



ET PILOTPROJEKT OM RØGREDUKTION & MENTAL SUNDHED

16 UGERS RYGESTOPFORLØB MED UNDERVISNING, NADA OG COACHING
FOR BORGERE MED PSYKOSOCIALE PROBLEMER

Evalueringsrapporten er udarbejdet februar 2014

af Manja Jurkowsky & Irene Bendtsen





Indhold

RESUME	3
FINANSIERING AF PILOTPROJEKTET	5
METODER, RAMMER OG INDHOLD FOR RYGESTOP-FORLØBET	5
UNDERVISNINGEN - LEVERET AF RYGESTOPINSTRUKTØRER	6
GRUPPECOACHING - LEVERET AF IDRÆTSHUSET	6
INDIVIDUEL COACHING - LEVERET AF IDRÆTSHUSET	7
MÅLGRUPPE OG REKRUTTERING	8
HVEM GENNEMFØRER RYGESTOP/REDUKTIONS KURSET	8
EMPIRI OG RESULTATER FOR DELTAGERNE	8
GRUPPENS SAMLEDE EFFEKT MED NADA/COACHING I FORLØBET	9
DELTAGERNES EGNE BERETNINGER OM FORLØBET	9
EVALUERINGER MED DELTAGERE OG MEDARBEJDERE	10
KONKLUSION	11
PERSPEKTIVERING.....	12
HVAD HAR VI ALLEREDE I FHT AT AFVIKLE ET NYT KURSUSFORLØB	13

RESUME

Dette er et pilotprojekt som omhandler rygereduktion og mental sundhed for borgere med psykosociale problemer. Projektets formål er at afhjælpe de store og svære udfordringer for borgere med psykosociale problemer, som gør brug af psykofarmaka, således at rygereduktion/rygestop virker mere realistisk, overkommeligt og attraktivt for denne målgruppe.

Pilotprojektet har to delprojekter /to spor:

- A. sundt naboskab i det fælles gårdmiljø Hørsholmsgade 20. Et partnerskab om røgreduktion, faciliteret af Idrætshuset, mellem naboer & Røgfrit København 2025
- B. afprøvning af et rygereduktionsforløb med henholdsvis undervisning forestået af forebyggelsescenter Østerbro samt gruppecoaching, individuel vejledning og udvidet NADA - akupunktur forestået af Idrætshuset. Denne evalueringsrapport omfatter delprojekt B.

Formål for delprojekt B:

1. Reducere / stoppe deltagernes røgforbrug med henblik på at øge deltagernes sundhed
2. Udvikle og afprøve et samarbejde mellem forebyggelsescenteret/ Sundhedsforvaltningen (herefter SUF) og Idrætshuset under Socialforvaltningen (herefter SOF).
3. Udvikle rygestopinstruktørens faste 6 ugers kursus til at løbe over en længere periode og koble det med gruppe-og individuel coaching samt NADA akupunktur i Idrætshuset

Kursets varighed: Kurset løber over 16 uger .

Kursets målgruppe: 9 borgere med psykosociale problemer henvender sig, 5 starter og 4 fuldfører.

Kursets indhold / aktiviteter:

- undervisning 1 x ugen i 2 timer af rygestop-instruktør i 10 uger (ialt 20 timer)
- NADA-akupunktur 2 x ugen af 45 minutter (ialt 22 NADA-behandlinger)
- gruppe-coaching 1 x ugen i 60 minutter (ialt 10 gruppe-coachinger)
- individuel coaching 1 x ugen i 30 minutter (ialt 10 individuelle coachinger)

Kursets kvantitative og kvalitative målinger:

- spørgeskema om selvoplevet helbred på i alt 21 områder målt før, midtvejs og efter forløbet
- deltagernes egne fortællinger om forløbet og årsager til reduktion / rygestop

Konklusion

I forhold til at deltagerne reducerer / stopper rygning nås målet, da 2 deltagere stopper med at ryge og 2 opnår en rygereduktion på over 65 % ved deltagelse i forløbet. Ved opfølgningen efter 2 måneder har deltagerne fastholdt rygereduktionen/ rygestoppet. Endvidere har de 2 deltagere som er stoppet med at ryge trappet ud af deres psykofarmaka under forløbet. Den ene deltager, som har KOL, er nu indstillet til en lungetransplantation.

Deltagerne fremhæver følgende faktorer som de væsentligste faktorer der har bidraget til successen:

- NADA akupunkturéns virkninger & coachingen med fokus på ressourcer og mestring

I forhold til at udvikle og afprøve et SUF/SOF samarbejde er målet nået - men kan kvalificeres.

I lyset af ovenstående succes ønsker vi at forsætte med at udvikle SUF/SOF samarbejdet og sikre en mere systematisk vidensbaseret af dette nye rygestopforløb, som indbefatter koordineret og længere forløb med undervisning, NADA og coaching – med bedre tid til motivations- og afviklingsfasen.

BAGGRUNDEN FOR PILOTPROJEKTET

Københavns Kommune har en vision om, at København skal være røgfrit i 2025. Idrætshuset indgår som partnere i dette projekt.

Der skal være røgfri områder, tilbud om rygestop til alle københavnere, der ønsker at kvitte cigaretterne. Dette gælder også udsatte borgere med psykosociale problemer, som ønsker at kvitte eller reducere deres cigaret forbrug. Mange af socialpsykiatriens brugere har allerede forsøgt Kræftens bekæmpelses rygestop-kurser, forebyggelsescentrenes 6 ugers rygestop-kurser, KVIT-smøgen kurser, eller andre rygestop-kurser - uden held og ofte med oplevelse af at mislykkes.



Det er kendt og dokumenteret at psykisk sårbare mennesker på psykofarmaka har flere barrierer end psykisk stabile mennesker i forhold til et rygestop. De oplever abstinenssymptomer mere markant, da rygning ikke kun bliver brugt som nydelse, men også som middel til at mestre følelser som eks. angst, depression, tankemylder, traumer osv. Ved rygestop oplever mange psykisk sårbare at deres psykiske tilstande forværres og dermed er der større chance for tilbagefald, evt. genindlæggelse samt øget forbrug af psykofarmaka. Forskningsoverlæge Charlotta Pisinger, Forskningscenter for Forebyggelse og sundhed, Region H peger på at der må gøres en koordineret indsats. Og at det er væsentligt i et samarbejde at have fokus på multi-belastning i tilrettelæggelsen af forløb for målgruppen. Gruppen ryger i deres coping med multi-belastning, som igen er medvirkende til at understøtte multi-belastningen og en nedsat tro på at lykkes og mestre tilværelsen. I forløb hvor man ønsker at støtte til ændring af sundhedsvaner, er det væsentligt at have fokus på at øge deltagernes kontrol over deres liv, og her er deltagelse i netværk afgørende. Hun peger yderligere på at det er væsentligt at mange psykiatribrugere har negative erfaringer med sig fra tidligere forsøg på rygestop, hvilket for denne målgruppe kan virke som en belastning.

Ved at tilbyde et udvidet rygestop-forløb, i et samarbejde mellem SUF og SOF ønsker vi at opnå erfaringer med at støtte deltagerne i at indgå i og håndtere et rygestop-forløb, således at rygestop/rygereduktion også bliver muligt og opnåeligt for borgere med psykosociale problemer og multibelastning.

Idrætshuset fokuserer på bio-psyko-social rehabilitering og på folkesundhed. Vi ønsker i samarbejde med SUF at tilrettelægge et længerevarende og anderledes rygestopforløb som både kigger på et sundt understøttende røgfrit miljø, et længere forløb med forberedelse og motivation til rygestop /rygereduktion og et længere efterforløb med omsætning og opfølgning på ny viden og livsstilsforandringer - tilrettelagt efter kursistens intellektuelle, kognitive og følelsesmæssige behov.

Pilotprojektet har således to spor:

- A. sundt naboskab om røgreduktion på fælles matrikel i samarbejde med naboerne & Røgfrit København 2025
- B. afprøvning af et rygereduktionsforløb, tilrettelagt efter LIFE-STYLE REDESIGN modellen med undervisning fra forebyggelsescenter Østerbro, gruppecoaching og erfaringsudveksling, samt individuel vejledning, og udvidet NADA - akupunktur - ydet af Idrætshuset

Denne evalueringsrapport omhandler rygereduktionsforløbet, som er forløbet over 16 uger. En forløbsbeskrivelse af pilotprojektet om sundt naboskab og røgreduktion kan hentes på Idrætshusets hjemmeside.

Formålet med rygereduktionsforløbet er at:

1. Reducere / stoppe deltagernes røgforbrug med henblik på at øge deres sundhed, samt støtte dem i at danne nye vaner og opnå en sundhedsfremmende sundhedsadfærd
2. Udvikle og afprøve et samarbejde mellem forebyggelsescenteret(SUF)og Idrætshuset (SOF)
3. Udvikle rygestopinstruktørens faste 6 ugers kursus til at løbe over en længere periode og koble det med gruppe-og individuel coaching samt NADA akupunktur i Idrætshuset

FINANSIERING AF PILOTPROJEKTET

Røgfrit København 2015 har bevilliget rygestop-instruktør 2 timer x 10 uger, substitutionsmidler , ressourcer til drop-in møder om røg, dialog og kultur (ialt 102 timer/ 25.500 kr)

Idrætshuset har financieret 10 timer om ugen i 16 uger/ 40.000 kr.

METODER, RAMMER OG INDHOLD FOR RYGESTOP-FORLØBET

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10-11 Individuel coaching		10-11 Gruppe-coaching		10 - 12 Individuel coaching
11-12 NADA - akupunktur		11-12 NADA-akupunktur		
12 - 13 Frokost		12-13 Frokost		
	13 - 14.30 Kultur & Rygning Drop-ind- møder			
	15 - 17 Rygestop- undervisning med rygestop-instuktør i 10 uger			

Drop-ind tilbuddet om kultur & rygning - var ikke en fast del af rygestop-forløbet - men et valgfrit tilbud, som også øvrige brugere kunne deltage i.

Rygestopforløbet er opbygget med inspiration fra LIFESTYLE REDESIGN¹, som er en evidensbaseret arbejds-metode til fornyelse af livsstil blandt ældre udviklet af ergoterapeuter i USA. Da vores målgruppe ikke er

¹ Mandel, D.R., Jackson, J.M., Zemke, R., Nelson, L., & Clark, F.A. (1999): Lifestyle Redesign, Implementing the Well Elderly Program. The American Occupational Association, Inc.Bethesda

ældre og rygestopkursets indhold og længde ikke lever op til metodens krav, er kurset ikke tro mod den evidensbaseret metode, LIFESTYLE REDESIGN. Vi har alligevel ladet os inspirere af metodens opbygning og opdelt kurset efter metoden - således at det sikrer at den enkelte kursist får mulighed for:

- **at få viden** om sundhedsfremmende aktiviteter og aktiviteterens potentiale i forhold til sundhed og livskvalitet / få viden om hvad personlig sundhed ²er (*didaktisk præsentation*)
- **at analysere aktiviteter** der sundhedsfremmer/hæmmer - og dermed bestemme ens egen personlige sundhed (*erfaringsudveksling i grupper*)
- **at få en forståelse** for sammenhængen mellem daglige aktiviteter, sundhed og livskvalitet og dermed en forståelse for egen personlige medicin og ens eget ansvar herfor (*personlig refleksion / vejledning*)
- **at vælge og udføre aktiviteter**, som fremmer sundhed og et meningsfuldt liv/ at mestre sin egen personlige sundhed (*direkte udforskning*)

UNDERVISNINGEN - LEVERET AF RYGESTOPINSTRUKTØRER

Undervisningen, som forebyggelsescenter Østerbros erfarne rygestopinstruktører har varetaget, har ikke fulgt den klassiske opbygning. Underviseren måtte tilpasse undervisningen så der ikke var så mange informationer som i andre forløb, der blev heller ikke afsat en fælles dato for rygestop. De enkelte lektioner blev afstemt efter deltagernes psykiske og fysiske habitus. Undervisningen har omfattet følgende temaer og emner:

- Start på forberedelsen. Beslutning, rygning og helbred
- Forberedelse af rygestop/rygereduction: Rygeprofil, risikohåndtering, netværk, belønning, redskaber og nikotinerstatning
- Rygestop
- Håndtering af risikosituationer: Risikosituationer, belønning og netværk
- Fastholdelse af rygestoppet: Risikohåndtering, rygestop og sundhed, fysisk aktivitet, humørsvingninger, stress mm
- Hjælp til fremtiden: Kost og rygestop, tilbagefalds-forebyggelse, nedtrapning af nikotinerstatning

GRUPPECOACHING - LEVERET AF IDRÆTSHUSET

Gruppe-coaching fandt sted 1 gang ugentligt i en time og tog altid udgangspunkt i deltagernes aktuelle og nærværende behov og ønsker. Gennemgående temaer for gruppecoaching:

- fokus på hvad der virker for den enkelte - styrke ressourcer og mestringsteknikker for den enkelte
- fælles erfaringsudveksling om det som var svært ved rygestoppet. Der blev videre givet idéer til inspiration, når man er hungrende efter nikotin
- fælles grupperefleksion om "slip" og tilbagefald / forværring hos mennesker, med en depressiv eller angst lidelse under rygestop. Indtager de antidepressiv eller angstdæmpende medicin, visualerings- og vejrtrækningsøvelser
- bevidsthed om kosten som er vigtig, for at kursisten kan komme endnu mere styrket gennem forløbet. Derfor blev der undervist i ernæring eks. vitaminer, mineraler, fedtsyrer, kaffe og sukker-

² Personlig medicin; kan sidestilles med begrebet sundhedsadfærd/definering af hvad sundhed er for den enkelte

holdige drikke inkl. kunstige sødestoffer, med hensyn til den indre biokemi. Med øget viden herom, kan kursisten langt bedre foretage et valg, hvilket giver langt bedre personligt lederskab.

INDIVIDUEL COACHING - LEVERET AF IDRÆTSHUSET

Individuel coaching 1 gang ugentlig i 30 min og med udgangspunkt i deltagernes aktuelle og nærværende behov og ønsker. De gennemgående temaer for den individuelle coaching var :

- værdi og tanker bag rygestoppet, så afklaringen med beslutningen blev dybere forankret
- mindfulness - hvor vejtrækningsteknikker blev indøvet samt positiv visualisering til gavn for ens beslutning om rygestop/reduktion. (Mindfulness vil komme til gavn ved evt. kommende øget psykisk ustabilitet i andre situationer)
- planlægning af hvordan forandringer indenfor adfærds/socialt vaner kan udmøntes, som vil være styrkende under og efter kurset for kursisten. Det blev endvidere drøftet, hvordan venner og familie bedst kunne inddrages.
- hjemmeopgaver i forbindelse med ovenstående - direkte udforskning af noget - med efterfølgende refleksioner i forhold hertil
- de svære følelser, som tanken om / rygestoppet gav. En af de mest anvendte metoder i den individuelle coaching var **positiv reformulering**. Pointen ved positiv reformulering, er at finde frem til kursistens ressourcer, vende det der er svært på hovedet og se problematikken fra en positiv side, i stedet for at holde fast i de negative. Det være sig tilknytning, opmærksomhed, eller en pause fra den smerte der er så farlig at mærke.

Gennem skindet - ind til sindet



NADA-AKUPUNKTUR - LEVERET AF IDRÆTSHUSET

NADA står for NATIONAL AKUPUNKTUR AFGIFTNINGS SAMMENSLUTNING og blev grundlagt i 1985 i USA. Formålet var at udbrede en standardiseret akupunkturbehandling rettet mod misbrug, abstinenser og psykiske problemer.

NADA er en metode, som blev udviklet på Lincoln hospital i South Bronx, New York i starten af 1970'erne, af den amerikanske overlæge og psykiater Michael Smith.

Metoden er evidensbaseret og anerkendt som metode/behandling til at nedbringe symptomer i forbindelse med misbrug, abstinenser og psykiske problemer.

Artikler og dokumentation om **NADA** har været bragt i adskillige fagtidsskrifter - bl.a. The Lancet.

Filosofien bag **NADA**, skal søges i traditionel kinesisk akupunktur.

NADA skaber balance, stabilitet og forebygger tilbagefald. NADA reducerer en række symptomer som f.eks. stress, søvnproblemer, fysiske som psykiske abstinenser, angst, stoftrang, fysisk og psykisk uro, aggressiv og hyperaktiv adfærd, koncentrationsbesvær.

Ved NADA akupunktur, bliver det nemmere at kvitte tobakken. Der er ingen bivirkninger og NADA kan ikke overdoseres.

Udover **NADA** akupunktur nåle er der brugt ørekugler, der forlænger virkningen af NADA.

Under hele forløbet har vi gjort brug af specielle NADA spørgeskemaer, som der er fulgt op på hver 3. gang, der blev givet NADA. (Skema - se under resultatopgørelse)

MÅLGRUPPE OG REKRUTTERING

Foldere blev sendt ud til alle aktivitets-og samværstilbud³ i København. På trods af at rygestopkurset blev udbudt hen over en sommerperiode fra juli til oktober 2013, kom der 9 henvendelser på kurset. Flere henvendte sig for at spørge om, hvornår kurset blev udbudt igen - idet de ikke kunne starte op i juli måned. Mange gav udtryk for at rygestopkurser er en mangelvare i socialpsykiatriens aktivitets-udbud.

Af de 9 henvendelser startede 5 på kurset. Kun 4 deltager i hele kursuspakken. Den sidste kursist deltager kun på NADA-delen i forhold til abstinenshåndtering efter rygestoppet.

HVEM GENNEMFØRER RYGESTOP/REDUKTIONS KURSET

køn	alder	forsørgelsesgrundlag	diagnose
Kvinde	25	Kontanthjælp	Borderline / angst
Kvinde	50	Førtidspensionist	Paranoid skizofreni, angst, depression
Mand	55	Førtidspensionist	Astma, KOL, depression, AA, social fobi
mand	48	førtidspensionist	Paranoid skizofreni, ADHD

EMPIRI OG RESULTATER FOR DELTAGERNE

De kvantitative målinger er udført som selvoplevet symptombilled på 21 områder. Alle 5 deltagere har scoreet symptomschemaet nedenfor ved kursets start, flere gange midtvejs og ved kursets afslutning.

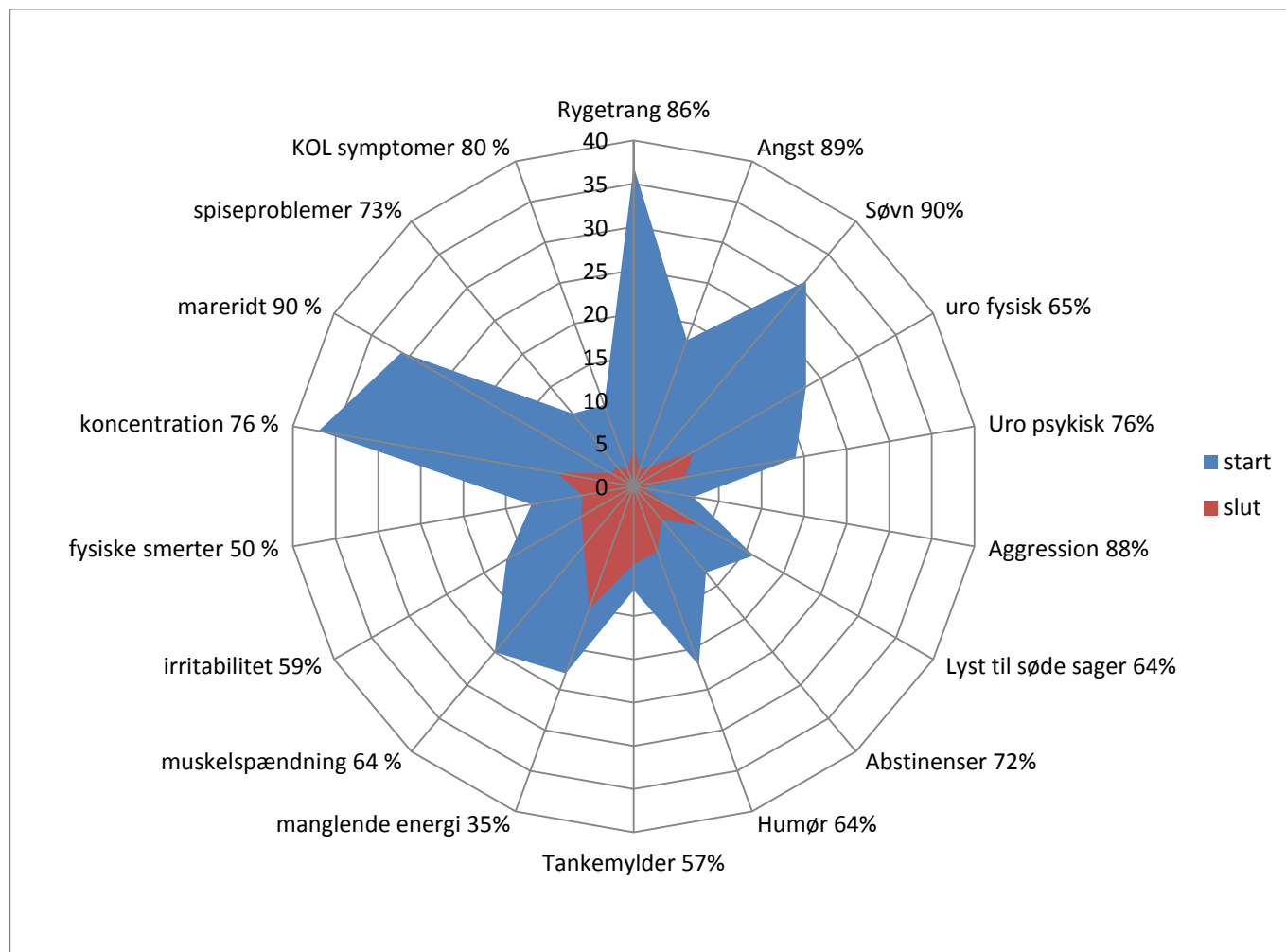
Nedenfor ses før og efterscoringer for de 5 deltagere, hvor 10 = mange symptomer 0 = ingen symptomer.

SYMPTOMER	ST	SL	ST	SL	ST	SL	ST	SL	ST	SL	forskel	procenter
Angst	8	1	0	0	7	1	3	0	18	2	16	89
Søvn	7	2	8	2	7	7	9	1	31	3	28	90
Mareridt	6	1	0	0	5	1	3	1	14	3	11	79
Uro-fysisk	5	2	3	1	6	3	9	2	23	8	15	65
Uro-psyisk	5	1	3	1	8	2	9	2	25	6	19	76
Muskelspændinger	3	2	9	3	5	2	8	2	25	9	16	64
irritabilitet	2	1	4	1	3	4	8	1	17	7	10	59
Aggression	1	0	0	0	2	0	5	1	8	1	7	88
Manglende energi	5	2	7	3	6	7	5	3	23	15	8	35
Manglende initiativ	5	3	7	3	6	6	5	2	23	15	8	35
Lyst til søde sager	8	1	9	3	3	2	5	3	25	9	16	64
Tankemylder	7	3	2	1	6	4	6	1	21	9	12	57
Humør	5	1	8	2	3	4	6	1	22	8	14	64
Fysiske smerter	2	1	0	0	3	3	7	2	12	6	6	50
Spiseproblemer	5	2	0	0	0	0	6	1	11	3	8	73
Abstinenser	10	3	0	0	3	1	5	1	18	5	13	72
Stresset	6	3							6	3	3	50
Rygetrang	9	3	10	1	9	0	9	1	37	5	32	86
Koncentration	9	2	10	2	10	2	8	3	37	9	28	76
Brændende fornemmelse i kroppen					9	1			9	1	8	89
Kol symptomer							10	2	10	2	8	80

³ Aktivitets- og samværstilbud; under serviceloven §104; et tilbud til personer med betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller med særlige sociale problemer til opretholdelse eller forbedring af personlige færdigheder eller af livsvilkårene

GRUPPENS SAMLEDE EFFEKT MED NADA/COACHING I FORLØBET

I nedenstående kompas er gruppens samlede effekt opgjort i procenter. Som det fremgår her har deltagerne haft forbedringer på alle områderne – nogle mere end andre.



DELTAGERNES EGNE BERETNINGER OM FORLØBET

Kvinde, 25 år, borderline/angst og på kontanthjælp:

"JEG HAR FUNDET TROEN PÅ MIG SELV"

"Den personlige coaching har bl.a. hjulpet mig til at se hvor nedbrydende jeg behandlede mig selv. Ved læring, opmuntring, grounding og vejtrækningsøvelser, har Jeg mærket hvor meget jeg vokser, når jeg taler pænt og kærer om mig selv.

Det har gjort, at jeg har turdet at tage ejerskab for mine beslutninger.

Gruppe coaching var især godt fordi man kunne høre om andres problemer og fortælle om egne. Derigennem kunne man drage nytte af hinandens tanker og idéer.

Manja's viden om ernæring, har givet mig ny indsigt som kan styrke mig i mit rygestop.

Nadaen har givet mig så meget indre ro, at jeg har sluppet benzodiazepinerne. Under hele Nada forløbet har jeg ikke haft abstinenser eller rygetrang.



Min succes: gået fra 20 til 7 cigaretter på en dag.

Jeg kunne ha' ønsket mig at NADAen og coachingen forløb over et ½ år, hvor de sidste 2 mdr. var nedtrapning på Nada og coaching, sådan at det ikke bare var slut på en gang".

Mand, 55 år, depressiv, social fobi, KOL, AA, nu medicin fri og glad førtidspensionist:

"SÅDAN..... ENDELIG RØGFRI"

" Efter 15 års forsøg er det endelig lykket for mig at blive røgfri.

Ju huuuuu jeg er glad.

Coaching har lært mig at være mere nærværende og tænke mere positivt i min

hverdag. Jeg har fået nogle gode åndedræsteknikker, som jeg kan bruge når og hvis rygetrangen opstår.

Jeg har stadigvæk brug for coachingen, for at vedligeholde min beslutning om at være røgfri.

Min viden om sund levevis fysisk og psykisk er i den grad blevet udvidet.

NADA har givet mig meget indre ro, bedre vejrtrækning og en mærkbar bedre søvn.

Derfor er jeg rigtig bekymret ved at NADAen stoppes fuldstændig.

Jeg havde ønsket at coaching og Nada ikke havde sluttet så brat."

Mand, 48 år, paranoid skizofreni og førtidspensionist:

"JEG ER EN SUCCES.....FRA 45 TIL 10 "

"45 cigaretter dagligt, er hvad jeg har røget i 27 år, nu ryger jeg kun 10.

Rygerreduktionen skyldes helt klart NADAen, som har nedsat mine abstinens symptomer rigtig meget.

Derudover har NADAen virket utrolig dæmpende på mine daglige meget kraftige angstanfald som også er blevet væsentlig kortere. Jeg har fået meget mere indre ro. Det er slut med ryger hoste.

Coachingen har hjulpet mig til en god vejrtrækning, større bevidsthed så jeg med indre overbevisning kunne træffe mine valg, samt meget mere viden om ernæring.

Jeg er dybt urolig ved at Nada og coachingen slutter på samme tid, fordi jeg stadig er bange for tilbagefald"

Kvinde, 50 år, angst, depression og psykoser, nu medicinfri førtidspensionist:

"DET VAR ALDRIG LYKKES UDEN NADA OG COACHING"

"Nu er jeg både medicin og røgfri, og min psykiater har raskmeldt mig.

14 smøger, er hvad jeg dagligt har røget, gennem 25 år.

Jeg har fået indre ro og selvsikkerhed. Ingen angst, tankemylder og depression. Jeg er begyndt at motionere, lave sund mad og trække vejret dybt og roligt.

Under rygestop kurset, faldt jeg i 2 gange, røg og drak, men NADAen og coachingen, hjalp mig hurtigt op igen..... Mine mål er nået til fulde.

EVALUERINGER MED DELTAGERE OG MEDARBEJDERE

De kvalitative målinger er indhentet via evalueringssamtale / fokusgruppeinterview med deltagerne i forhold til forbedringer og ændringer til efterfølgende rygestopkurser i et videre samarbejde med forebyggelsescenteret/SUF. Dette fokusgruppeinterview er foretaget af Idrætshusets leder, som ikke i det daglige har været i berøring med deltagerne. Følgende blev fremhævet som væsentlig at arbejde videre med fra deltagerne:

- manglende planlægning og koordinering mellem Idrætshuset og rygestop-instruktøren i forhold til aftaler med deltagere, telefonnumre, praktiske opgaver mm - for meget usikkerhed i starten, som øger frafald.
- bedre planlægning så det er muligt at have den samme rygestop-instruktør gennem hele kursusforløbet på den samme dag
- rygestop-instruktør og Idrætshuset har ikke kendskab til hinandens viden, formidling og opfølgning. Det vil være godt hvis de sammen planlægger indhold på undervisning og gruppe-coaching.
- Det mest virksomme for rygestop/ rygereduktion har været faste gruppe-refleksioner, coaching, samt NADA. Dette har givet et stærkt fællesskab og netværk, der har været en god støtte til ændring af tænkning og vaner omkring rygning og mere ansvar for personlig medicin/ sundhed
- NADA har givet meget mere end øvrige substitutionsmidler, som blev stillet til rådighed
- Kurset skal være lidt længere og forberedes bedre så NADA og coaching trappes ned i slutningen af kurset - og ikke afsluttes brat som denne gang
- Der har næsten ikke været tid til individuel coaching - det kunne være godt med mere af det
- Det har været godt at gruppen ikke har været så stor - må max være 5-6 deltagere.

Idrætshusets leder har endvidere bedt både rygestopinstruktøren fra SUF / Østerbro forebyggelsescenter - samt Idrætshuset medarbejder om at komme med refleksioner og tilbagemeldinger med henblik på forbedringer til næste kursusforløb. Nedenstående er de tilbagemeldinger som er givet:

- rygestopinstruktøren har ikke kunnet bruge den faste undervisningspakke til målgruppen - men været nødt til at tilpasse undervisningen til målgruppen fra gang til gang. En del af det faste undervisningsmateriale i nuværende form kan ikke bruges, da målgruppens kognitive funktioner er nedsatte.
- Der skal planlægges et længere forberedelsesforløb - som motivation til at beslutte rygestop med denne målgruppe
- Der skal planlægges et længere nedtrapningsforløb - hvor den ny viden og de ændrede vaner testes - og deles i fællesskabet
- fælles koordinering, planlægning og samarbejde mellem Idrætshuset og rygestop-instruktøren
- Der er brug for mere træning i mental sundhed - tænkning, krop, følelser - for at skabe basis for beslutning om rygestop og forståelse omkring fastholdelse af rygestoppet. Eventuelt indlægges mindfulness, visualisering og åndedræts teknikker som gennemgående teknikker i hele forløbet.



KONKLUSION

De kvantitative målinger i ovenstående scoringer - viser at de 4 deltagere har opnået væsentlig forbedret livskvalitet og sundhed i forbindelse med rygestop / rygereduktionskurset. Gruppens rygetrang er reduceret med 86%, abstinenser reduceret med 72 %, psykisk uro reduceret med 76 %. Dertil kommer at

deres søvn er forbedret med 90 %, humøret forbedret med 64 % og koncentrationen øget med 76 %. (Der er mange andre sidegevinster nævnt i resultatopgørelsen.)

2 deltagere stopper helt med at ryge i rygestopforløbet. Heraf har den ene kursist alvorlig KOL.

1 deltager reducerer sit cigaretforbrug fra 45 til 10 cigaretter dagligt - det vil sige en reduktion på 78 %

1 kursist reducerer sit cigaretforbrug fra 20 til 7 - det vil sige en reduktion på 65 %

Samlet kan vi konstatere, at de 4 deltagere, som har gennemført kursusforløbet, har opnået henholdsvis rygestop og rygereduktion, så deres sundhedstilstand bedres i betydelig grad.

I skrivende stund ved opfølgningssamtalen efter 2 måneder - opretholder alle 4 de mål de har nået ved kursets afslutning.

De kvalitative tilbagemeldinger på samarbejdet mellem SUF og SOF og indholdsdelen, viser at målet med samarbejdet er lykkedes - især i lyset af ovenstående resultater for deltagerne. Der peges dog på flere muligheder for at kvalificere kurset væsentligt - så rammer og indhold bliver mere tydeligt og velkoordineret, samt at motivations- og afviklingsfaserne bliver mere strukturerede og brugbare.



PERSPEKTIVERING

Samarbejdet mellem SUF's rygestopinstruktører og SOF's medarbejdere i Idrættshuset har været inspirerende og givende i forhold til at bygge bro mellem de to tilbud - samt få øjnene op for de forskellige paradigmer og kulturer i de to forvaltninger. Vi har forsøgt at udnytte de forskellige tilgange ved at understøtte SUF's fundament i dokumenteret forskning og sundhedsfremme idet de har varetaget den faktuelle undervisning omkring rygning, mens SOF har budt ind med erfaring i at tilpasse fokus på den enkeltes recoveryproces, kognitive funktionsniveau og meningsskabelse. Vi ser stort potentiale i at udnytte dette SUF/SOF samarbejde i langt højere grad til stor fordel for borgere med psykosociale problemer.

Vi ønsker at arbejde videre med dette SUF/ SOF samarbejde og sikre en mere systematisk indsamling af erfaringer omkring røgreduktion for denne målgruppe i fællesskab, således at metoden kan videreformidles til andre SUF/SOF partnere, der skal arbejde med dette område.

Det nyskabende i dette samarbejdsprojekt er metodeudviklingen - som består af at sammensætte SUF's evidensbaserede rygestop-pakke med SOF's recovery-orienterede indsats. SUF har eksempelvis ikke erfaring med brug af NADA akupunktur i forbindelse med rygestop. Ej heller med brug af visualisering, åndedrættsteknikker og mindfulness øvelser.

Vi vil derfor ansøge Projekt Røgfrit København 2025 og SUF/SOF om midler til at afvikle et nyt forløb over 16 uger i efteråret 2014, hvor vi tager højde for deltagerne tilbagemeldinger og de erfaringer vi har gjort os i dette forløb. Et nyt forløb i efteråret 2014 kunne eksempelvis se således ud:

Et rygereduktionskursus over 16 uger a 10 timer om ugen for 6 borgere med psykosociale problemer.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10-12 Gruppe coaching SUF og SOF medarbejder deltager		10 - 12 Undervisning om rygning, kost , motion og kultur SUF / SOF medarbejder deltager		10 - 12 Individuel coaching x 30 minutter hver anden uge SOF medarbejder
12 - 13 Sund nærende frokost & social fællesskab		12-13 Sund nærende frokost & social fællesskab		
13 – 14.30 NADA - akupunktur SOF medarbejder		13 – 14.30 NADA - akupunktur SOF medarbejder		

Vi håber det lykkes at få etableret dette kursusforløb, da indsatsen er nødvendig i forhold til at kunne imødekomme gruppen af mest udsatte borgere, så de får succes med at reducere eller stoppe deres røgforbrug.

HVAD HAR VI ALLEREDE I FHT AT AFVIKLE ET NYT KURSUSFORLØB

Rygtet om dette SUF/SOF rygestop/ rygereduktionskurset har allerede spredt sig blandt medarbejdere og ledere i SOF og SUF - ligesom deltagernes succesfulde fortællinger spreder ringe i vandet i blandt brugerne i aktivitets- og samværstilbuddene.

10 borgere står allerede på venteliste fra forskellige bo-, aktivitets- og samværstilbud i København til det næste rygereduktionsforløb i efteråret 2014.

Idrætshuset har allerede indgået partnerskab med forebyggelsescenter Nørrebro, som ønsker at indgå som fast partner på næste forløb. Vi har i Idrætshuset NADA specialisten, som også er uddannet coach og psykoterapeut - som har indgået i første kursusforløb. Vi har således allerede medarbejderkompetencer og viden, vi kan bygge videre på.

Både Idrætshuset og forebyggelsescenter Nørrebro er villige til medfinansiering på næste rygereduktionsforløb.

Vi synes det har høj prioritering, at København har attraktive og fleksible rygereduktionsforløb for de mest udsatte borgere. Dermed lever vi op til kommunens egen sundhedspolitik på området og minimerer ulighed i sundhed for den mest udsatte gruppe i København.

☆☆☆En vigtig nøgle til succes er selvtillid –
en vigtig nøgle til selvtillid - er forberedelse☆☆☆

