

Overvejelser før livsstilssamtalen om rygning

Disse punkter skal gennemgås hos rygerne i de forskellige faser.

Første trin er at :

- **blive bevidst om, hvilken motivationsfase deltageren befinder sig i.**

Resten af samtalen skal du "designe" målrettet mod de behov, der er i netop denne fase. Spørgsmålene er kun forslag, du kan sikkert formulere dem meget bedre og mere mundret. Der er en kronologi i spørgsmålene, men virkeligheden er selvfølgelig en anden, deltageren hopper selv frem, og besvarer ofte spørgsmål du ville have stillet senere. Du må finde en naturlig "rytme" i din måde at gennemgå punkterne på, men

- **alle emner/ punkter skal gennemgås.**

Din opgave er primært at

- **styre samtalen og gå i dybden, men lade deltageren formulere mest muligt selv. Lytte og lede efter små "sprækker" af ønske om rygestop.**

Vage svar skal følges op, uddybes – naturligvis forudsat, at deltageren ønsker en samtale om rygning. Du skal desuden prøve at

- **finde ressourcer til forandring.**

Spørgsmål om andre store forandringer/ beslutninger i deltagerens liv kan lede dig på sporet.

Ved oplysning om helbred og rygning

- **bør deltagerne generelt ikke skræmmes til at holde op.**

Der fokuseres så vidt muligt på helbredsfordele, men risiko må omvendt ikke bagatelliseres. Gør risiko-oplysninger overskuelige, du kan nøjes med få som f.eks. at nævne: fordobling af blodprop i hjertet og hjernen og at blodproppen kommer 10 år før hos rygere. Eller at storrygere (≥15 cigaretter dagligt) har fire gange så stor risiko for at dø af kræft. Det vigtigste budskab er, at rygning er det farligste for vores helbred overhovedt, og årsag til flest dødsfald herhjemme. At tobak koster langt flere liv end trafikulykker, brand, AIDS, narko, tilsætningsstoffer, forurening m.m. tilsammen.

Når rygeren kommer anden eller tredje gang kan man dog presse mere på, og det er da vigtigt at få deltageren til at overveje, hvad der skal til, før han vil holde op: skal han blive syg først? Ved at formulere dette sættes tanker i gang. Mange er trætte af at ryge, men udskyder beslutningen år efter år. Du kan følge op på det, med spørgsmål om hvor syg han skal være, og gøre opmærksom på at man kan blive så syg, at det er for sent at holde op.

Hellere et velforberedt helhjertet rygestopforsøg om et ½ -1 år, end et halvhjertet mislykket forsøg nu, som fører til afvisning af nyt rygestopforsøg.

Det skal være

- **deltagerens eget ønske om forandring** – ellers holder det ikke!
- **nikotinpræparater udleveres som 'smagsprøver' til alle der viser den mindste interesse i rygestop eller rygereduktion.**

Der udleveres f.eks. ét plaster, og ét tyggegummi (eller inhalator eller sugetabletter). Deltageren, der er storryger, opfordres til at bruge farmakologisk støtte (nikotinpræparater) ved fremtidige rygestopforsøg, da dette vil øge deres chance for røgfrihed.

Livsstilssamtalen om rygning

De vigtigste budskaber i de tre faser kan samles i:

Forberedelsesfase (har alvorlige planer om rygestop inden for cirka en måned):

- fokuser på fordelene ved rygestop – bekræft deltageren i at rygestop er det rigtige valg
- giv grundig information om hvordan rygestop forberedes og aftal rygestophold eller -dato
- vær meget konkret i din rådgivning
- støt deltageren i den tro at det nok skal lykkes, giv masser af ros!

Overvejelsesfase (overvejer rygestop, men det er lidt ude i fremtiden, er i tvivl):

- fokuser på ambivalensen, prøv at afdække alle de "for og imod" deltageren slås med
- respekter deltagerens angst/bekymring – hjælp til at finde løsning
- lad deltageren selv formulere sine overvejelser, først da fremhæves fordele ved rygestop
- gør rygestop og konsekvenserne af rygestop overskuelige, tilbyd rygestophold/anden hjælp

Førovervejelsesfase (ønsker ikke at holde op – slet ikke eller ikke foreløbig):

- fokuser på at konfrontation undgås
- lyt efter årsager til at deltageren ikke tør/vil holde op – kan du hjælpe/ændre holdning
- betragt ikke deltageren som "tabt", men som én der ikke er parat lige nu
- forsøg at øge deltagerens bevidsthed om, at der er store helbredsfordele ved rygestop
- forsøg at få deltageren til at tro på, at rygestop er mulig når han/hun en dag bliver klar
- prøv at øge deltagerens bevidsthed om rygning - tilbyd rygereduktionshold

Livsstilssamtalen om rygning

Rygeren der planlægger at holde op i nær fremtid (forberedelsesfase)

- "det er en meget vigtig beslutning du har taget – en investering i fremtiden som du og din familie får glæde af resten af dit liv"
 - "kan du fortælle mig lidt mere om, hvad der fik dig til at tage beslutningen?"
 - "hvad bliver det bedste ved at blive røgfri?"
 - "er der noget du er bekymret for ved at skulle holde op?"
 - "har du forsøgt at holde op før: godt/ skidt, kan du drage nytte af din erfaring?"
 - "kunne du tænke dig at få hjælp og støtte til at holde op: rygestophold?"
- HVIS nej til rygestophold:**
- finde en stopdato sammen
 - give grundig vejledning i nikotinpræparater + Zyban og udlevere (forskellige) nikotinpræparater til ca. 1 uge
 - opfordre rygeren til at bede omgivelserne om støtte i den første tid
 - anbefale at tage én dag ad gangen
 - anbefale masser af bevægelse/aktiviteter (omsætte rastløshed til energi)
 - anbefale at spise frugt/ grønt/små pastiller o.lign.
 - anbefale stor forsigtighed med alkohol og fester

Rygeren der overvejer at holde op = ambivalens (overvejelsesfasen)

- "kan du fortælle mig lidt mere om, hvorfor du gerne vil holde op?"
- "hvornår er det vigtigst for dig at ryge/ hvad bruger du rygning til?"
- "hvad er du mest bekymret for ved at skulle holde op?"
- "hvad ville være det bedste ved at holde op med at ryge?"
- "har du forsøgt at holde op før: godt/ skidt, kan du drage nytte af din erfaring?"
- "er der noget der kunne styrke din beslutning om at holde op?"
 - fortælle om helbredsfordele
- "hvad kunne du/vi gøre, for at dit rygestop kan lykkes?"
 - fortælle om nikotinafhængighed
 - anbefale og oplyse om nikotinpræparater + Zyban og udlevere prøver
- "kan du få hjælp/støtte af nogen i dine omgivelser, når du prøver at holde op?"
- "har du fået lyst til/mod på at prøve at holde op i de kommende måneder?"
- "kunne du tænke dig at få hjælp og støtte til at holde op: rygestophold om tre måneder?"
- "vil du gå hjem og tænke lidt mere over det, vi har talt om?"

Rygeren der ikke ønsker at holde op (førovervejelsesfasen)

- "må jeg gerne tale lidt med dig om rygning?" (et nej respekteres!)
- "kan du fortælle mig lidt mere om, hvorfor du ryger?"
- "har du nogensinde overvejet at holde op?"
- "kunne du fortælle mig lidt mere om, hvorfor du ikke ønsker at holde op?"

- **HVIS: deltageren mener han ikke kan/har ingen rygrad/forsøgt uden held**
 - **fortælle om nikotinafhængighed**
 - **tilbyde hjælp/støtte på rygestophold om tre måneder**
- **"tror du, der er noget, der kunne ændre på din beslutning om rygning?"**
- **"må jeg fortælle dig lidt om helbredsfordele ved at holde op?"**
- **"har du overvejet at ryge mindre?"**
- **"kunne du tænke dig at få hjælp/støtte til at ryge mindre: rygereduktionshold?"**