Frisklivssentralen Drammen kommune

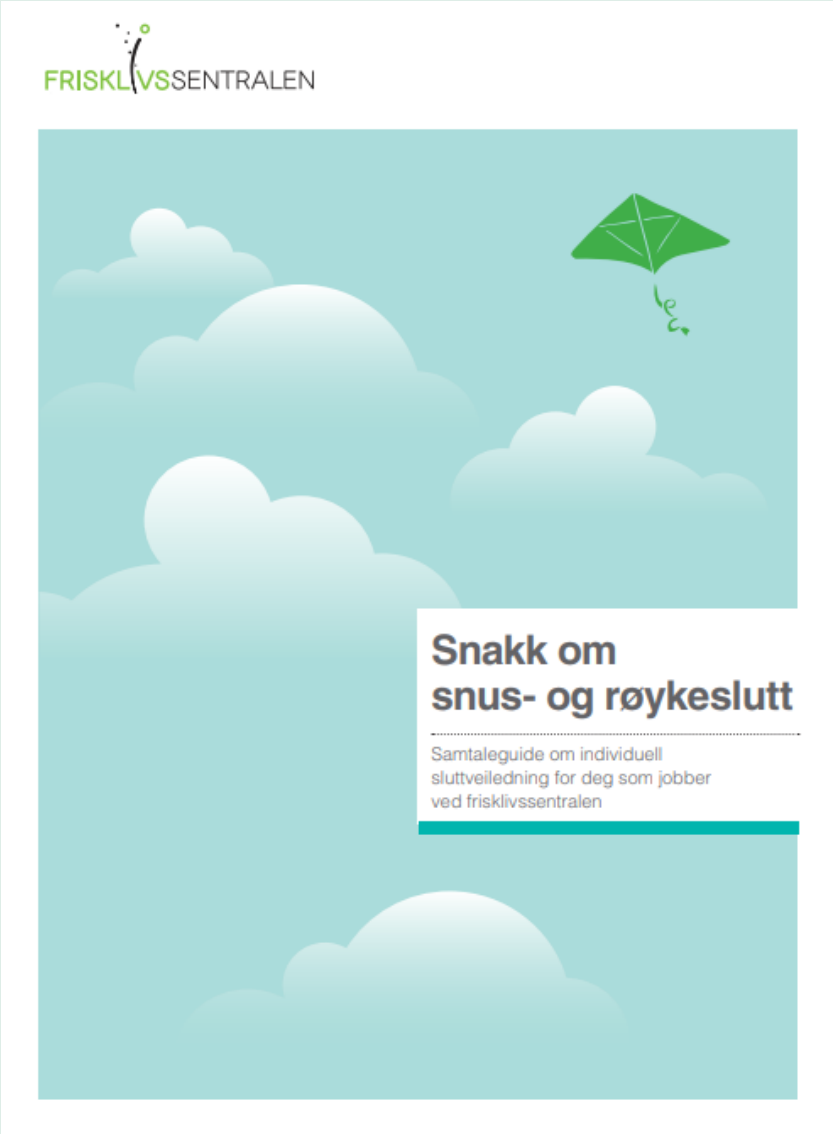
Gunhild Fretland Rieck
Anne Gladhus Bjørnstad
Liv Berit Hæg

Om oss

- **Drammen kommune**
  - 102 000 innbyggere
  - Storkommune etter sammenslåing av kommunene Svelvik, Drammen og Nedre Eiker i 2020
  - Flerkulturell kommune
- **Frisklivssentral siden 2006**
  - I dag 5,5 årsverk, 6 ansatte
  - Utviklingssentral siden 2020
- **Tobakkavvenning**
  - Tilbud siden 2006
  - Sterk økning i antallet deltakere etter oppstart av Helsedirektoratets Pilotprosjekt i Vestre Viken HF fra høsten 2020

Individuell røykesluttveiledning

Gunhild og Anne



Helsedirektoratets samtaleguide for individuell røykesluttveiledning ligger til grunn for hvordan vi organiserer og utfører individuell røykesluttveiledning.

Samtidig har vi gjort oss noen erfaringer, spesielt de siste to årene med mange deltakere, som teller med.

Bakgrunn for individuell veiledning

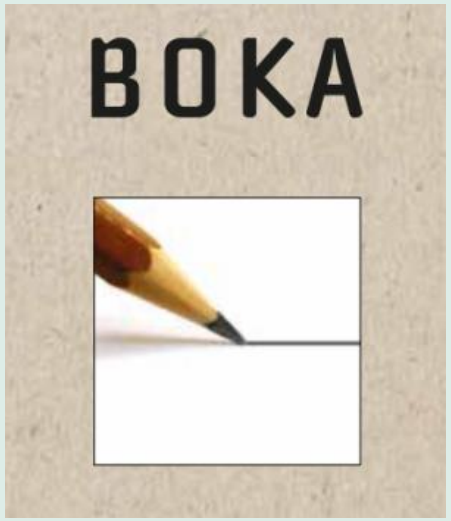
- Alle som henvender seg til oss vedrørende røykeslutt blir oppfordret til å delta på kurs
- Dersom man ikke kan eller ønsker å delta på kurs, tilbys individuell veiledning
- Individuell veiledning gjennomføres med fysisk oppmøte, på JOIN eller på telefon
- Ved språkutfordringer og/eller behov for tolk, gjennomføres alltid veiledning med fysisk oppmøte

Struktur

- Antall samtaler i et individuelt veiledningsforløp varierer, men ligger i gjennomsnitt på 6 samtaler (3-10)
- Veiledningene utføres gjerne hver uke i starten og hver andre til tredje uke mot slutten
- Varighet av oppfølgingen ligger i gjennomsnitt på 2,5 måned
- Metodikk: Motiverende Intervju

Første samtale: Oppstart

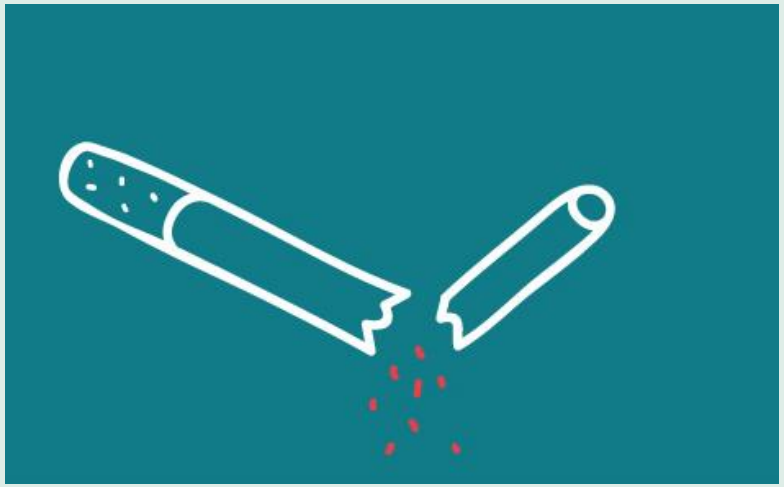
- Kartlegging røykevaner og tidligere erfaring med å slutte
- Motivasjon. Grunner for å slutte å røyke. Viktig, tro, klar (skalering)
- Informasjon fra oss: BOKA. Bevisstgjøre/loggføring, endre og bryte røykevaner. Nedtrapping. Legemidler. Slutta-appen



Våre erfaringer:

- De fleste deltakere fremstår motiverte og mottakelige
- Første samtale forholdsvis standardisert
- For noen viktig å være tydelig på tidsperspektivet for fasene i slutteprosessen

Andre og tredje samtale: Forberedelse til røykeslutt



- Erfaringer fra uka som har gått
- Fokus på å bygge mestringsfølelse og selvtillit med tanke på røykeslutt
- Strategier. Forebygge abstinenser, avledningsaktiviteter, holdninger og tanker.
- Forberedelser til røykeslutt

Våre erfaringer

- Mange har kommet godt i gang i forberedelsene, og er klare for å sette en sluttdato
- Noen kommer sent i gang, vikarierende unnskyldninger, utsettelse
- Ambivalensen blir tydeligere for noen. Tar inn over seg at røyken snart skal bort
- Noen har behov for å få et løft i motivasjonen igjen

Fjerde og femte samtale: Den første tiden som røykfri

- Røykfri. Gi bekreftelse og anerkjennelse.
- Hvordan har det gått siste uken? Hva fungerer/fungerer ikke?
- Gevinster/effekter av røykeslutt
- Identifisere risikosituasjoner de neste dagene/ukene - finne strategier
- Ta opp vektøkning, kosthold og fysisk aktivitet ved behov
- Ved sprekk/glipp. Normalisering. Lærdom. Gå videre

Våre erfaringer:

- Noen synes det er lett, noen synes det er veldig tungt og vanskelig
- Normalisering. Alle forløp er ulike

Sjette samtale:
Veien videre. Røykfri på lang sikt.

Langtidsstrategier – hva inneholder "verktøykassa"?

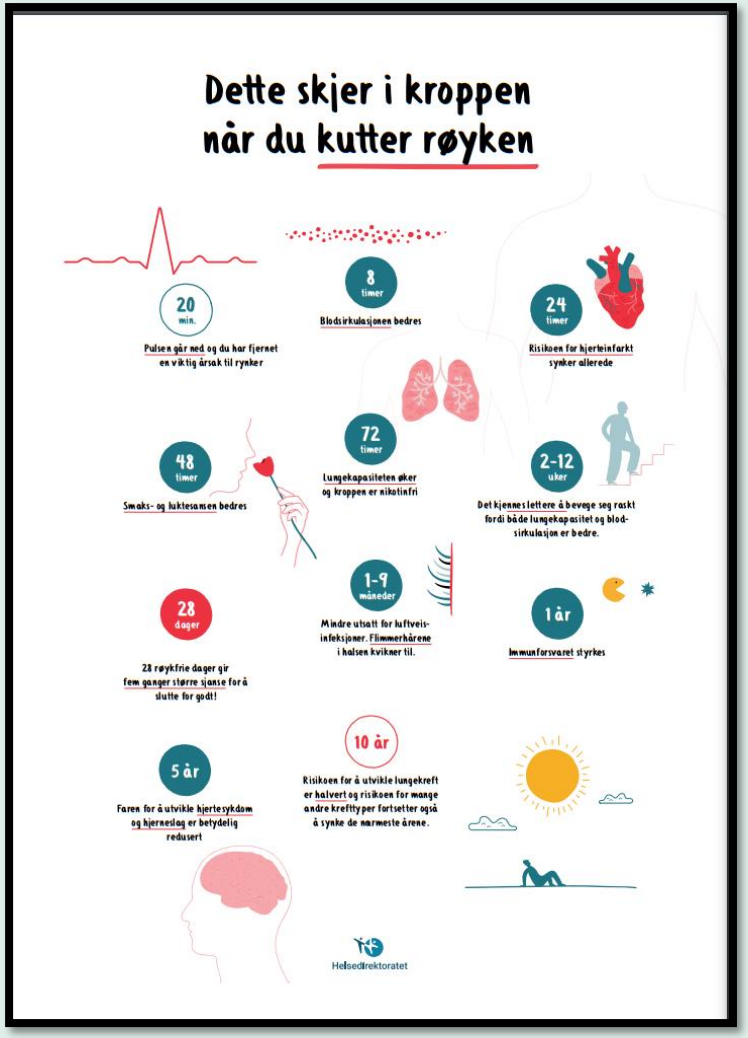
- Identifisering av risikosituasjoner og tillatelsestanker
- Beskyttende tanker/holdninger + konkrete verktøy
- Veiledning i nedtrapping og avvikling av hjelpemidler
- Bli enig om varighet på oppfølging og evt. kort status noen måneder frem i tid

Våre erfaringer:

- Behov for å minne på hva de har oppnådd, effekter/gevinster.
- Viktig å bekrefte , bygge selvtillit og mestringsopplevelse
- Minner deltakere på at vi kan kontaktes også etter avsluttet oppfølging

Effekter av røykeslutt

Røykeslutt er det enkeltstående tiltaket som har størst betydning for folks helse.

- "Nå klarer jeg å hente posten selv"
- Et barnebarn sa til sin røykfrie bestemor: "Nå lukter du som en bestemor skal lukte"
- "Nå får jeg med meg en HEL samtale"
- "Nå kan jeg gå fra kjøkkenet til badet uten å bruke astmaspray"
- "Endelig slipper jeg å lyve for barna mine"
- "Jeg røyka fordi jeg var stressa, men nå slipper jeg å stresse for å få til å røyke…"
- Fra "Jeg skammer meg" til "Jeg er stolt av meg selv"

En som røyket 20 om dagen sparer ca. 4200 kr i måneden.