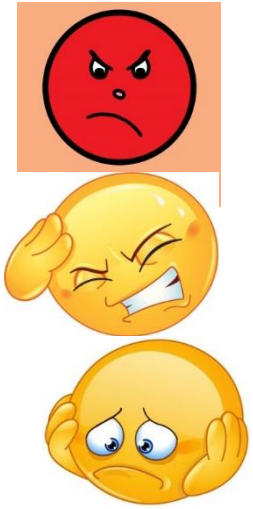
Følelser og tobakk

- Hvis tobakk demper ubehagelige følelser..

Vil disse følelsene komme når man ikke røyker/snuser

Følelser

	Stemmer nesten aldri	Stemmer sjelden	Stemmer ofte	Stemmer nesten alltid
Jeg røyker når jeg er sint	1	2	3	4
Jeg røyker når jeg er opprørt/frustrert	1	2	3	4
Jeg røyker når jeg er nedstemt	1	2	3	4



BERG
KOMMUNE

Over 8 poeng? Prøv å bryte koblingen! Stå i det eller finn andre måter

«Tankefeller» som kan hindre

- ✓ Det er ikke så farlig
- ✓ Det passer ikke nå – tar det senere
- ✓ Livet mitt er altfor vanskelig akkurat nå
- ✓ Slutter jeg, forsvinner gleden med livet
- ✓ Rødvin/kaffe uten røyk er meningsløst
- ✓ Jeg kommer til å bli helt asosial
- ✓ Det blir jo ingen pauser!
- ✓ Jeg kommer til å legge på meg
- ✓ Tør ikke å mislykkes
- ✓ For flaut å kanskje skulle mislykkes

Diskuter og kvalitetssjekk det som kan hindre

Tanke	Kritiske spørsmål
Tobakken er en god venn	Vil en god venn skade og drepe meg? Vil jeg anbefale en ensom person å begynne å røyke?
Tobakk hjelper mot stress	Vil jeg anbefale en stresset ungdom å begynne å røyke/snuse? Hvordan klarer ikke-røykere/snusere å takle stress? Er ikke stressdempingen egentlig demping av abstinens?
Jeg vil ikke klare det	Kanskje det hjelper å øve, og å endre vaner knyttet til tobakk? Ta det etappevis?
Jeg kommer til å gå opp i vekt	Hvordan kan jeg forberede meg for å kanskje unngå det? Hva er viktigst for helsa, tobakk eller vekt?

BERGEN KOMMUNE

Røykesug –
hva kan man gjøre når man har lyst på røyk?

- Diskutere - Stoppe opp og tenke
- Distrahere
- Distansere seg
- Leve gjennom det
- Putte noe annet i munnen
- Utsette
- Nikotinpreparat
- Røyke/snuse

BERGEN KOMMUNE

Sette sluttedato

- Kan være motiverende og en hjelp til endring
- Eller kan gi for store forventninger, prestasjonsangst?
- Anbefales for alle

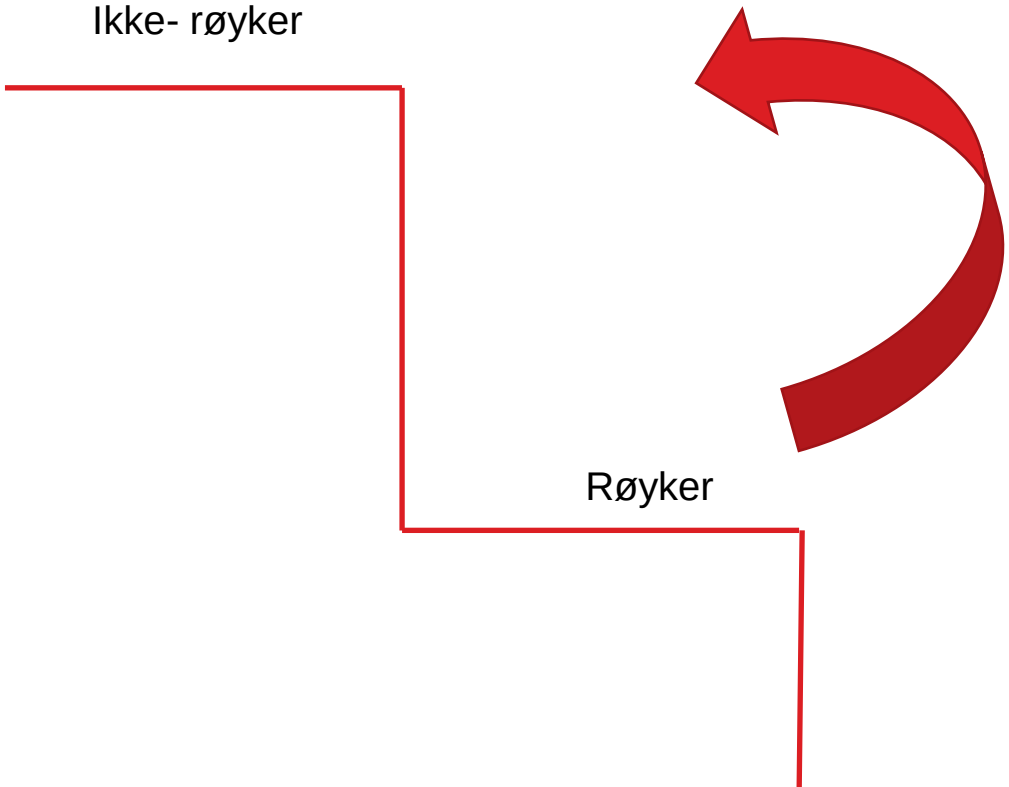
- Hvilken dato?

Hjemmeoppgavene:
å øve- endre vaner og takle abstinens

1. Stoppe opp- bryte automatikk
2. Utsette eller avlyse røyk/snus når man har lyst på- takle røykesug
3. Endre rutiner, f.eks. morgenrutiner, pauserutiner
4. Røykfrie steder, røykfrie tider
5. Takle ubehagelige følelser uten tobakk
6. Å diskutere antagelser om tobakk

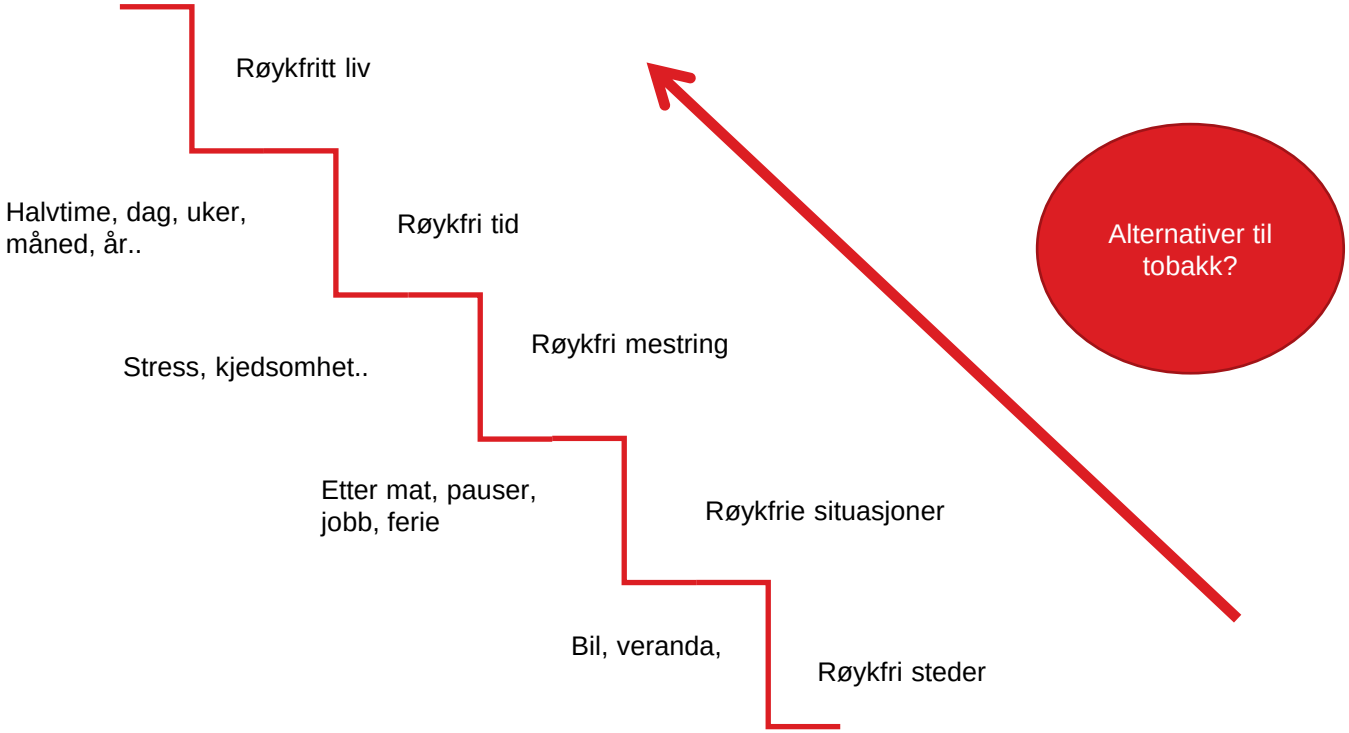
BERGEN KOMMUNE

Stort steg eller små steg?



BERGEN
KOMMUNE

Mål og delmål som metode for endring



Å lykkes – og ikke lykkes

- Hva hvis man ikke får det til?
- Hva skjer da?

- Hva kan man gjøre?

Positive følger av å slutte kan være.. (fra kurs)

- Bedre pust
- Bedre smak
- Bedre luktesans
- Varmere og friskere hud
- Bedre sirkulasjon i hender og føtter
- Mindre luftveisplager
- Mer overskudd
- Mindre stress
- Slipper avhengighet
- Mer penger

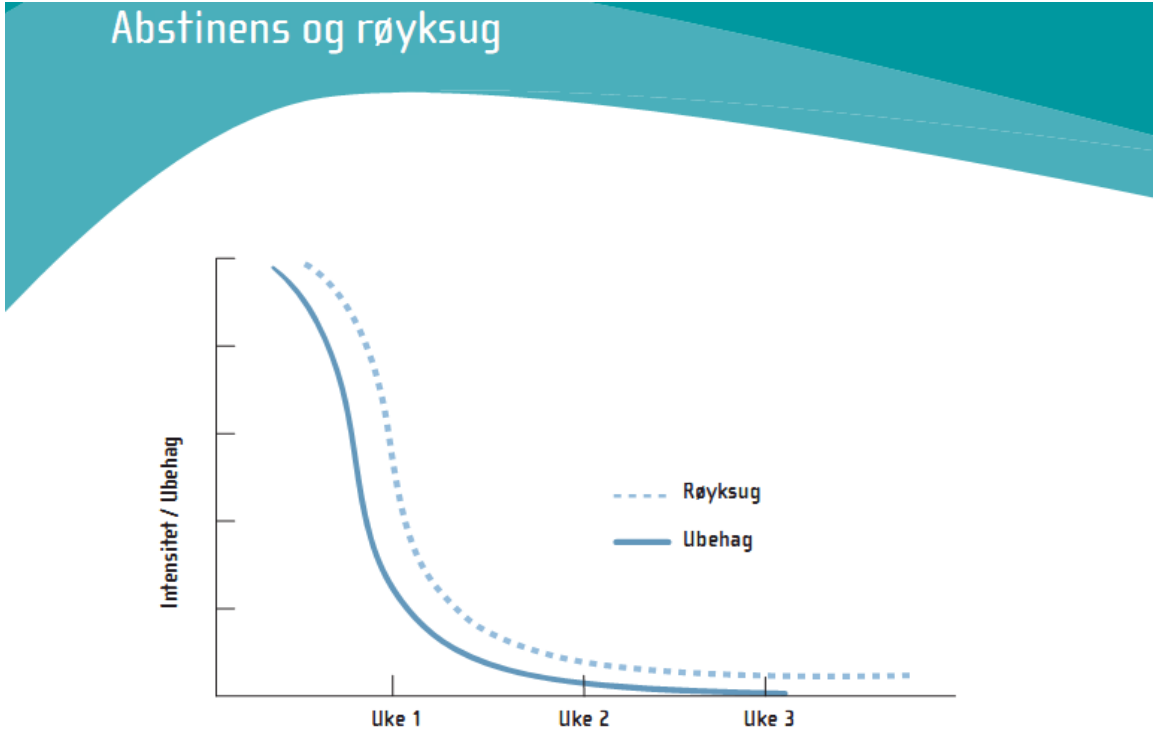
Lurt å legge merke til positive effekter

Å legge merke til gevinster- eksempel fra kurs

- **Samling 5**
- Mindre slim
- Bedre pust
- Mer ro
- Lettere å gå trappene
- Bedre luktesans
- Penger
- Varmere hender

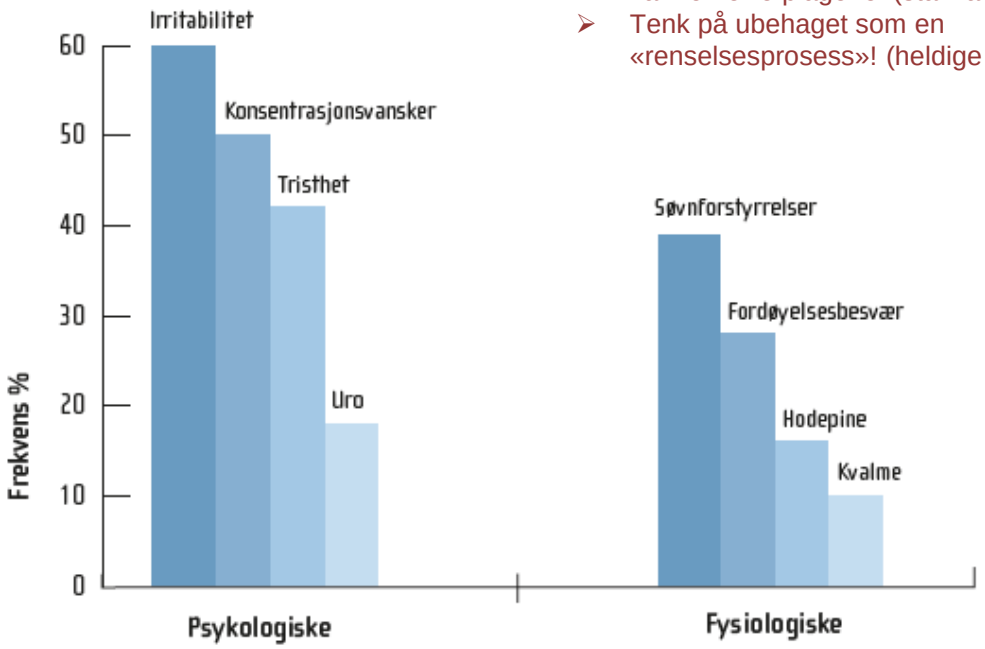
Samling 6
Bedre pust
Bedre luktesans
Mer penger
Frihet
Slim i halsen borte
Bedre ånde
Varmere føtter
Mindre stress

Ubehagelige effekter av å slutte



BERGEN KOMMUNE

Hva skal man tenke om abstinenser?



- Å være for mye opptatt av abstinensplager kan forverre plagene! (stakkars meg!)
- Tenk på ubehaget som en «renselsesprosess»! (heldige meg!)

BERGEN KOMMUNE

Dette skjer i kroppen når du kutter røyken

20 min.
Pulsen går ned og du har fjernet en viktig årsak til rynker

8 timer
Blodsirkulasjonen bedres

24 timer
Risikoen for hjerteinfarkt synker allerede

48 timer
Smaks- og luktesansen bedres

72 timer
Lungekapasiteten øker og kroppen er nikotinfri

2-12 uker
Det kjennes lettere å bevege seg raskt fordi både lungekapasitet og blodsirkulasjon er bedre.

28 dager
28 røykfrie dager gir fem ganger større sjanse for å slutte for godt!

1-9 måneder
Mindre utsatt for luftveis-infeksjoner. Flimmerhårene i halsen kvikner til.

1 år
Immunforsvaret styrkes

5 år
Faren for å utvikle hjertesykdom og hjerneslag er betydelig redusert

10 år
Risikoen for å utvikle lungekreft er halvert og risikoen for mange andre krefttyper fortsetter også å synke de nærmeste årene.

Helsedirektoratet

BERGEN KOMMUNE

Nikotin og forbrenning

- Gir lavere «stoffskifte»
  - 200 Kcal pr dag
- Får mer appetitt
  - Nikotin demper appetitten
- Ustabilt blodsukker (en periode)
  - Får søtsug og sultfølelse

Vær nøye med kostholdet

BERGEN KOMMUNE

Etter å ha sluttet med tobakk

Skifte av perspektiv

- Når en bestemmer seg for å slutte, har en et langsiktig perspektiv
- Når en har sluttet, møter en på det negative ved å slutte

- Derfor grundig forberedelse samling 1-3 før sluttedato

Forberede seg på risikosituasjoner

- Stress
- Fest og ferie
- Vekten
- Glipp som blir sprekk

Samling nr. 7?

- Etter 1-2 mnd, kanskje mer
- 3 mnd?
- Kan være motiverende å se fram til
- Kan være motiverende å være med på
- Mulighet for evaluering- tilbakeblikk

- *«Gå' mann kor godt du ser ut!»*
- *«Så frisk ansiktsfarge du har!»*
- *«Dette gikk jo mye lettere enn jeg hadde trodd!»*
- *«Jeg har hatt et par glipp, men det har blitt med det».*

Erfaringer og resultater-
noen ganger går det ålreit

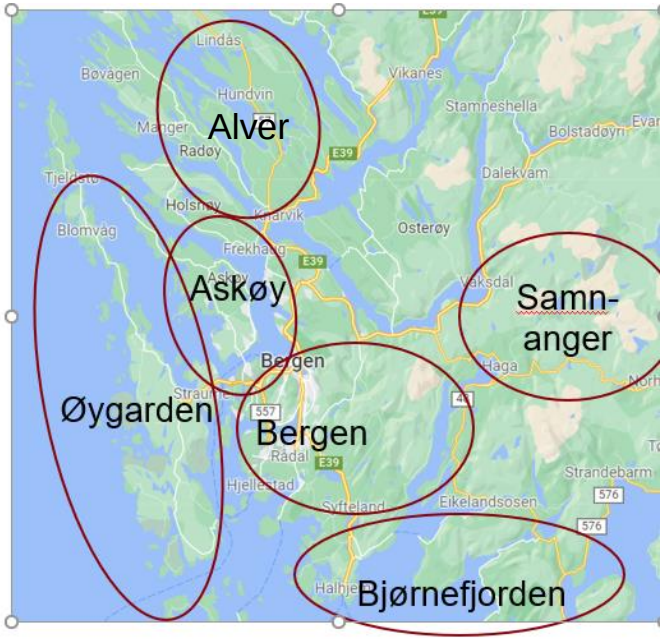
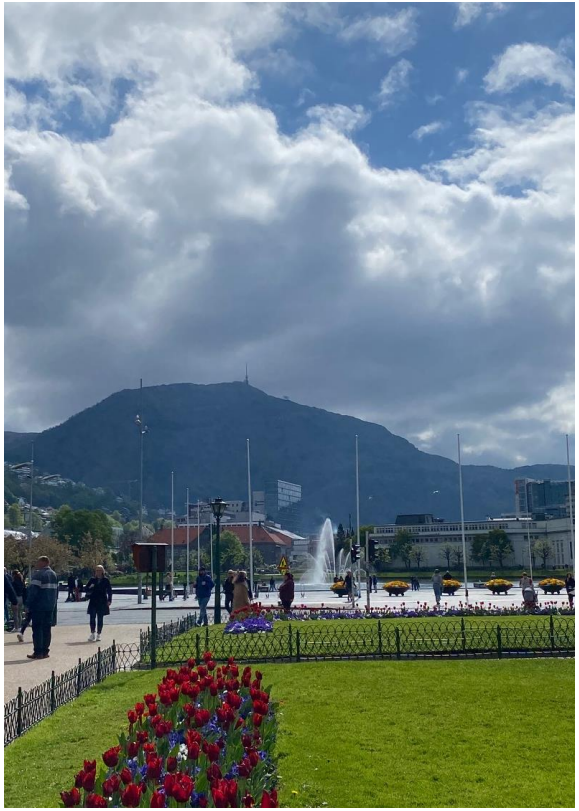
Røykesluttkurs nr 35		
Antall år røykt	Antall før kurs	Antall etter kurs
30	20	0
22	20	0
40	10	0
33	20	5
40	25	0
30	20	0
40	20	4
50	25	0
45	7	0
36	**167**	**9**

- De fleste har røkt veldig lenge
- Men mange klarer å slutte
- Mange syns det var lettere enn de trodde, og
- At det viktigste var å bestemme seg, og
- Å sette en dato

BERGEN KOMMUNE

Digitale interkommunale kurs

- Lite påmelding til kurs
- For lange avstander for fysiske interkommunale kurs
- Samarbeid Bergen og Askøy
- Og deltakere fra flere kommuner
- Noen tekniske utfordringer
- Noe vanskeligere mht gruppefunksjon
- Men ellers omtrent som fysiske kurs
- Så vi fortsetter
- Kanskje rullering



Takk for meg!