

Rygestop

- KOL, HJERTE-KARSYGDOM,
KRÆFT, DIABETES,
GENOPTRÆNING, STRESS OG
PRÆOPERATIVE FORLØB



Indledning.....	3
Formål.....	3
Ansvarsfordeling mellem leder og medarbejder.....	3
Målgruppe	3
Problemstilling.....	4
Indsatsen	4
Formål.....	4
Målgruppe	4
Indholdselementer	4
Format, omfang, varighed	5
Særlige sygdomsspecifikke hensyn	6
Afslutning af indsatsen	6
Registrering, monitorering og kvalitetssikring	6
Kompetencer	7
Litteraturliste.....	8
Bilag	9
Bilag 1: Procedurebeskrivelse.....	9
Bilag 2: Baggrundsviden	15

Fagligt ansvarlig: Camilla Kjærager
E-mail: e86d@suf.kk.dk
Telefon: 5162 5990
Afdeling: Strategisk Folkesundhed
Center: Center for Sundhed

Oprettet: Maj 2014
Opdateret: August 2017
Gældende til: Marts 2018
Version: 3.0
E-doc: [2017-0137015-1](#)



KØBENHAVNS KOMMUNE
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Indledning

Formål

I denne faglige vejledning finder du retningslinjer for, hvordan tilbuddet om rygestop til borgere med KOL, hjerte-karsygdom, kræft eller diabetes, borgere i stress- eller genoptræningsforløb samt præoperative borgere skal foregå i Sundhedshusene, Center for Kræft og Sundhed og Center for Diabetes. Formålet med vejledningen er at sikre, at tilbuddet om rygestop tilrettelægges ud fra den nyeste viden og bedste praksiserfaringer samt at sikre ensartede tilbud på tværs af byen.

Vejledning lægger sig op af nyeste forskning og nyeste gældende anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen (1). Derudover er anbefalingerne udviklet på baggrund af Københavns Kommunes sundhedsprofessionelles konkrete erfaringer med at tilbyde rygestop og repræsenterer derfor 'good practice'.

Udover denne vejledning findes der seks andre faglige vejledninger omhandlende de forebyggende tilbud i Sundhedshusene og vurdering af behovet for disse tilbud. Du skal orientere dig i disse vejledninger, hvis du skal udføre 'Samtaler i rehabiliteringsforløb' og 'Dialog om sundhed' eller tilbyde forebyggelsestilbud til borgere. De seks andre vejledninger er:

- **Samtaler i rehabiliteringsforløb** (inkl. indledende vurdering af behov for tilbud): gælder for borgere med KOL eller hjerte-karsygdom
- **Dialog om sundhed** (indledende vurdering af behov for forebyggende tilbud): gælder for borgere i stressforløb og genoptræningsborgere¹
- **Ernæring**: gælder for borgere med KOL eller hjerte-karsygdom, borgere i stressforløb og genoptræningsborgere
- **Forebyggende samtale om alkohol**: gælder for borgere med KOL, hjerte-karsygdom, borgere i stressforløb og genoptræningsborgere
- **Fysisk træning og motionsvejledning**: gælder for borgere med KOL eller hjerte-karsygdom
- **Sygdomsmestring**: gælder for borgere med KOL eller hjerte-karsygdom

Ansvarsfordeling mellem leder og medarbejder

Ledelsen i hvert Sundhedshus, Center for Kræft og Sundhed og i Center for Diabetes er ansvarlig for, at medarbejderne er bekendte med gældende vejledning. De medarbejdere i Sundhedshusene, Center for Kræft og Sundhed og Center for Diabetes, som varetager tilbuddet om rygestop, er ansvarlige for, at rygestoptilbuddene udføres efter denne gældende vejledning.

Målgruppe

Vejledningen henvender sig til ledelsen i hvert Sundhedshus, Center for Kræft og Sundhed og i Center for

¹ Borgere i genoptræningsforløb inkluderer borger, som er: 1) henvist med en genoptræningsplan efter sundhedsloven §140, 2) visiteret til genoptræning efter serviceloven §86,1, 3) lægehenviste med ryg- og nakkeproblemer og 4) GLAD borgere (Godt Liv med Artrose).

Diabetes og de medarbejdere, som arbejder med tilbuddet om rygestop til borgere med KOL, hjerte-karsygdom, kræft eller diabetes, borgere i stress- eller genoptræningsforløb samt præoperative borgere.

Problemstilling

Rygestoptilbuddet er et af de forebyggende tilbud, som Københavns Kommune kan tilbyde borgere, der er blevet henvist til kommunens Sundhedshuse, Center for Kræft og Sundhed og Center for Diabetes. Tilbuddet tildeles af det sundhedsfaglige personale i Sundhedshusene, Center for Kræft og Sundhed eller i Center for Diabetes til de borgere, som er motiveret – eller af det sundhedsfaglige personale kan motiveres – til rygestop. I Center for Kræft og Sundhed tilbydes desuden rygestop til pårørende til borgere med kræft. For alle borgere gælder det, at de frit selv kan vælge, i hvilket Sundhedshus de ønsker at få tilbuddet om rygestop. Drejer det sig om et individuelt rygestoptilbud foregår forløbet i det Sundhedshus/Center, som borgeren er tilknyttet. Der er ingen begrænsning på, hvor mange rygestopforløb, en borger kan følge.

Indsatsen

Formål

Formålet med rygestoptilbuddene er at motivere og hjælpe borgerne med rygestop og nedbringe antallet af rygere i København. Indsatsen stiller desuden mod at give borgerne øget livskvalitet, færre risici for komplikationer, bedre overlevelseschancer og behandlingsresultater.

Målgruppe

Rygestop tilbydes borgere med KOL, hjerte-karsygdom, kræft, type 2-diabetes, genoptræningsborgere samt borgere, der er henvist til stressklinikken. Derudover inkluderer målgruppen præoperative borgere og pårørende til borgere med kræft. Tilbuddet henvender sig til borgere, som anvender tobaksprodukter dagligt eller lejlighedsvist.

Indholdselementer

Tilbuddet om rygestop er en integreret del af servicen til målgruppen. Rekrutteringen skal derfor ske som et led i den dialog, der i forvejen finder sted i forløbet.

Tilmelding

Tilmelding til rygestopkurserne foregår på www.stoplinien.dk. Det er vigtigt, at den sundhedsprofessionelle hjælper borgeren således, at tilmeldingen ikke bliver en barriere. Borgerne kan selv vælge, hvilket Sundhedshus de helst vil følge et rygestopkursus i. Borgere med diabetes tilmeldes et rygestopkursus i Center for Diabetes. Borgere tilknyttet Sundhedshusene, Center for Kræft og Sundhed eller Center for Diabetes kan også vælge de borgerrettede rygestoptilbud, hvis de foretrækker det. På samme vis kan borgere uden for målgruppen vælge et rygestopkursus i Sundhedshusene og i Center for Diabetes.

Borgere uden for målgruppen, der bliver henvist til rygestop via Ref01, skal kontaktes telefonisk af en medarbejder fra Sundhedshuset og tilbydes/tilmeldes et borgerrettet rygestoptilbud via www.stoplinien.dk.

Rygestopkursus i grupper og individuelle forløb

Der tilbydes rygestopkurser i grupper samt individuelle rygestopforløb til borgere, hvis der ikke er et gruppeforløb inden for en passende tidsramme - eller, hvis det fagligt vurderes, at borgeren ikke kan følge

Fagligt ansvarlig: Camilla Kjærager
E-mail: e86d@suf.kk.dk
Telefon: 5162 5990
Afdeling: Strategisk Folkesundhed
Center: Center for Sundhed

Oprettet: Maj 2014
Opdateret: August 2017
Gældende til: Marts 2018
Version: 3.0
E-doc: [2017-0137015-1](#)

et rygestopkursus i en gruppe. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at rygestopkurset påbegyndes, når borgeren udtrykker ønske om rygestop.

Emner i rygestopindsatsen

- Rygning, afhængighed og abstinenser
- Motivation og ambivalens
- Helbredsfordele ved rygestop
- Sygdomsrisiko ved fortsat rygning
- Den psykologiske afhængighed
- Vægt og rygestop
- Brug af rygestopmedicin

Undervisningskoncept

Alle rygestoprådgivere underviser ud fra det fælles rygestopkoncept, som Københavns Kommune har valgt. Pt. er konceptet hentet fra "Rygestopkonsulenterne". Undervisningsmateriale findes på Rygestopkonsulenternes hjemmeside www.rygestopkonsulenterne.dk.

Rådgivere har mulighed for at ringe til Rygestopkonsulenternes hotline og få faglig sparring og hjælp til vanskelige problemstillinger i forhold til rygestoparbejdet. Hotlinen har tlf. nr. 7028 1020 og har åbent hverdage 8.00-16.00.

Telefonisk rådgivning

Ønsker borgeren telefonisk rygestoprådgivning, henvises til Stoplinien, som kan kontaktes telefonisk på 8031 3131 eller ved at sms'e "Rygestop" til 1231. Her kan borgeren få enkeltstående samtaler og egentlige rygestopforløb på fem samtaler. Stoplinjen tilbyder også særlige telefoniske forløb for gravide, som ønsker at stoppe med at ryge.

Webbaseret rådgivning

Ønsker borgeren webbaseret rådgivning anbefales programmet [ekvit](http://ekvit.dk). E-kvit findes på www.ekvit.dk og kan downloades gratis som app i Appstore.

Rygestopmedicin

Deltagere på rygestopkurser og individuelle forløb tilbydes tilskud til rygestopmedicin. Der udleveres som udgangspunkt max 4 værdikuponer á 250 kr. pr. deltager pr. rygestopforløb.

Format, omfang, varighed

Der er ingen begrænsning på, hvor mange rygestopforløb en borger kan følge. Erfaringen er, at mange borgere har brug for flere forsøg, før de bliver røgfrie. Dog kan der kun udleveres tilskud til rygestopmedicin på ét forløb ad gangen.

Gruppebaseret rygestopkursus

Der kan tilmeldes op til 15 borgere på et rygestopkursus. Gruppen mødes fem gange fordelt over seks uger. De to første mødegange benyttes til at forberede deltagerens rygestop. De første to møder varer 2½ time, mens 3. og 4. mødegang varer 2 timer og sidste mødegang 1½ time.

På 2. mødegang fastlægges en fælles stopdato for kursusedtagere. 3. mødegang holdes få dage efter, at deltagerne er stoppet med at ryge, fordi mange oplever dette som det sværeste tidspunkt i rygestoppet, hvorfor de har derfor behov for de andre deltagers støtte og erfaringer. På de sidste to møder deler

Fagligt ansvarlig: Camilla Kjærager
E-mail: e86d@suf.kk.dk
Telefon: 5162 5990
Afdeling: Strategisk Folkesundhed
Center: Center for Sundhed

Oprettet: Maj 2014
Opdateret: August 2017
Gældende til: Marts 2018
Version: 3.0
E-doc: 2017-0137015-1

medarbejderne erfaringer, og deltagerne og rygestoprådgiveren planlægger, hvordan deltagerne på egen hånd vil tackle de situationer i fremtiden, hvor der er størst risiko for at begynde at ryge igen.

Opfølgning

Stoplinjen følger op på rygestopkursusdeltagerne seks måneder efter den stopdato, der er indtastet i Rygestopbasen. Som led i opfølgningen bliver borgere, der ikke er røgfri, men som er motiveret/kan motiveres, tilbudt et nyt tilbud om rygestop.

Individuelt rygestopforløb

På et individuelt rygestopforløb har rygestoprådgiveren mulighed for at tilpasse forløbet, herunder stopdatoen til borgeren. Et individuelt rygestopforløb består af op til fem møder, der strækker sig over halvanden måned. Det første møde kan maksimalt vare 1,5 time, og de efterfølgende møder (evt. telefonmøder) kan vare op til 30 minutter. De faglige emner, der er i fokus på et individuelt rygestopforløb, er de samme som i et gruppeforløb.

Borgere tilknyttet Center for Kræft og Sundhed oplever i modsætning til de fleste andre borgere, at de umiddelbart får det værre af deres behandling, ligesom de i højere grad end andre borgere bliver konfronteret med livstruende problemstillinger. Dette betyder ikke, at disse borgere ikke kan arbejde med rygestop, men det kan kræve, at rygestoprådgivningen tilrettelægges mere fleksibelt fx strækker sig over længere tid/flere mødegange eller lignende jf. beskrivelsen af rygestopindsatsen i indsatskataloget for Center for Kræft og Sundhed.

Særlige sygdomsspecifikke hensyn

Sundhedsstyrelsen vurderer, at der ikke er væsentlige generelle forbehold i henhold til rygestop over for målgruppen.

Afslutning af indsatsen

Rygestopforløbene afsluttes med, at borgerne udfylder et evalueringsskema. Herefter indtastes data i Årshjulet og Rygestopbasen.

For borgere med KOL, hjertekarsygdom, kræft eller diabetes gælder det, at hvis borgeren modtager andre forebyggende tilbud, sendes en samlet epikrise på borgerens samlede forløb fem dage efter den afsluttende samtale på hele forløbet.

Registrering, monitorering og kvalitetssikring

Det grundlæggende princip i registreringen er, at data registreres så tæt på aktiviteten/borgeren som muligt og så hurtigt som muligt (umiddelbart efter aktiviteten er foregået) således, at data kan bruges i det lokale kvalitetsarbejde og i den løbende monitorering.

Samtidigt er det vigtigt, at registreringen foregår ensartet i hele kommunen således, at data kan indgå i ledelsesinformation, afrapportering til udvalg, kvalitetsudvikling mv.

Af hensyn til opfølgningen via Stoplinjen er det ligeledes vigtigt, at data også registreres i Rygestopbasen.

Det anbefales derfor, at Sundhedshusene, Center for Kræft og Sundhed og Center for Diabetes udpeger en tovholder, der er ansvarlig for registrering, monitorering og lokal kvalitetssikring. Tovholderen vil ligeledes indgå i kommunens udviklingsarbejde på rygestopområdet. Udvikling af nye kurser vil således

Fagligt ansvarlig: Camilla Kjærager
E-mail: e86d@suf.kk.dk
Telefon: 5162 5990
Afdeling: Strategisk Folkesundhed
Center: Center for Sundhed

Oprettet: Maj 2014
Opdateret: August 2017
Gældende til: Marts 2018
Version: 3.0
E-doc: [2017-0137015-1](#)

foregå som et samarbejde mellem Sundhedshusene, Center for Kræft og Sundhed, Center for Diabetes og Center for Sundhed.

Kontaktoplysninger på tovholdere findes her: [S:\Rygestop i Sundhedshusene og CfD](#)

De enkelte huse, Center for Kræft og Sundhed og Center for Diabetes er ansvarlige for at opdatere listen.

Kompetencer

Det rygestopkoncept, som Københavns Kommune har valgt, består af undervisningsmateriale (slides + Stophåndbog) og fire dages uddannelse. Alternativt skal rygestoprådgiverne have Kræftens Bekæmpelses grundkursus i rygeafvænning og 3-dages efteruddannelse hos Rygestopkonsulenterne¹. Rådgivere, der kun varetager individuelle forløb, kan "nøjes" med Kræftens Bekæmpelses grundkursus, men det anbefales, at alle rygestoprådgivere gennemgår uddannelsen hos Rygestopkonsulenterne, så de kan benytte konceptet. Tilmelding til Rygestopkonsulenternes uddannelse foregår via www.rygestopkonsulenterne.dk.

Rådgivere bør derudover kunne understøtte borgeren i forhold til sygdomsmæssige spørgsmål og bør derfor have løbende adgang til sygdomsspecifik viden via relevant sundhedsfagligt uddannet personale og relevant supplerende kompetenceudvikling fx i forhold til uhelbredeligt syge kræftpatienter, socialt udsatte mv.

Fagligt ansvarlig: Camilla Kjærager
E-mail: e86d@suf.kk.dk
Telefon: 5162 5990
Afdeling: Strategisk Folkesundhed
Center: Center for Sundhed

Oprettet: Maj 2014
Opdateret: August 2017
Gældende til: Marts 2018
Version: 3.0
E-doc: [2017-0137015-1](#)



KØBENHAVNS KOMMUNE
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Litteraturliste

- (1) Sundhedsstyrelsen. Anbefalinger for forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom. 2016; Available at: <https://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2016/~media/23A6190B27B64822AB93B319903DDBB0.ashx>. Accessed 9/6, 2016.
- (2) Sundhedsstyrelsen. Fakta om rygning. 2015; Available at: <https://sundhedsstyrelsen.dk/~media/49E9D8AABB284E548EDAB8BD8B0D7966.ashx>. Accessed 9/8, 2016.
- (3) Mohiuddin SM, Mooss AN, Hunter CB, Grollmes TL, Cloutier DA, Hilleman DE. Intensive smoking cessation intervention reduces mortality in high-risk smokers with cardiovascular disease. *Chest* 2007 Feb;131(2):446-452.
- (4) Sundhedsstyrelsen. Rygning og operationer - forebyg komplikationer, når du skal opereres. 2012; Available at: http://www.sst.dk/publ/Pjecer/RygingogOperationer_juni2012.pdf. Accessed 9/8, 2016.
- (5) Sundhedsstyrelsen. Vidensgrundlag for anbefalinger for forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom. 2016; Available at: <https://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2016/~media/B46E46AA4A7045368FDC187C1287402E.ashx>. Accessed 9/6, 2016.
- (6) Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed. Sundhedsprofil for region og kommuner 2013. 2014; Available at: <https://www.regionh.dk/fcfs/sundhedsfremme-og-forebyggelse/Documents/Sundhedsprofil%202013.pdf>. Accessed 9/6, 2016.
- (7) Azagba S, Sharaf MF. The effect of job stress on smoking and alcohol consumption. *Health Econ Rev* 2011 Sep 30;1(1):15-1991-1-15.
- (8) Taylor G, McNeill A, Girling A, Farley A, Lindson-Hawley N, Aveyard P. Change in mental health after smoking cessation: systematic review and meta-analysis. *BMJ* 2014 Feb 13;348:g1151.
- (9) Lancaster T, Stead LF. Individual behavioural counselling for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev* 2005 Apr 18;(2)(2):CD001292.
- (10) Stead LF, Lancaster T. Group behaviour therapy programmes for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev* 2005 Apr 18;(2)(2):CD001007.
- (11) Stead LF, Perera R, Bullen C, Mant D, Hartmann-Boyce J, Cahill K, et al. Nicotine replacement therapy for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev* 2012 Nov 14;11:CD000146.
- (12) Kræftens bekæmpelse (KB), Karin Jaspers, Tasha Reinhold Hviid "tilbud om rygeafvænning til kræftpatienter - erfaringer med en ny metode", KB 2008
- (13) KB, Thilde Rheinländer, "Rygestop til kræftpatienter - et litteraturstudie af effekt og metoder", KB 2008

Fagligt ansvarlig: Camilla Kjærager
E-mail: e86d@suf.kk.dk
Telefon: 5162 5990
Afdeling: Strategisk Folkesundhed
Center: Center for Sundhed

Oprettet: Maj 2014
Opdateret: August 2017
Gældende til: Marts 2018
Version: 3.0
E-doc: [2017-0137015-1](https://www.regionh.dk/fcfs/sundhedsfremme-og-forebyggelse/Documents/Sundhedsprofil%202013.pdf)

Bilag

Bilag 1: Procedurebeskrivelse

Oprettelse af rygestopkursus

Alle rygestopkurser skal oprettes på R-siden. Via R-siden kan deltagerne tilmelde sig kurserne, og tovholder/rådgiver kan følge med i tilmeldingerne. Rådgiverne kan ligeledes anvende R-siden til at udsende sms og mail til deltagerne.

Vejledning:

1. Gå ind på www.rsiden.dk
2. Login (brugernavn: rygestop@suf.kk.dk kodeord: RYGERUM)
3. Gå ind under fanebladet "forløb"
4. Tryk "+ nyt forløb" øverst til venstre
5. Under navn skrives: Type hold, sted, dag, tid
 - a. Type hold er typisk "Rygestopkursus"
 - b. "Sted" skal være det sted, som rygestopkurset afholdes, fx Nørrebro
 - c. "Dag" er den ugedag kurset afholdes, fx mandag
 - d. "Tid" er starttidspunktet for kurset, fx kl. 16.00
6. Udfyld felterne med adresse
7. Tryk på det grønne flueben - et nyt vindue åbnes
8. Under "Rådgiver" vælger du den ønskede rådgiver fra listen
9. "Notesfeltet" til højre udfyldes med: Type hold, Ugedag, Tidspunkt, Datoer for kursusdage, Lokale, Informationstekst
10. Ekstra information om forløbet (Målrettede borgere i Sundhedshusene)
11. Informationsteksten skal stå som eksemplet nedenfor
12. Udfyld "Forløb startdato"
13. Udfyld "Max antal deltagere" (vejledende antal max deltagere:15)
14. Tryk på "Aktiver til Kommunens Iframe" (herved kan kurset ses på kk.dk/rygestop og borgerne kan selv tilmelde sig)
15. "Slut for tilmelding (iframe)" skal ikke indstilles da holdet automatisk forsvinder fra Iframe, når holdet er fyldt op til det angivende antal eller datoen for kursusstart er overskredet
16. Tryk på "Gem og luk".

Fagligt ansvarlig: Camilla Kjærager
E-mail: e86d@suf.kk.dk
Telefon: 5162 5990
Afdeling: Strategisk Folkesundhed
Center: Center for Sundhed

Oprettet: Maj 2014
Opdateret: August 2017
Gældende til: Marts 2018
Version: 3.0
E-doc: [2017-0137015-1](#)



KØBENHAVNS KOMMUNE
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Eksempel på information på R-siden:

Forløb

Rygestopkursus Vesterbro Onsdag

Måltrettet borgere i Sundhedshus

Rygestopkursus med mulighed for nikotinerstatning.
 Onsdage kl. 12.30 på følgende datoer: 4/1, 11/1, 18/1, 25/1 og 8/2.
 Lokale: Mødelokale 3, 2. sal.
 De første to gange varer kurset 2½ time, de sidste tre gange 1½-2 timer.

Vesterbrogade 121
 1620 København V

Rygestopbasen ?
 Forløb startdato **04-01-2017** ☰
[Opret forløb i Rygestopbasen](#)

Kom & Kvit
 Andet

Max antal deltagere
 0 = Ingen max

Ledige pladser: 10

Slut for tilmelding (iframe) **Sæt Dato** ☰

Deaktiver i Kommune iframe (Forløb bliver vist i iframe)
[Luk/Afslut forløb](#) **Deaktiver forløb**

Gem & Luk

Forberedelse før, under og efter kursusstart**Materialer**

Et rygestopkursus kræver:

- Computer og projektor
- Basisskema fra Rygestopbasen
- Registreringsskema fra Rygestopbasen
- Informationsark fra Rygestopbasen
- Stophåndbog fra Rygestopkonsulenterne
- Evalueringskema
- Apoteksliste

Fagligt ansvarlig: Camilla Kjærager
E-mail: e86d@suf.kk.dk
Telefon: 5162 5990
Afdeling: Strategisk Folkesundhed
Center: Center for Sundhed

Oprettet: Maj 2014
Opdateret: August 2017
Gældende til: Marts 2018
Version: 3.0
E-doc: [2017-0137015-1](#)



KØBENHAVNS KOMMUNE
 Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Værdikuponer
Kuliltemåler
Rør til kuliltemåler
Kuglepenne
Navneskilte til deltagerne.

Skemaerne findes her: [S:\Rygestop i Sundhedshusene og CfD](#)

Brev til deltagerne

Syv dage før kursusstart sendes et brev pr. mail til deltagerne for at huske dem på kurset og informere om tid og sted.

Deltagernes kontaktoplysninger findes her:

1. Gå ind på www.rsiden.dk
2. Login: Rygestop@suf.kk.dk kode: RYGERUM (du er nu logget ind som koordinator)
3. Gå ind under fanen "Deltagere"
4. Tryk på dropdown menuen "Vælg forløb" og vælg det pågældende rygestopkursus
5. Tryk derefter på "Download Excel" og se deltagerens mailoplysninger

Har borgeren ikke oplyst en mail sendes brevet via Doc2mail.

Kontakt deltagerne

Rådgiveren har ansvaret for at ringe eller sms'e til deltagerne to dage før kursusstart. Det skal sikre fremmøde og en god start på kurset. Der spørges bl.a. ind til, om deltagerne er klar til rygestopkurset, og om de ved, hvor og hvornår de skal møde op. Deltagere, som oplyser, at de ikke kommer, tilbydes et andet rygestopkursus og deltagerlisten rettes. Det er vigtigt, at deltageren ikke slettes fra R-siden, idet tilmeldingen i så fald ikke tæller med i måltallet. Efter 1. kursusgang kontakter rådgiveren de deltagere, der ikke er mødt op for at motivere dem til at komme næste gang. Alternativt tilbydes de et andet kursus.

Deltagerliste

Deltagerlisten genereres via R siden og giver et overblik over hver enkelt deltagers forløb og er et vigtigt arbejdsredskab til den videre registrering. Det er rygestoprådgiverens ansvar at udfylde deltagerlisten.

Deltagerlisten udfyldes med følgende oplysninger:

1. Kursusnummer findes i Årshjulet
2. Stopdato
3. Navn, tlf. og mail hentes fra R-siden.
 - a. Log ind på R-siden (www.rsiden.dk)
 - b. Tryk på fanen *Mine deltagere*
 - c. Tryk på *Vælg forløb* og vælg det ønskede kursus
 - d. Tryk på *Download Excel*
 - e. Du kan nu kopiere oplysningerne fra Excelarket til din deltagerliste
4. Under hver mødegang (1-5) udfylder rådgiver:
 - a. Noter F (fremmødt), U (udeblevet) eller A (afbud)
 - b. Er der udleveret kupon til nikotinerstatning (sæt X når ja)
5. Nikotinudlevering:
 - a. Type: Hvilken nikotinerstatning vejledes deltageren til at bruge?

Fagligt ansvarlig: Camilla Kjærager
E-mail: e86d@suf.kk.dk
Telefon: 5162 5990
Afdeling: Strategisk Folkesundhed
Center: Center for Sundhed

Oprettet: Maj 2014
Opdateret: August 2017
Gældende til: Marts 2018
Version: 3.0
E-doc: [2017-0137015-1](#)



KØBENHAVNS KOMMUNE
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

- b. Antal: Hvor mange værdikuponer har deltageren i alt fået udlevet?

Aflysning af rygestopkursus

1. Ring til deltagerne og tilbyd dem et andet rygestoptilbud fx et andet rygestopkursus
2. Fjern kurset fra R-siden (gøres på Luk/fjern forløb knappen. Kurset fjernes automatisk på hjemmesiden)
3. Registrer aflysningen og antal tilmeldte i Årshjulet

Eksterne rygestoprådgivere

Center for Sundhed administrerer et korps af eksterne rygestoprådgivere, som Sundhedshusene og Center for Diabetes kan trække på mod betaling. Pr. 1. januar 2017 er prisen pr. kursus 4830,00 kr. som afregnes internt.

De eksterne rådgivere bestilles via Afdeling for Folkesundhed i København, Cecilie Skyth Larsen
C53M@suf.kk.dk

Proceduren er som følgende:

1. Sundhedshuset/Center for Diabetes booker rådgiver hos Center for Sundhed
2. Sundhedshuset/Center for Diabetes opretter kurset i Årshjulet samt på R-s
3. Center for Sundhed rekvirer rådgiver og tilknytter denne til R-siden
4. Ekstern rådgiver kontakter Sundhedshuset/Center for Diabetes for at aftale introduction
5. Sundhedshuset/Center for Diabetes udsender deltagerbreve en uge før kursusstart
6. Ekstern rådgiver ringer borgerne op to dage før kursusstart
7. Ekstern rådgiver overleverer diverse skemaer til Sundhedshuset/Center for Diabetes, der står for registreringer
8. Sundhedshuset/Center for Diabetes står for registreringer i Årshjul og Rygestopbasen. Oplysningerne indtastes senest to uger efter endt forløb, så de kan indgå i den løbende monitorering

Aflyses et rygestopkursus med ekstern rådgiver:

1. Sundhedshuset/Center for Diabetes kontakter Center for Sundhed minimum seks hverdage før kursusstart
2. Sundhedshuset/Center for Diabetes kontakter tilmeldte deltagere
3. Sundhedshuset/Center for Diabetes fjerner kurser fra R-siden samt indskrifter oplysninger i Årshjulet.

Hvis aflysningen sker senere end fire hverdage før kursusstart, betaler Sundhedshuset/Center for Diabetes et aflysningsgebyr svarende til første kursusgang. Aflyses kurset samme dag som kursusstart betales for hele kurset.

Materiale til rygestopkursus

Materiale bestilles følgende steder:

Stophåndbøger: Bestilles hos: Rygestopkonsulenterne, 70 28 10 20
/mbk@rygestopkonsulenterne.dk

Fagligt ansvarlig: Camilla Kjærager
E-mail: e86d@suf.kk.dk
Telefon: 5162 5990
Afdeling: Strategisk Folkesundhed
Center: Center for Sundhed

Oprettet: Maj 2014
Opdateret: August 2017
Gældende til: Marts 2018
Version: 3.0
E-doc: [2017-0137015-1](#)



KØBENHAVNS KOMMUNE
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Værdikuponer: Bestilles hos: Center for Sundhed. Tine Bernild, 35 30 35 77
[/FW18@suf.kk.dk](mailto:FW18@suf.kk.dk)

Grå kuliltemålere (Micro+ Smokerlyzer) og rør: Bestilles hos: DUOTEK A/S, 43 45 91 88
[/info@duotec.dk](mailto:info@duotec.dk)

Rød kuliltemåler (Ublow CO-monitor) og rør: Bestilles hos: MEDshop, 66 10 12 20
[/in-fo@medshop.dk](mailto:in-fo@medshop.dk)

Kuglepenne: Bestilles hos Stoplinien: <http://stoplinien.dk/sundhedsfaglige/bestil-materialer>

Registrering

Der er tilknyttet tre skemaer til et rygestopkursus – registreringskemaet, basisskemaet, deltagerliste.

Det er rådgiverens ansvar at udfylde skemaerne korrekt.

Sundhedshusene, Center for Kræft og Sundhed og Center for Diabetes er ansvarlige for, at oplysningerne indtastes i Årshjulet og rygestopbasen. Oplysningerne skal indtastes senest to uger efter endt forløb, idet oplysningerne indgår i den løbende monitorering, opfølgning på måltal, ledelsesinformation, kvalitetsarbejde mv.

Årshjulet

Årshjulet er et excelark på s-drevet, der bruges til at holde styr på rygestopkurser og individuelle rygestopforløb. Årshjulet bliver brugt til at monitorere indsatsen og danner afsæt for ledelsesinformation og afrapportering til Sundheds- og Omsorgsudvalget. Du finder årshjulet her: [S:\Rygestop i Sundhedshusene og CfD](#)

Rygestopbasen

Sundhedshusene, Center for Kræft og Sundhed og Center for Diabetes er ansvarlige for at indtaste alle kurser og individuelle forløb i Rygestopbasen. Vejledning og nummer til Hotline til rygestopbasen findes på www.rygestopbasen.dk

Login til Rygestopbasen

Alle, der taster data ind i Rygestopbasen skal, af hensyn til datasikkerheden, have deres eget personlige login. Du får et login ved at kontakte den fagligt ansvarlige (se navn og kontaktdata nederst på siden).

Registreringskema

Registreringskemaet udfyldes med:

1. Borgerkursus – nr. 268
2. Navn på Sundhedshus – nr. (kursusnummer findes i årshjulet)
3. Rådgiverens navn
4. Dato for kursusstart
5. Dato for kursusstop
6. Dato for planlagt rygestopdato
7. Målgruppe – sæt x i almindelige borgere
8. Sæt kryds i type tilbud individuelt eller gruppeforløb samt udfyld 8b og 8c
9. Der er ikke planlagt tilbagefaldsforebyggelse, så sæt kryds i nej
10. Holdstørrelse udfyldes med antal tilmeldte deltagere trukket fra R-siden. Det er her vigtigt at notere det korrekte antal deltagere som har været tilmeldt kurset – også selvom de ikke er mødt op. Derudover udfyldes feltet med, hvor mange der så reelt mødte op på kurset

Fagligt ansvarlig: Camilla Kjærager
E-mail: e86d@suf.kk.dk
Telefon: 5162 5990
Afdeling: Strategisk Folkesundhed
Center: Center for Sundhed

Oprettet: Maj 2014
Opdateret: August 2017
Gældende til: Marts 2018
Version: 3.0
E-doc: [2017-0137015-1](#)



KØBENHAVNS KOMMUNE
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

11. Antal mødegange udfyldes (5)
12. Kursets varighed (gennemsnit pr. mødegang = 120 min) planlagt og reelt afholdt
13. Udfyld under "ja andet" værdikuponer og ja til 4 uger
14. Kryds i "nej" til om deltagerne selv betaler.

Basisskema

Basisskemaet udfyldes af borgeren på 1. kursusgang. Alle felter skal udfyldes af borger – bortset fra det grå felt, som rådgiver udfylder efter sidste kursusgang.

Deltagerliste

Deltagerlisten er rådgiverens arbejdsredskab, og den anvendes også til registrering til Årshjulet.

Individuelle rygestopforløb

Hvis Sundhedshuset, Center for Kræft og Sundhed eller Center for Diabetes vurderer, at en borger har behov for et individuelt rygestopforløb, varetager de opgaven efter nedenstående procedure.

De individuelle rygestopforløb registreres i Suiten/Cura og i Årshjulet ved første samtale. Sundhedshuset og Center for Diabetes skal sikre, at følgende felter udfyldes i Årshjulet:

1. Sundhedshuset/ Center for Kræft og Sundhed /Center for Diabetes
2. Borger (fornavn eller initialer)
3. Rådgiver
4. Startdato

Når borgeren er afsluttet, udfyldes de resterende felter i Årshjulet:

1. Rådgivningsgange (husk at længere telefonopkald og mailkorrespondancer også tæller med her, hvis disse erstatter en mødegang)
2. Udleverede værdikuponer (i alt)
3. Rygestatus ved afslutning

Alle data skal være registreret senest to uger efter, forløbet er afsluttet således, at de kan indgå i den løbende monitorering mv.

Individuelle forløb registreres ligeledes i Rygestopbasen jf. vejledningen som findes her: [S:\Rygestop i Sundhedshusene og CfD](#)

Retningslinjer for værdikuponer/nikotinerstatning

Der udleveres 1 kupon á 250 kr. pr. mødegang fra anden til femte mødegang, dvs. maks. fire kuponer. Kuponerne kan indløses på de apoteker, som Københavns Kommune samarbejder med. Hvis der udleveres kuponer til Champix eller Zyban, udleveres alle fire kuponer samtidig. Antal udleverede kuponer pr. deltager registreres af rådgiveren på deltagerlisten.

På de individuelle rygestopforløb udleveres første kupon, når stopdatoen er fastsat. Herefter udleveres en kupon de næste tre mødegange. På længerevarende forløb på Center for Kræft og Sundhed kan der efter en individuel faglig vurdering udleveres flere kuponer svarende til at reelle antal mødegange.

Ønsker en borger at gøre brug af Champix/Zyban sammen- hæftes de fire kuponer og på forsiden skrives, at der ydes et sammenlagt tilskud på maks. 1.000 kr. ved henvendelse på apotek med recept.

Fagligt ansvarlig: Camilla Kjærager
E-mail: e86d@suf.kk.dk
Telefon: 5162 5990
Afdeling: Strategisk Folkesundhed
Center: Center for Sundhed

Oprettet: Maj 2014
Opdateret: August 2017
Gældende til: Marts 2018
Version: 3.0
E-doc: [2017-0137015-1](#)

Kuponerne kan kun indløses inden for den uge, de er dateret og kun på de apoteker, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen samarbejder med. Listen over de apoteker som forvaltningen samarbejder med findes i materialemappen – [S:\Rygestop i Sundhedshusene og CfD](#)

Værdikuponer bestilles hos Center for Sundhed. Tine Bernild: FW18@suf.kk.dk/ 3530 3577.

Oprettelse af ny rådgiver på R-siden

Den enkelte rådgiver skal selv oprette sig på R-siden:

1. Gå ind på www.rsiden.dk
2. Tryk på "Opret rådgiver"
3. Udfyld felterne med navn, adresse, mail mv.
4. Det er vigtigt at der sættes kryds i feltet "Jeg er interesseret i tilbud fra kommuner og andre udbydere"
5. Tryk "Opret"
6. Vent på en mail fra Kræftens Bekæmpelse, hvor du bliver bedt om at bekræfte din oprettelse. Den kommer indenfor få minutter
7. Tryk på linket i mailen – din konto er nu aktiveret
8. Vent på endnu en mail fra Kræftens Bekæmpelse, hvor du får dit brugernavn og kodeord
9. Gå ind på R-siden og log ind med brugernavn og kodeord
10. Du kan ændre dit kodeord under "Min Profil" og "Skift kodeord"
11. Før du kan tilknyttes et hold skal den pågældende tovholder tilknytte dig til Københavns Kommune
12. Husk at bekræfte med "Ja tak" i mail, der tilbyder dig at blive tilknyttet Københavns Kommune

Tovholderen i Sundhedshuset/ Center for Kræft og Sundhed /Center for Diabetes er ansvarlig for at tilknytte nye rådgivere til Københavns Kommune:

1. Log in på R-siden med (brugernavn: rygestop@suf.kk.dk kodeord: RYGERUM)
2. Tryk på fanebladet "Rådgivere"
3. På listen under "Rådgivere uden kommune" findes den ønskede rådgiver
4. Tryk på "Tilbyd kommune" ud fra rådgiverens navn

Support på R-siden

Har du spørgsmål eller brug for hjælp med R-siden, kan R-sidens support kontaktes på tlf.: 4020 7825. Telefonen er åben mandage mellem kl. 10 og 14.

Har du problemer med koordinator- eller rådgiverprofil, så beskriv problemet i en mail og send den til rsiden@cancer.dk.

Bilag 2: Baggrundsviden

Tobaksrygning er den forebyggelige risikofaktor, der har den største negative indflydelse på danskernes helbred. Bl.a. er rygning årsagen til de fleste kroniske sygdomme i Danmark, samt næsten alle tilfælde af lungekræft og kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL). Desuden øger rygning kraftigt risikoen for kræftsygdomme, hjerte-karsygdomme, øjensygdomme, muskel/skeletlidelser, mavesår, type 2-diabetes, paradentose, nedsat fertilitet, impotens, dårlig sårheling m.m. (1). Risikoen for blodprop i hjertet er fordoblet allerede ved et dagligt forbrug på tre til fem cigaretter for kvinder og seks cigaretter dagligt for mænd (2). For borgere, som allerede har hjertesygdom og ryger, er rygestop associeret med en væsentlig reduktion i risikoen for død samt reinfarkt (3).

Fagligt ansvarlig: Camilla Kjærager
E-mail: e86d@suf.kk.dk
Telefon: 5162 5990
Afdeling: Strategisk Folkesundhed
Center: Center for Sundhed

Oprettet: Maj 2014
Opdateret: August 2017
Gældende til: Marts 2018
Version: 3.0
E-doc: [2017-0137015-1](#)



KØBENHAVNS KOMMUNE
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Rygning er desuden en væsentlig risikofaktor for borgere, som skal opereres. Ifølge Sundhedsstyrelsen har borgere, der ryger, særligt gavn af rygestop før deres operation. Rygestop kan nemlig reducere komplikationer i forbindelse med operation, da personer, som ryger, har flere komplikationer sammenlignet med personer, der ikke ryger eller er stoppet med at ryge mindst 6 uger før operationen. Fx kan rygning medføre komplikationer som infektioner, problemer med sårheling samt lungeproblemer. Desuden er risikoen større jo flere cigaretter, man ryger samt hvis man har røget i lang tid (4).

Hvert år dør ca. 14.000 danskere af årsager relateret til rygning. Det svarer til ca. 24 % af alle dødsfald (5). De seneste tal fra Sundhedsprofilen 2014 viser, at 17 % af københavnere ryger dagligt (6). Visionen om Røgfrit København 2025 indebærer, at andelen af københavnere, der ryger dagligt, skal reduceres til højst 4 % af københavnere i 2025. Sundhedsprofilen viser, at andelen af borgere, som ryger dagligt, mindskes med stigende uddannelsesniveau. Der er fx tre gange så mange dagligrygere blandt borgere, som kun har fuldført grundskolen, sammenlignet med borgere med en lang videregående uddannelse. Der er desuden flere dagligrygere blandt personer i den erhvervsaktive alder, som er uden for arbejdsmarkedet, hvis man sammenligner med personer, som er i beskæftigelse (6). Forskning viser desuden, at stress kan være medvirkende årsag til, at personer som normalt ikke ryger så meget, begynder at ryge mere (7).

Sygdom kan være en væsentlig motivation for at gennemføre rygestop. Forskning viser, at ca. 50 % af personer, der får en blodprop i hjertet, stopper med at ryge i forbindelse med deres sygdom (5).

En anden motiverende faktor, udover øget fysisk sundhed, er, at man ved, at rygestop forbedrer den psykiske sundhed. Et systematisk studie, som gennemgik forskning af rygning og mental sundhed, fandt, at rygestop medførte øget ro og bedre humør. Derudover viste det sig, at rygestop reducerede angst, stress og depression (8).

Anbefalingerne i denne faglige vejledning er baseret på omfattende forskning og erfaringer med rygestopindsatser. Der er solid evidens for, at rygestopkurser og rådgivningsforløb, som varetages af en uddannet rygestoprådgiver, kombineret med brug af rygestopmedicin, giver den bedste hjælp til et rygestop (9-11). Anbefalingerne tager derudover afsæt i Sundhedsstyrelsens gældende anbefalinger for kommunale forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom (1).

Fagligt ansvarlig: Camilla Kjærager
E-mail: e86d@suf.kk.dk
Telefon: 5162 5990
Afdeling: Strategisk Folkesundhed
Center: Center for Sundhed

Oprettet: Maj 2014
Opdateret: August 2017
Gældende til: Marts 2018
Version: 3.0
E-doc: [2017-0137015-1](#)