

## **FØRSTE MØDE**

\_ Byde hjertelig **VELKOMMEN**

\_ Alle skal skrive **NAVNESKILTE**

\_ Vise og forklare **GRUNDREGLER** i rygestophold.

Vigtigt at komme hver gang!!!

\_ Lave en **PRÆSENTATIONSRUNDE**

Dig: navn, alder, uddannelse, hvor man har arbejdet, rygestopinstruktør, detaljeret egen rygehistorie

Deltagere: navn, hvad de laver, hvor længe, hvor meget, hvor mange cigaretter har de røget, antal rygestopforsøg og hvordan var det, deres forventninger

\_ **GENERELT** om rygestop, stor beslutning =

”skilsmisse”

griber ind i hele ens liv, vaner, ritualer, naturligt at det fylder meget, årtiers vaner. Den bedste beslutning som de aldrig vil fortryde.

\_ Fortælle om **RYGESTOPPROCESSEN**,

”motivationscirklen”,

bliver aldrig ”den glade og ligeglade ryger” igen

\_ **VIGTIGT** at **FORBEREDE SIG GRUNDIGT**.

**FORTÆLLE** pårørende/venner/kolleger om rygestop

I det øjeblik alle ved det = forpligtende. Udlever ”overlevelsesguide”

Opgave: give overlevelsesguide til pårørende.

-----*pause: lav telefonliste*-----

## **FØRSTE MØDE**

\_ **HVORFOR ER DET DEJLIGT AT RYGE?** skrive op på tavle, mindst seks-otte punkter

\_ **HVAD BLIVER DET BEDSTE VED AT HOLDE OP?** skrive op på tavle, mindst seks-otte punkter

\_ **HVAD FRYGTER DU MEST VED RYGESTOP?** skrive op på tavle, min. fire-fem punkter. Evt. små grupper

+opsamling

\_ **ZYBAN** kendt antidepressivt stof. Brugt af mange millioner mennesker. Tager noget af rygetrangen +abstinenserne, succes ca. som ved nikotinpræparater, ved kombination med nikotin præparater skal blodtryk måles ved hvert møde, udleveres til en uge gratis, derefter recept. Ikke "humør opløftende". Bivirkninger: mundtørhed, hovedpine, søvnløshed, +gastrointestinale...(milde). Mange interaktioner + kontraindikationer. Dosis: en tablet dagligt i seks dage herefter to tabletter dagligt, i alt syv uger. Start en-to uger før rygestop.

\_ **KULILTE** fortælle om CO, lave CO-måling på alle

\_ **Udlever SKRIFTLIGT MATERIALE:**

"**hvorfor ryger du?**", eget kulilte-målingsskema, og kontrakt

\_ **UDLEVER DELTAGERLISTE**, sørg for at alle noterer CO

\_ **Giv deltagerne OPGAVE** som forberedelse til

**rygestop: læse og tænke over "hvorfor ryger du?"**

\_ **UDLEVER TELEFONLISTE**. Frivilligt om man vil være på liste der deles ud. Brug hinanden!! Dan evt. "makkerpar".

\_ **FARVEL** og på gensyn, prioriter at komme hver gang!! Du er uundværlig på holdet, meld venligst afbud hvis du ikke kan komme.

## ANDET MØDE

\_ Byde hjertelig **VELKOMMEN**

\_ Alle skal have **NAVNESKILTE** på

\_ **TAK** fordi I er kommet, ros, har I modet endnu

\_ **ABSTINENSER, symptomer beskrives**, for de allerfleste ikke slemt hvis velforberedt, ofte kun få symptomer, varer kun trefem minutter og topper efter en-to uger (overhead).

"Skilsmisse"/"miste en ven"- hård fase i éns liv, men det bliver bedre og længslen svinder

\_ **Hvordan STRUKTURERES RYGESTOP,**

"forholdsregler ved rygestop" udleveres.

tag én dag ad gangen hænder: sten/ strikkesøj/ mentolbørnecigaret...

kun en "afgiftnings-fase" mund: "sut mangler" pastiller/rosiner/frugt

tænk på noget rart husk pauser

rastløshed energi beløn dig selv nu og her

bevæg dig mest mulig forsigtig: alkohol/fester og kaffe

\_ **NIKOTINAFHÆNGIGHED**, hvad sker der rent fysisk i

kroppen og hjernen, nikotin er lige så afhængighedsskabende som morfin, tegne/overhead hvor mange (få) der bliver stoffri:

narkomaner/alkoholikere/rygere, tegne hjerne med receptorer, fem sekunder fra smøg til virkning (dopamin + noradrenalin receptorer = lykke og humørregulering), skov af receptorer vokser frem, receptorerne er parat til at vågne resten af livet efter en cigaret

\_ **AFHÆNGIGHED: fysisk, psykisk, social og vane.**

Hvilke typer afhængighed har du? ("hvorfør ryger du?" opgaven) nævn to-tre eksempler på hver type.

\_ **TAGE RYGESTOP I TO TEMPI**, tegne de to kasser –udryd først psykisk, social og vaneafhængighed (nikotinbehovet dækkes imens af nikotinpræparater og giver overskud til at overvinde de andre tre afhængigheder), og først derefter fjernes den fysiske afhæng.

-----*pause*-----

## ANDET MØDE

\_ **NIKOTINPRÆPARATER: uskadelige i små doser!!**

man bliver ikke afhængig, man er afhængig af nikotin i forvejen, dækker ca. halvdelen af ens nikotinbehov, chancen for at blive røgfri fordobles ved brug, gennemgå alle præparater og nævn fordele og ulemper samt bivirkninger. Hvis plaster ikke bruges, fremhæves at nikotin skal bruges forebyggende og regelmæssigt, ligesom morfin efter stor operation. Fremhæv fare for underdosering!

\_ **ALTERNATIV** behandling (akupunktur, zoneterapi, hypnose), der har desværre aldrig kunne dokumenteres effekt

\_ **Udlever SKRIFTLIGT MATERIALE: "Fagerstrøms test"** <4 lidt afhængig: plaster sikkert ikke nødvendig, 4-6 moderat afhængig: plaster+ 1-2 præparater, >6 meget afhængig: plaster+1-2 præparater+ evt. spray

\_ **Udlever NIKOTINPRÆPARATER til første uge,** Kombinationsbehandling ved > 25 cigaretter og høj Fagerstrøm: to plastre eller et plaster+spray+tygge/sugetablet. Ved ++morgentrang/natterygning: døgnplaster

\_ **KULILTE , CO-måling på alle**

\_ **UDLEVER DELTAGERLISTE,** sørg for at alle noterer CO

\_ **SKRIV STOPDATO på tavle (fra man vågner!)**

\_ **DU SKAL IKKE "SKÆRE NED" TIL NÆSTE GANG MEN HOLDE HELT!!! OP.**

**MEN KOM UANSET HVORDAN DET GÅR!**

\_ **FARVEL og på gensyn, du er uundværlig på holdet!**

Ellers: meld venligst afbud, og oplys hvordan det går

## **TREDJE MØDE**

\_ **Byde hjertelig VELKOMMEN**

\_ **Alle skal have NAVNESKILTE på**

\_ **TAK fordi I er kommet, ros**

\_ **HVORDAN ER DET GÅET?** runde, gå i dybden, positive og negative oplevelser, abstinenser, nikotinpræparater. Alle positive oplevelser skrives på tavlen, lys forude, abstinenser værst i en-to uger (varer i alt fire uger), bedre for hver dag, husk du aldrig vil igennem dette igen!!!!

\_ **VÆR IKKE BANGE FOR NIKOTINPRÆPARATER,** I bliver ikke afhængige, I var afhængige!, brug kræfter på at bekæmpe vaner, ritualer i starten, brug nikotinpræparater rigeligt + forebyggende før højrisikosituationer (f.eks. en halv time før aftensmad).

\_ **REAKTIONER FRA OMGIVELSERNE,** skriv alt positivt op på tavlen

\_ **HUSK at BELØNNE jer selv nu og her.** Frisør, biograf, dåse med 35 kr. i hver dag, ud at spise.....

\_ **Husk PAUSER,** udlever ”afslapning og afspænding”

\_ **TOTAL RØGFRIHED til næste gang!** (Hvis nogen småryger.)

\_ **TOBAKSINDUSTRIEN.** Udbytter fattige bønder, børnearbejdere, udpiner jorden, store arealer skov fældes. Håner rygeres dumhed. Viden om afhængighed og skade på helbred fornægtes. Reklamer. Light cigaretter = fup, mere skadelige.

\_ **DEL UD: ”tilsætningsstoffer i tobak”**

\_ **KULILTE , CO-måling på alle**

\_ **UDLEVER DELTAGERLISTE,** sørg for at alle noterer CO

\_ **Husk at KØBE NIKOTINPRÆPARATER**

\_ **DET ER IKKE ET DEFINITIVT NEDERLAG,**  
**HVIS DU FALDER I, KOM UANSET HVAD, så**

**hjælper vi dig tilbage til rygestoppet**

**\_ FARVEL og på gensyn, du er uundværlig på holdet!**

**Ellers: meld venligst afbud, og oplys hvordan det går**

## **FJERDE MØDE**

\_ Byde hjertelig **VELKOMMEN**

\_ Alle skal have **NAVNESKILTE** på

\_ **TAK** fordi I er kommet, ros

\_ **HVORDAN ER DET GÅET?** runde, gå i dybden!!!

positive og negative oplevelser, abstinenser, nikotinpræparater. Alle positive oplevelser skrives på tavlen, fremhæv hvis det er blevet lidt bedre, lys forude, abstinenser topper efter en-to uger (varer ca. fire uger), bedre for hver dag, husk du aldrig vil igennem dette igen!!!!

\_ **VÆR IKKE BANGE FOR NIKOTINPRÆPARATER,**

I bliver ikke afhængige, I er afhængige, brug kræfter på at bekæmpe vaner, ritualer i starten. Kun 5% bruger nikotin efter et år, ufarligt!

\_ **VÆR IKKE UTÅLMODIGE** - I har jo røget i årtier, giv

tid!! Naturligt at opleve følelse af tab. Lære et nyt liv, alle rare/svære situationer var tidligere forbundet med cigaretter, men det var ikke cigaretterne, der gjorde dem rare. Livet er stadig fyldt med vidunderlige øjeblikke.

\_ **REAKTIONER FRA OMGIVELSERNE,** skriv alt

positivt op på tavlen. Få deres hjælp!

\_ **HUSK at BELØNNE jer selv nu og her.** Biograf, gå i byen og spise.... dåse med 35 kr. i hver dag.

\_ Forslag fra deltagerne: hvad vil du bruge dine tobakspenge på?

\_ **HUSK PAUSER**

\_ **HØJRIKOSITUATIONER,** hvornår er det værst? Prøv at ændre vaner, undgå alkohol og fester i starten

-

-----*pause*-----

## **FJERDE MØDE**

\_ **VÆGTØGNIG,** ca. 200 kalorier = 700 kilojoule forbrændes mindre, skriv alle grunde til vægtøgning op på tavlen, kun ca. tre kilo i gennemsnit, "korkproppen der popper op"(overhead), hvis

man er forsigtig fra starten, behøver man ikke at tage på, spise en ostemad mindre/forbrænde mere (to fluer med ét smæk ved bevægelse: lavere vægt og indre ro/mindre tobakshunger): bevæge sig fem minutter hver gang man ellers ville have tændt en cigaret.

\_ **MOTION og forbrænding** (overheads)

\_ **KOSTFORSLAG** (overheads)

\_ **PLAKAT** "lær kunsten at slanke sig" hænges op og gennemgås

\_ **Udlever "lær kunsten at slanke sig" og "rygestop og vægt: fakta og fordomme"; spørgsmål?**

\_ **KULILTE , CO-måling på alle**

\_ **UDLEVER DELTAGERLISTE**, sørg for at alle noterer CO

\_ **DET ER IKKE ET DEFINITIVT NEDERLAG,**

**HVIS DU FALDER I, KOM UANSET HVAD, så**

**hjælper vi dig tilbage til rygestoppet**

\_ **FARVEL og på gensyn, du er uundværlig på holdet!**

**Ellers: meld venligst afbud, og oplys hvordan det går**

## **FEMTE MØDE**

\_ Byde hjertelig **VELKOMMEN**

\_ Alle skal have **NAVNESKILTE** på

\_ **TAK** fordi I er kommet, ros

\_ **HVORDAN ER DET GÅET?** runde, gå i dybden, positive og negative oplevelser, nikotinpræparater. Alle positive oplevelser skrives på tavlen, fremhæv alt der er blevet bedre, husk du aldrig vil igennem dette igen!!!!

Lad ikke "stoffet" (nikotinen) lokke jer. I kan selv!

\_ **Hvilke STORE ÆNDRINGER** har der været?

omgivelserne, helbred, husker I at holde pauser og belønne jer selv, har I købt noget til jer selv?

\_ **HØJRISIKOSITUATIONER** hvordan tackler I fester, alkohol, at andre ryger....

\_ **"ÉN ENKEL SMØG** kan vel ikke gøre nogen skade"

lad jer ikke friste, én smøg bliver hurtigt til to, én smøg til fest

bliver lynhurtigt omdannet til, at hver dag er en fest..., husk på receptorerne oppe i hjernen, de vil altid vågne op og hungrer.

Deltagere: giv forslag til hvordan man kan undgå at falde i til fester eller andre hyggelige situationer.

\_ **KOST/FYSISK AKTIVITET (?)** Gentages hvis der er behov for at gentage/udbyde/give gode råd.

-----*pause*-----

## **FEMTE MØDE**

\_ **NIKOTIN PRÆPARATER**, giv tid! Udtrapning efter seksotte uger. Vær ikke overmodig, hav stadig nikotinpræparat på dig, specielt er nikotintyggegummi, -inhalator eller -sugetablet god en halv time før hørisikosituation.

\_ **Hvilke SKADELIGE VIRKNINGER** har rygning? sygdomme, skavanker, gener, rynker, barnløshed, skade på børnene, skriv alt op på tavlen, mindst 10 punkter.

\_ **HVOR MANGE DØR AF RYGNING?** Overhead over alle typer

unaturlig død, alle frygter at dø i trafikken, indebrænde, blive myrdet, men hvis alle de dødsfald lægges sammen, udgør det stadig kun en brøkdel i forhold til rygning. 13.000 dødsfald årligt. Svarer til at ét fly falder ned om ugen. Dansk undersøgelse: kvinder og mænds mistede levetid.

\_ **HELBREDSFORDELE nu og her.** Rygeophør giver ikke bare en forebyggelse af sygdom på lang sigt: mange rygere siger, at de har det godt, men ved rygeophør oplever de at deres småskavanker, hovedpine, ondt i maven, hoste, let åndenød ...bedres betydelig. Overhead med rygere der vurderer deres helbred som dårligt og som ikke er i stand til at gøre det, de har lyst til pga. helbred. Ikke kun livslængde: LIVSKVALITET!!!

\_ **UDLEVER: "rygnings virkning på helbredet" (efter gennemgang)**

\_ **UDLEVER evalueringsskema:**

**farmakologisk støtte (Zyban / nikotinprodukter)**

\_ **KULILTE , CO-måling på alle**

\_ **UDLEVER DELTAGERLISTE**, sørg for at alle noterer CO

\_ **DET ER IKKE ET DEFINITIVT NEDERLAG,**

**HVIS DU FALDER I, KOM UANSET HVAD, så**

hjælper vi dig tilbage til rygestoppet

\_ **Skal vi FEJRE jeres halvt års røgfrihed? Fordele**

opgaver: hvem tager hvad med? (det forpligter også!)

## **SJETTE MØDE**

\_ Byde hjertelig **VELKOMMEN**

\_ Alle skal have **NAVNESKILTE** på

\_ **TAK** fordi I er kommet, ros

\_ **HVORDAN ER DET GÅET?** runde, gå i dybden, positive og negative oplevelser, nikotinpræparater. Alle positive oplevelser skrives på tavlen, fremhæv alt der er blevet bedre, husk du aldrig vil igennem dette igen!!!! Træthedssyndrom - det tager tid at holde op.

Lad ikke "stoffet" (nikotinen) lokke jer. I kan selv!

\_ **Hvilke STORE ÆNDRINGER** har der været?

omgivelserne, helbred, husker I at holde pauser og belønne jer selv, har I købt noget til jer selv?

\_ **HØJRISIKOSITUATIONER** hvordan tackler I fester, alkohol, at andre ryger....

\_ **"ÉN ENKEL SMØG kan vel ikke gøre nogen skade"**

lad jer ikke friste, én smøg bliver hurtigt til to, én smøg til fest bliver lynhurtigt omdannet til, at hver dag er en fest..., husk på receptorerne oppe i hjernen, de vil altid vågne op og hungrer

\_ **KOST/FYSISK AKTIVITET(?)** Hvis der er behov for at gentage/uddybe/give gode råd.

-----*pause*-----

## **SJETTE MØDE**

\_ **NIKOTIN PRÆPARATER.** Giv tid! langsom udtrapning efter seks-otte uger (dog ikke dokumenteret bedre end at holde op med plaster på én gang), plaster væk først/klip over (billigst), trappe ét tyggegummi/sugetablet/ampul-inhalator væk om ugen

\_ **FILM: "Sut slut finale"**. Efterfølgende diskussion af video.

\_ **SABOTAGE AF RYGESTOP.** Oplæg ved overheads samt diskussion. Kan du genkende dig selv? Evt. først i små grupper (to eller tre i én gruppe): hvor er mit "svage punkt", hvordan kunne

jeg sabotere mit rygestop, hvad kan jeg genkende?, strategi for kriser

\_ **KULILTE , CO-måling på alle**

\_ **UDLEVER DELTAGERLISTE**, sørg for at alle noterer CO

\_ **UDLEVERE noter: "sabotage af rygestop"**

\_ **HJEMMEOPGAVE:** skriv ned hvordan du tror, du måske kunne sabotere dit rygestop, og hvilken strategi du har lagt for "kriser".

\_ **DET ER IKKE ET DEFINITIVT NEDERLAG, HVIS DU FALDER I, KOM UANSET HVAD, så hjælper vi dig tilbage til rygestoppet**

\_ **FARVEL og på gensyn, du er uundværlig på holdet!**  
Ellers: meld venligst afbud, og oplys hvordan det går

## **SYVENDE MØDE**

\_ Byde hjertelig **VELKOMMEN**

\_ Alle skal have **NAVNESKILTE** på

\_ **TAK** fordi I er kommet, ros

\_ **HVORDAN ER DET GÅET?** runde, gå i dybden, positive og negative oplevelser, nikotinpræparater helt væk? Alle positive oplevelser skrives på tavlen, fremhæv alt positivt som noget der kan opveje det negative. Fokus væk fra "det er synd for mig". **ROS!!!** Lad ikke "stoffet" (nikotinen) lokke jer. I kan selv!

\_ **Hvilke STORE ÆNDRINGER** har der været?

omgivelserne, helbred, husker I at belønne jer selv?

\_ **HØJRIKOSITUATIONER** hvordan tackler I fester, alkohol....

\_ **"ÉN ENKEL SMØG kan vel ikke gøre nogen skade"**

lad jer ikke friste, én smøg bliver hurtigt til to, én smøg til fest bliver lynhurtigt omdannet til, at hver dag er en fest..., husk på receptorerne oppe i hjernen, de vil altid vågne op og hunge.

\_ **PLAN FOR RYGERNE** mod på nyt ophør? Alene eller på nyt hold? Ved smårygning: holder ikke! sæt dato for definitivt ophør, ellers er alt tabt inden længe.

-----*pause*-----

## **SYVENDE MØDE**

\_ **NIKOTIN PRÆPARATER.** Har alle trappet ud? Ellers læg plan

\_ **KULILTE** , CO-måling på alle

\_ **UDLEVER DELTAGERLISTE**, sørg for at alle noterer CO

\_ **HJEMMEOPGAVE:** Vi mennesker er meget

**"glemsomme"**: skriv ned hvorfor du ville holde op, tankerne før rygestop, hvordan det var i starten, og da det var værst, hvorfor du aldrig! vil starte igen. Lov dig selv at læse "brevet til dig selv" før du tager én eneste smøg.

**\_ EVALUERINGSSKEMA udfyldes, diskussion: er der noget, vi kan gøre bedre?**

**\_ DIPLOM og "NÅL" udleveres, masser af ros!**

**\_ FARVEL og tak, vi ses til 5 års undersøgelsen i Inter99.**

**\_ ROS!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**