

INDHOLDSFORTEGNELSE

INTRO

KOM GODT I GANG SOM RYGESTOPRÅDGIVER	side	8
Konceptets målsætninger	side	9
Forløbet sammen med borgeren	side	10
Manualens opbygning	side	12
Din rolle som rådgiver	side	14
Centrale samtalefærdigheder	side	15
Supplerende metoder i rådgivningen	side	17
Praktiske forhold	side	18

KAPITEL 1

FØRSTE MØDE	side	20
-------------	------	----

KAPITEL 2

ANDET MØDE	side	24
------------	------	----

KAPITEL 3

TREDJE MØDE	side	28
-------------	------	----

KAPITEL 4

FJERDE MØDE	side	32
-------------	------	----

KAPITEL 5

FEMTE MØDE	side	36
------------	------	----

KAPITEL 6

SJETTE MØDE	side	40
-------------	------	----

KAPITEL 7

TEMAER OG SAMTALEARK	side	42
1. Starten på rådgivningen	side	45
Starten på rådgivningen	side	52
Kvit røg og nikotin i 6 trin	side	53
Undersøg dit ryge- og nikotinmønster	side	54
2. Motivation og værdier	side	55
Fra røg- og nikotinland til røg- og nikotinfrit land	side	61
Beslutningsbalancen	side	62
3. Stopprocessen	side	63
Stopprocessen	side	68
Mine veje til røg- og nikotinfrihed	side	69
4. Helbred	side	71
Samtale om helbred – KOL	side	77
Samtale om helbred – blodprop	side	78
Samtale om helbred – kræft	side	79
Rygning kan give andre sygdomme end kræft	side	80

5. Afhængighed	side	81
Den bio-psyko-sociale model	side	88
Nikotinens virkning	side	89
Ryge- og nikotinhistorien	side	90
Nikotinabstinenser	side	91
Godt igennem dagen	side	92
Sådan håndterer du falske abstinenser	side	93
6. Mestring	side	95
Hvad udløser ryge- og nikotintrang?	side	104
Tag styringen	side	105
Lommekort	side	106
Forebyg tilbagefald	side	107
Problemløsning	side	108
Hvad er du optaget af?	side	109
7. Receptfri medicin til ryge- og nikotinstop	side	111
Fagerstrøms test	side	118
Nedtrapning af receptfri medicin til nikotinstop	side	119
8. Mindfulness og trangsurfing	side	121
9. Netværk og opbakning	side	127
God opbakning for mig	side	132
10. Borgeren er ikke er stoppet	side	133
11. Mad, vægt og motion	side	137
12. Følelser og ryge/nikotinstop	side	143
Følelser og ryge/nikotinstop	side	149
13. Psyken i forandring	side	151
Psyken i forandring	side	156
14. Kroppen i forandring	side	157
Kroppen i forandring	side	162
15. Stress og ryge/nikotinstop	side	163
Stress og ryge/nikotinstop	side	168
16. Tilbagefald	side	169
Svipser eller tilbagefald	side	174
17. Borgeren ønsker at afbryde rådgivningen	side	175
18. Afslutning på rådgivningen	side	179
Diplom	side	184
Gavekort	side	185

KAPITEL 8

FAGLIG VIDEN TIL BORGERE	side	186
--------------------------	------	-----

KAPITEL 9

FAGLIG VIDEN TIL RÅDGIVERE	side	200
----------------------------	------	-----

KAPITEL 10

LITTERATURLISTE	side	234
-----------------	------	-----

STARTEN PÅ RÅDGIVNINGEN

- Velkomst
- Introduktion til forløbet

Brug og stop af røg- og nikotin:

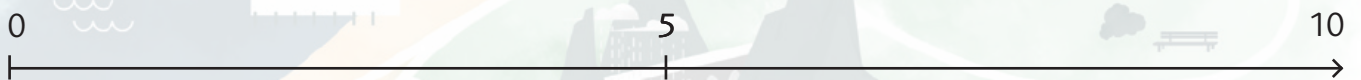
Grunde til at ryge/bruge nikotin

-
-
-
-
-

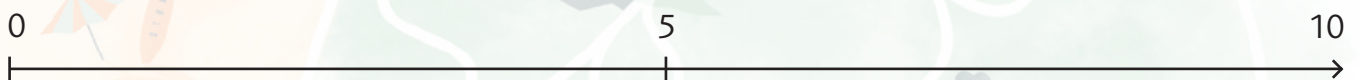
Grunde til at blive røg- og nikotinfri

-
-
-
-
-

Vigtighed



Tiltro



KVIT RØGEN I SEKS TRIN



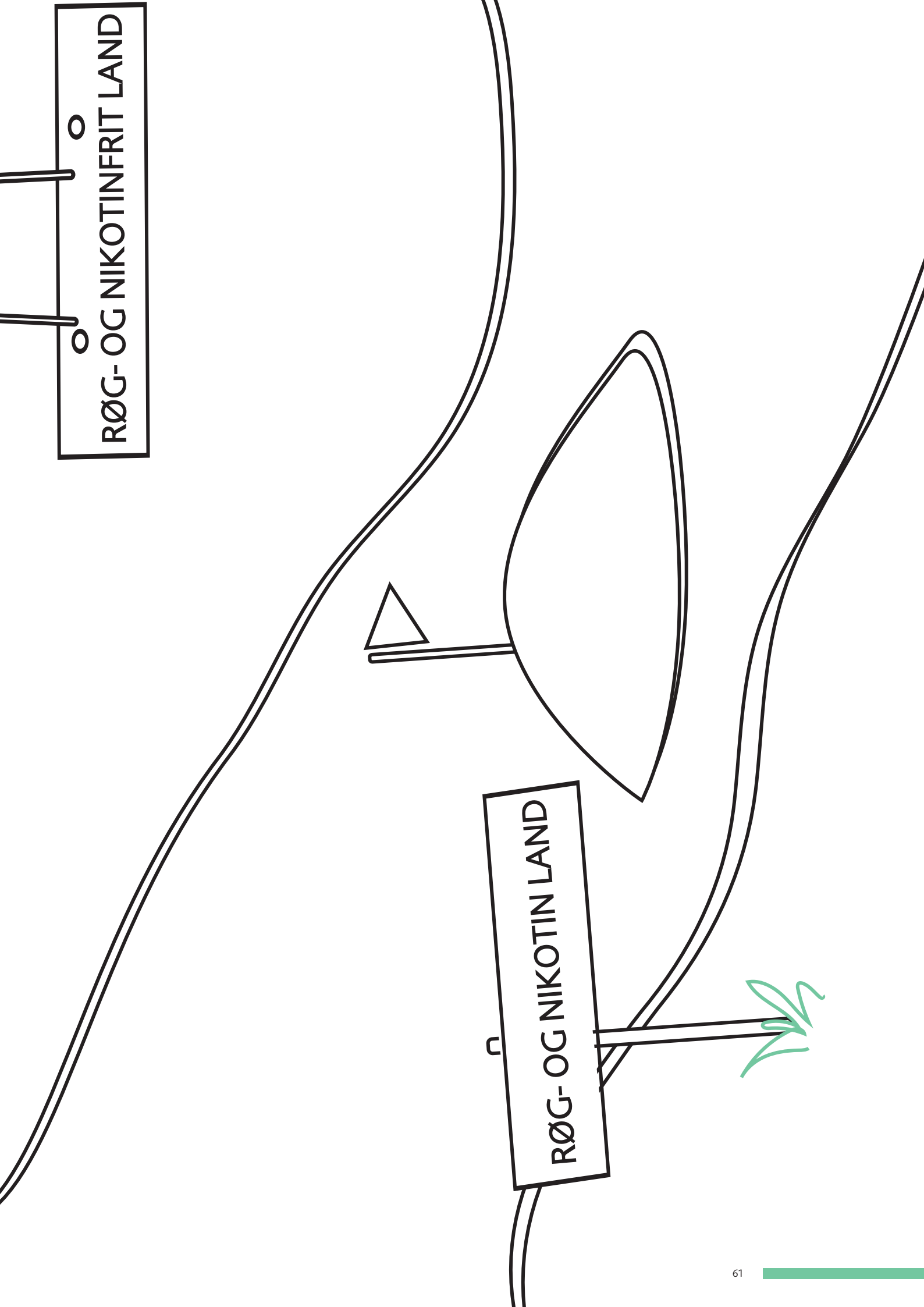
Bliver du forhindret i at komme, så giv altid din rådgiver besked.

Min rådgiver _____ Tlf. _____ Mailadresse _____

Tilmeld dig gratis Kvit på cancer.dk/kvit eller download appen.



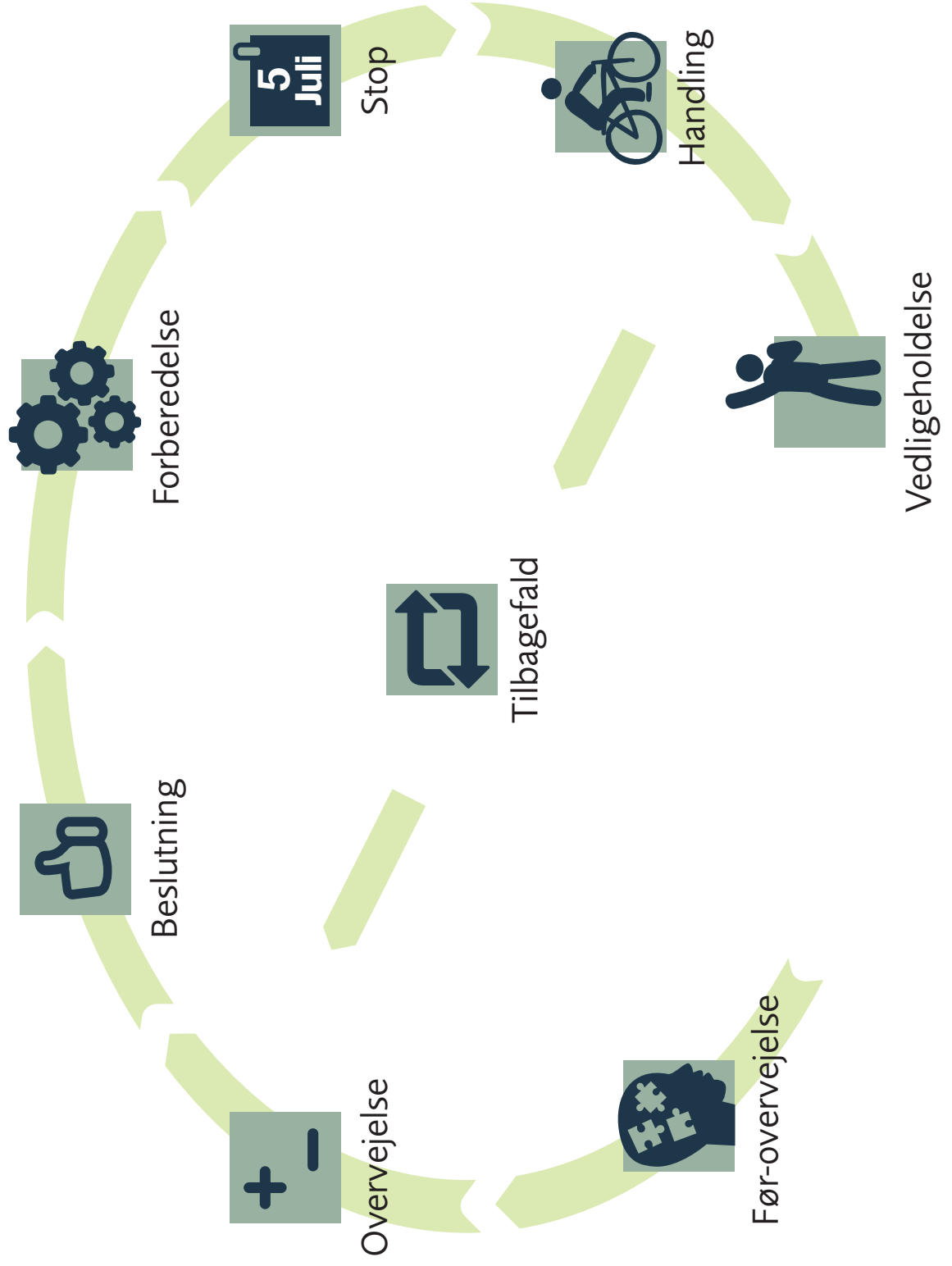
Ring gratis for at få hjælp til at stoppe med røg og nikotin på 80 31 31 31 eller send en SMS med teksten "Rygestop", "Nikotinfri" eller "BREAKUP" til 1231, hvorefter en rådgiver ringer tilbage inden for 1-3 hverdage.



BESLUTNINGSBALANCEN

	FORDELE	ULEMPER
FORTSÆTTE SOM NU		
BLIVE RØG- OG NIKOTINFRI		

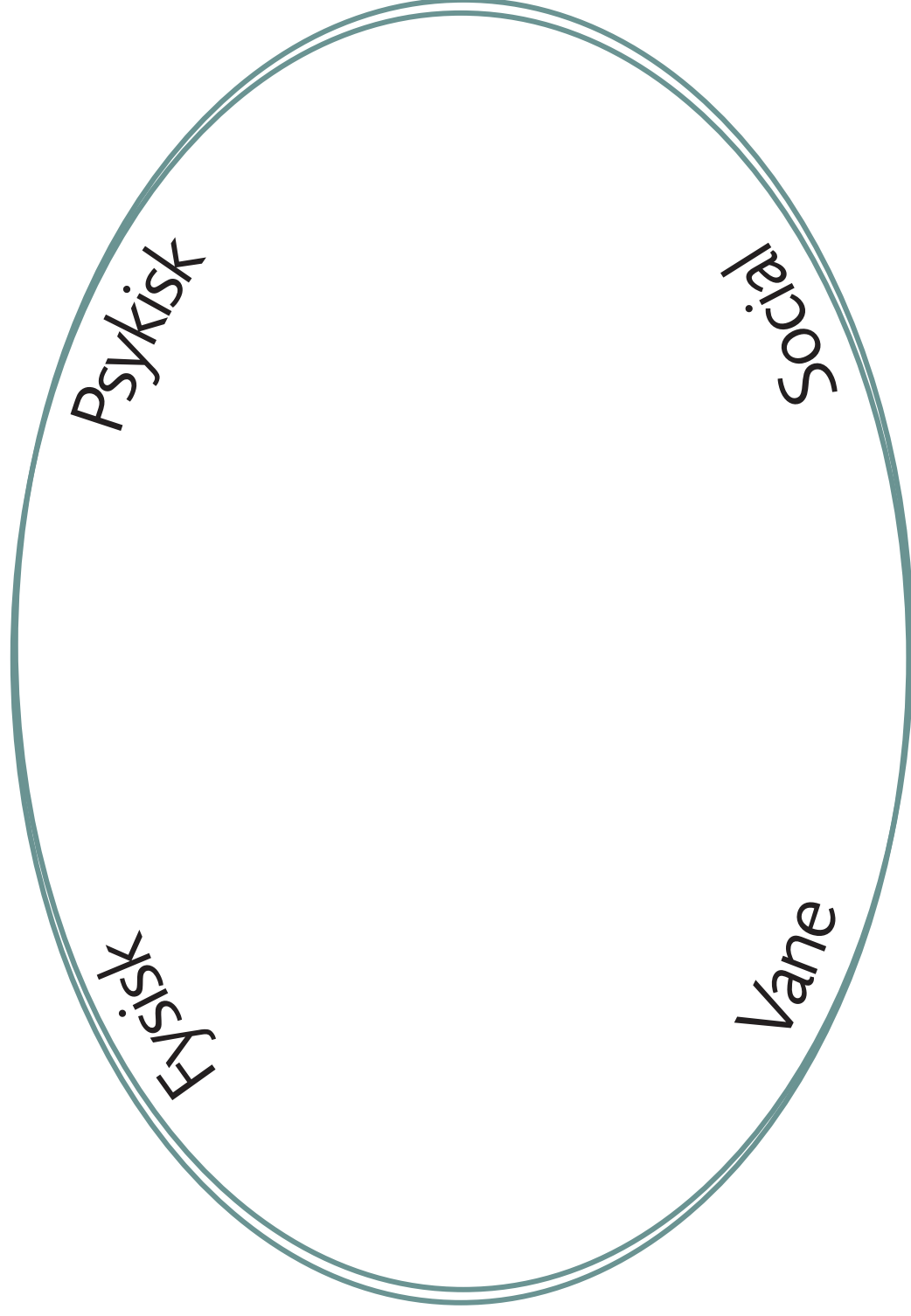
STOPPROCESSEN



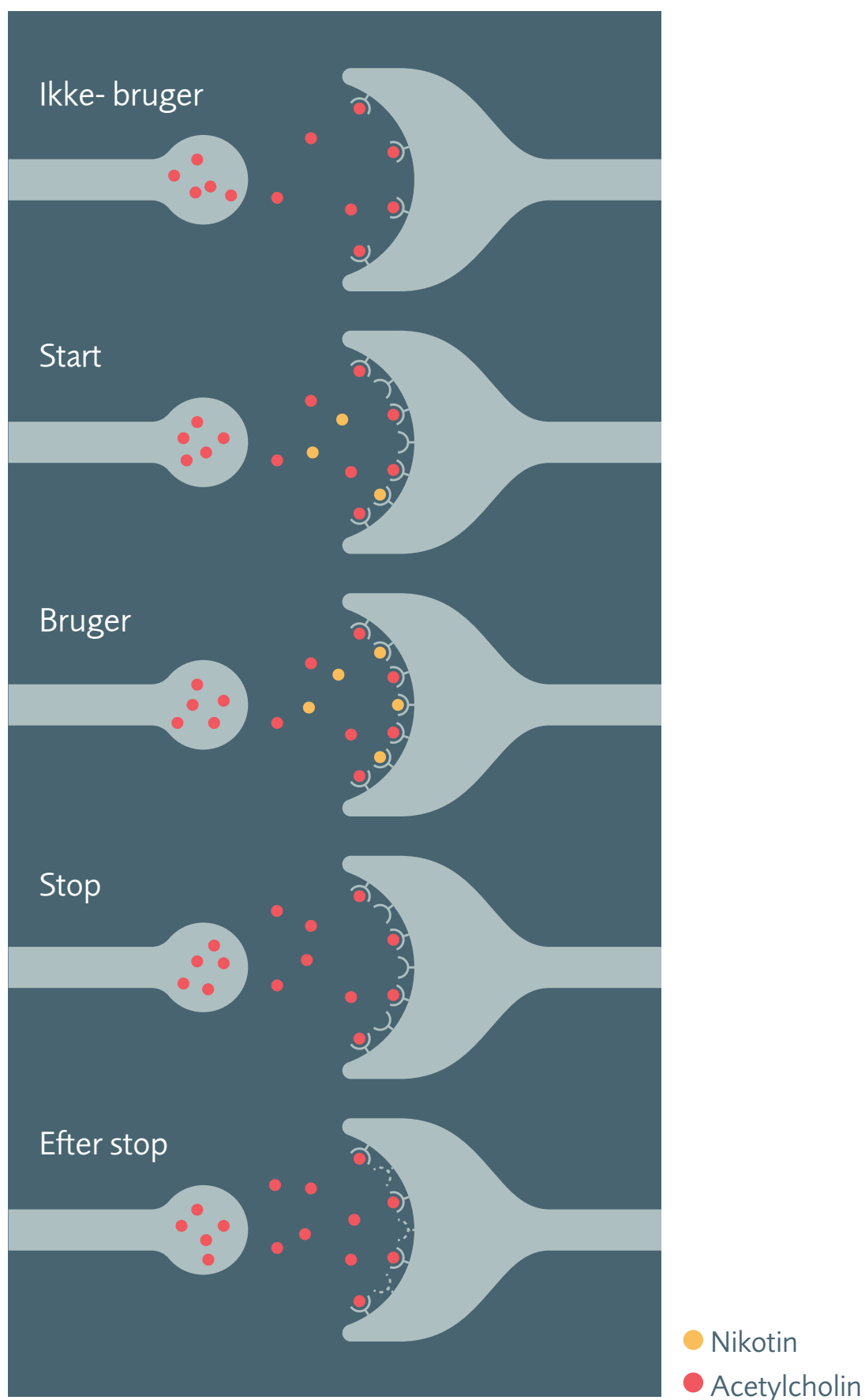
MINE VEJE TIL RØG- OG NIKOTINFRIHED



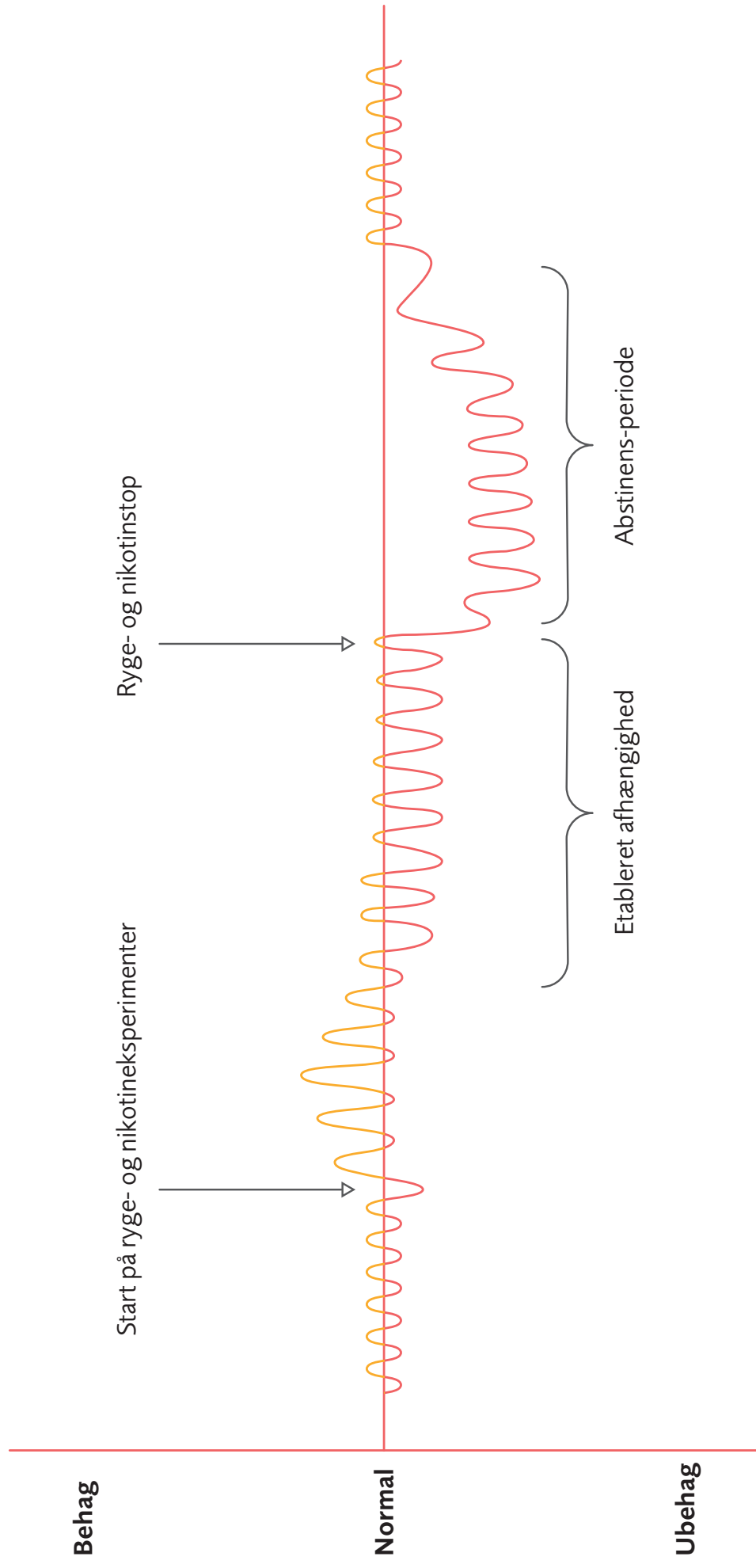
DEN BIO-PSYKO-SOCIALE MODEL



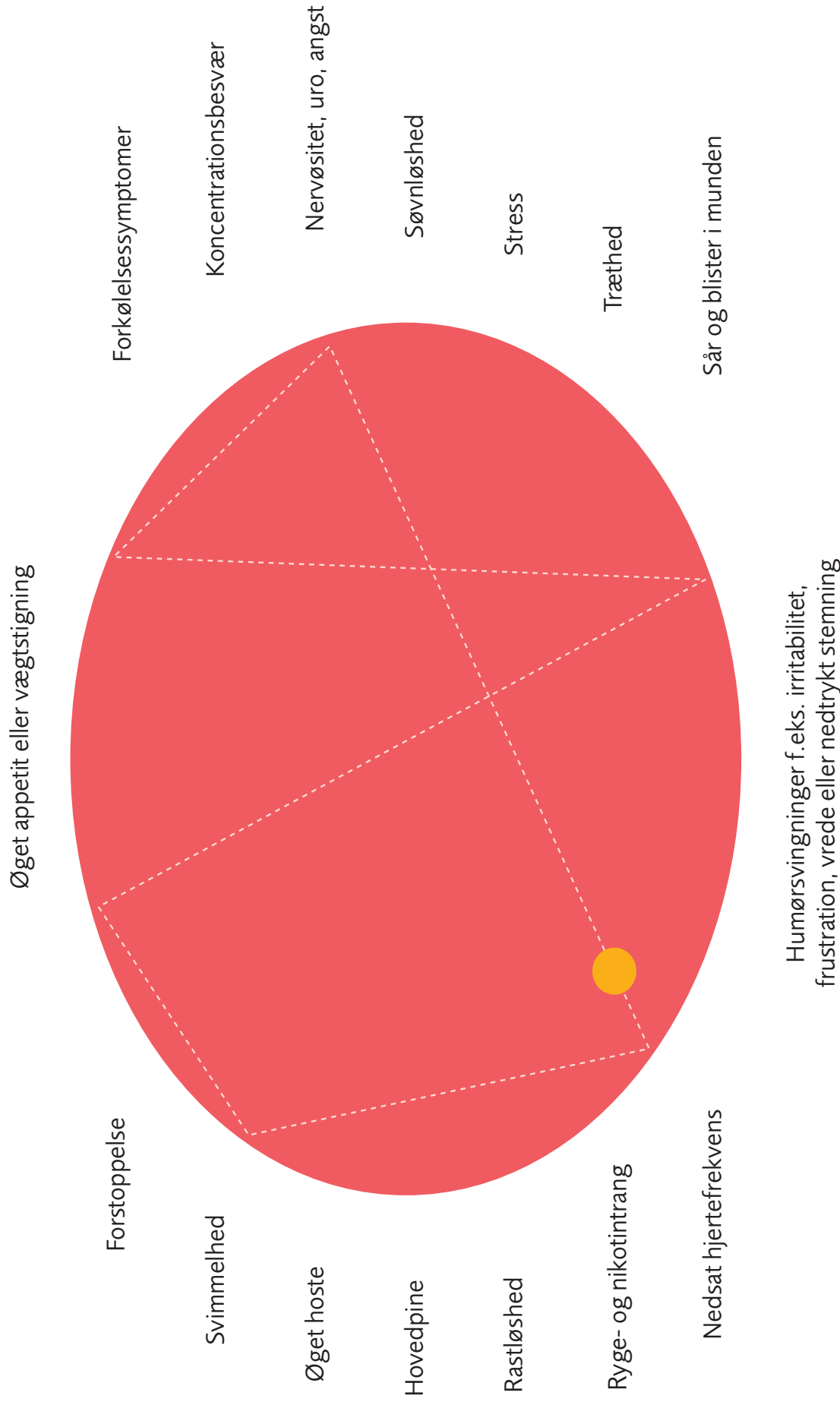
NIKOTINENS VIRKNING



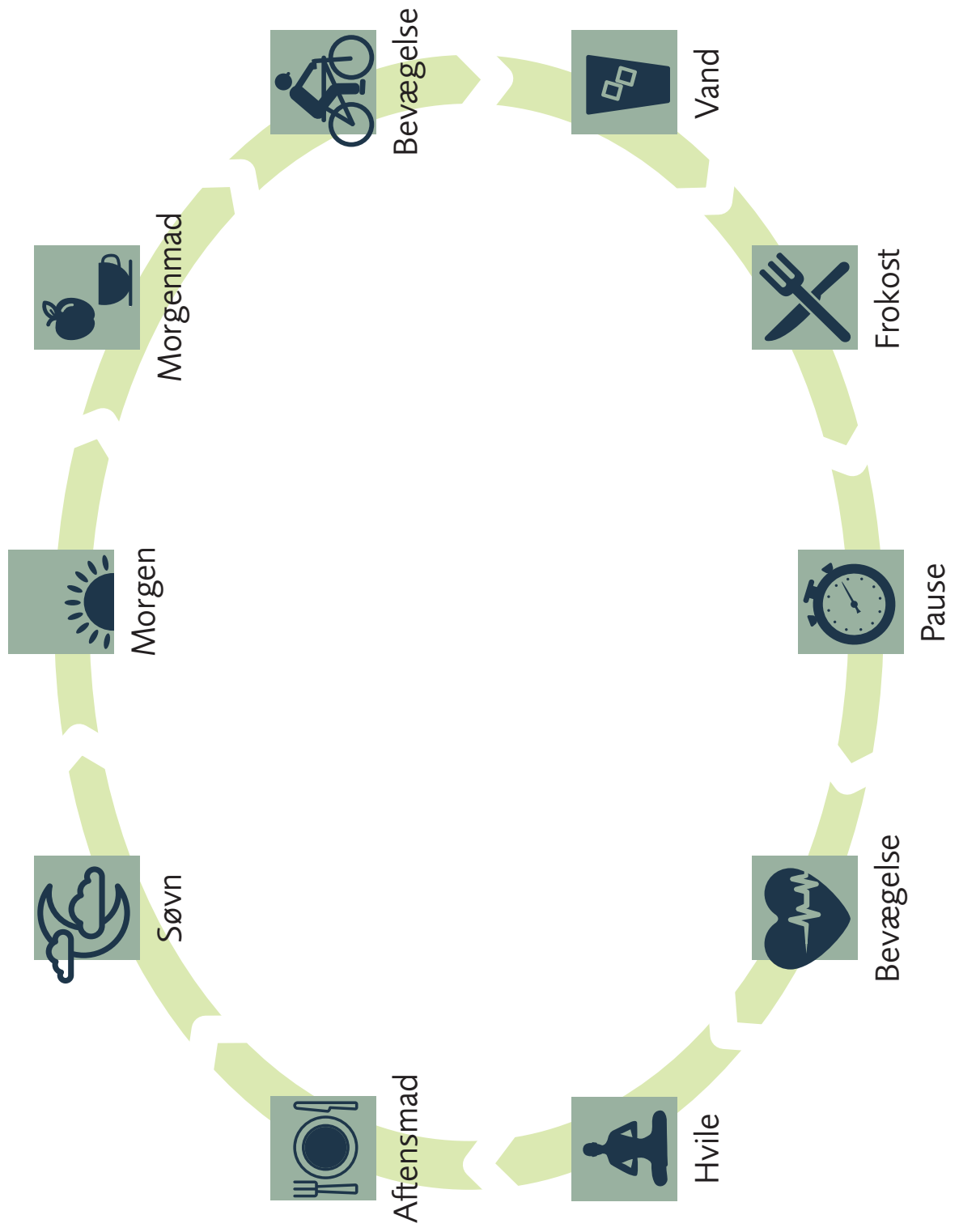
RYGE- OG NIKOTINHISTORIEN



NIKOTINABSTINENSER



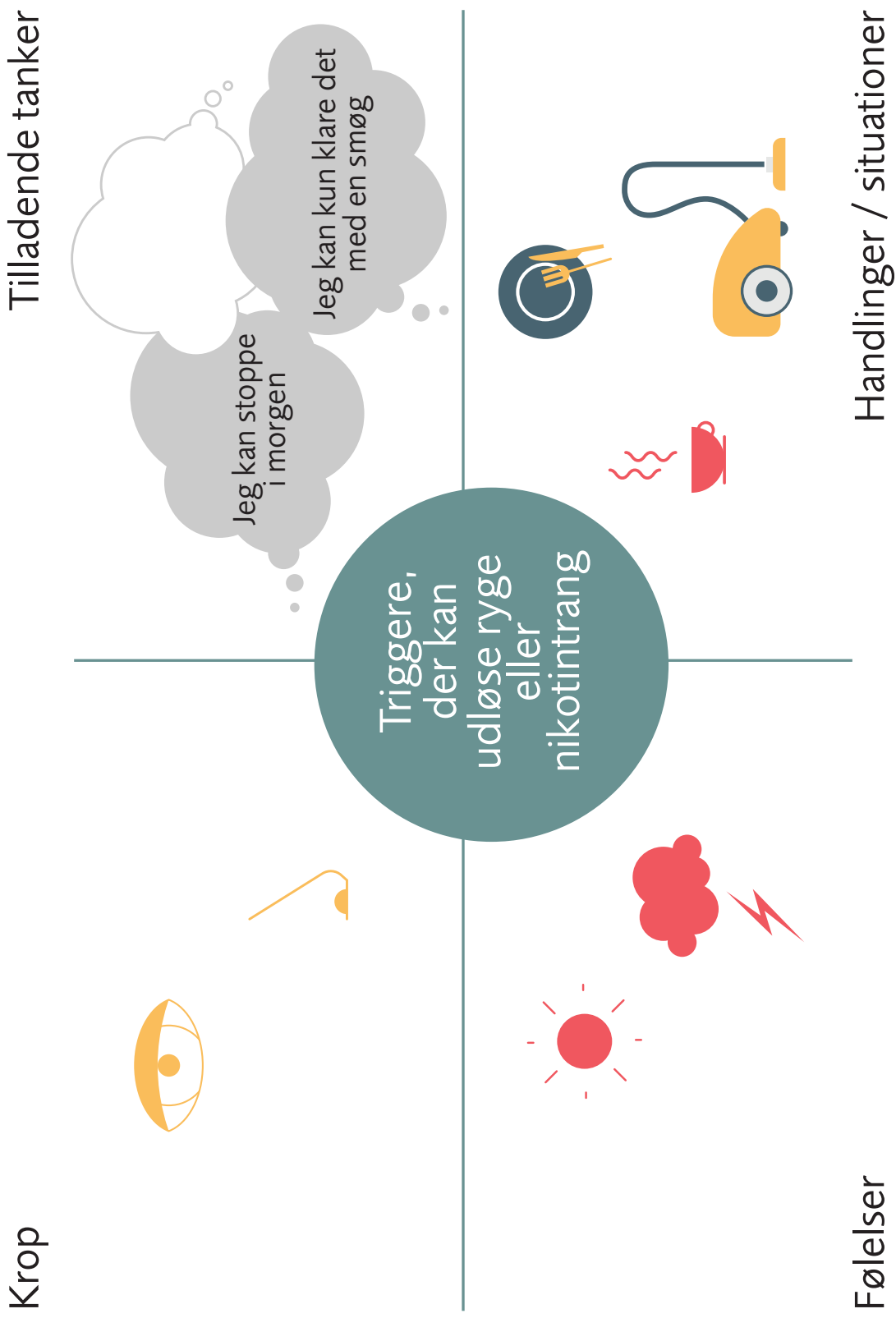
GODT IGENNEM DAGEN



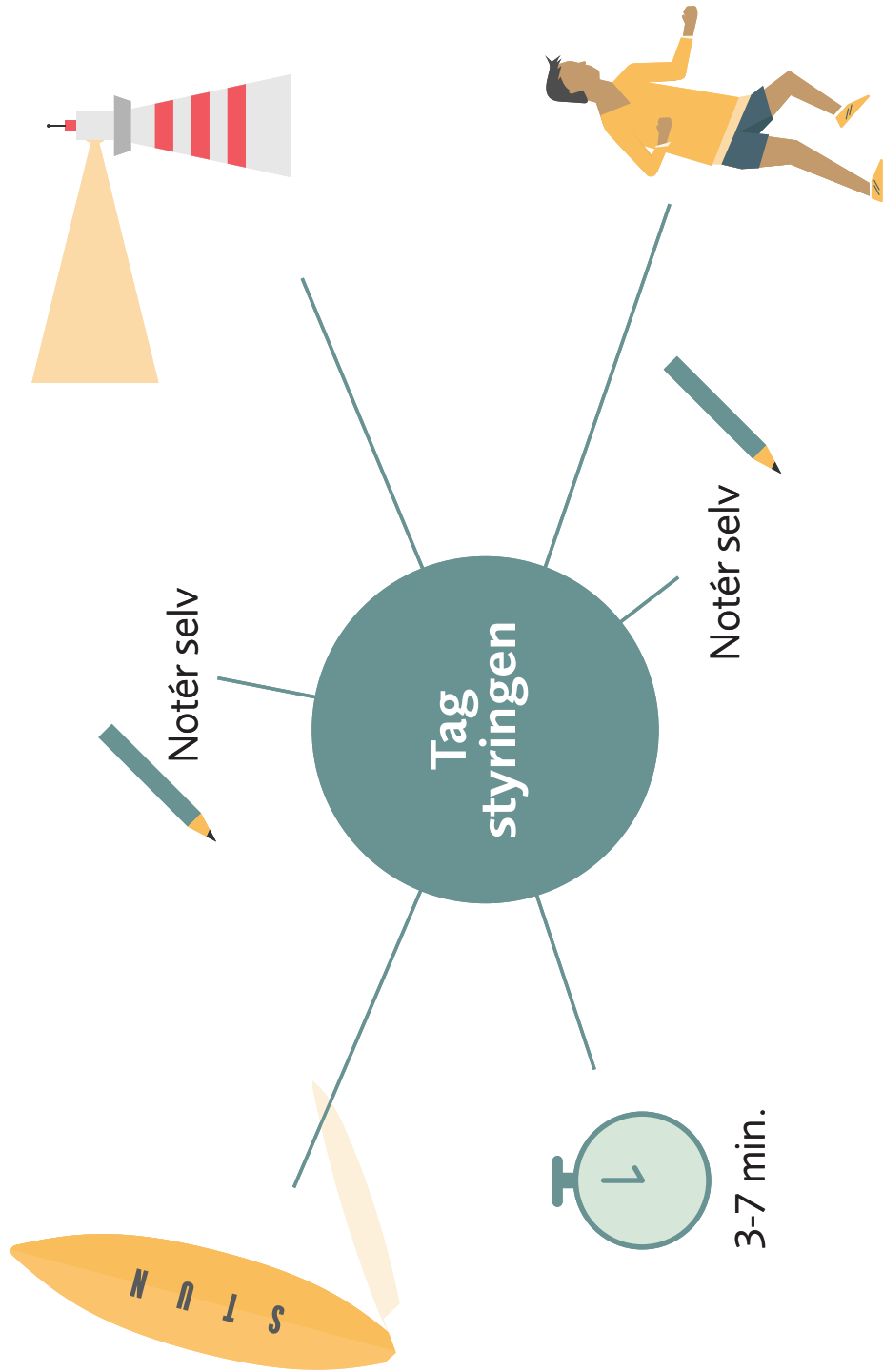
SÅDAN HÅNDTERER DU FALSKE ABSTINENSER

HÅNDTERING	
 Sult	Sørg for at få 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider
 Tørst	Drik 1-1½ liter vand om dagen
 Stress, uro og rastløshed	Lav åndedræts- og afspændingsøvelser eller gå, cykel eller løb en tur
 Træthed	Indret dig med en søvnrytme på 6-9 timers søvn

HVAD UDLØSER RYGE- OG NIKOTINTRANG?



TAG STYRINGEN



LOMMEKORT

Mine grunde til at forblive røg- og nikotinfri:

-
-

Det hjælper mig at:

-
-
-
-
-

LOMMEKORT

Mine grunde til at forblive røg- og nikotinfri:

-
-

Det hjælper mig at:

-
-
-
-
-

LOMMEKORT

Mine grunde til at forblive røg- og nikotinfri:

-
-

Det hjælper mig at:

-
-
-
-
-

LOMMEKORT

Mine grunde til at forblive røg- og nikotinfri:

-
-

Det hjælper mig at:

-
-
-
-
-

FOREBYG TILBAGEFALD

Forløbet kan se ud som følger:

Tanker, følelser, kropslige fornemmelser eller situationer,
der udløser ryge- og nikotintrang



"Skal – skal ikke?"



Manglende eller utilstrækkelige strategier til at undgå at ryge
eller bruge nikotin
Forventningen om en kortsigtet effekt



"En enkelt skader ikke"



"Nu kan det hele også være lige meget"



Tilbagefald

Et tilbagefald kan stoppes på alle niveauer



PROBLEMLØSNING

Hvad er problemet (eller målet)?

Mærk efter og overvej et øjeblik. Beskriv problemet eller målet så klart så muligt

Brainstorm

På hvilke måder kan problemet løses?

Brainstorm og skriv alle idéer ned. Tænk ikke på fordele eller ulemper her:

Find (bagefter) fordele og ulemper ved hvert forslag

Vælg den mest enkle og tilfredsstillende løsning

Planlægning

- Hvordan kan løsningen gennemføres?
- Hvad skal klares?
- Hvilke ressourcer er der brug for?
- Har du brug for træning?

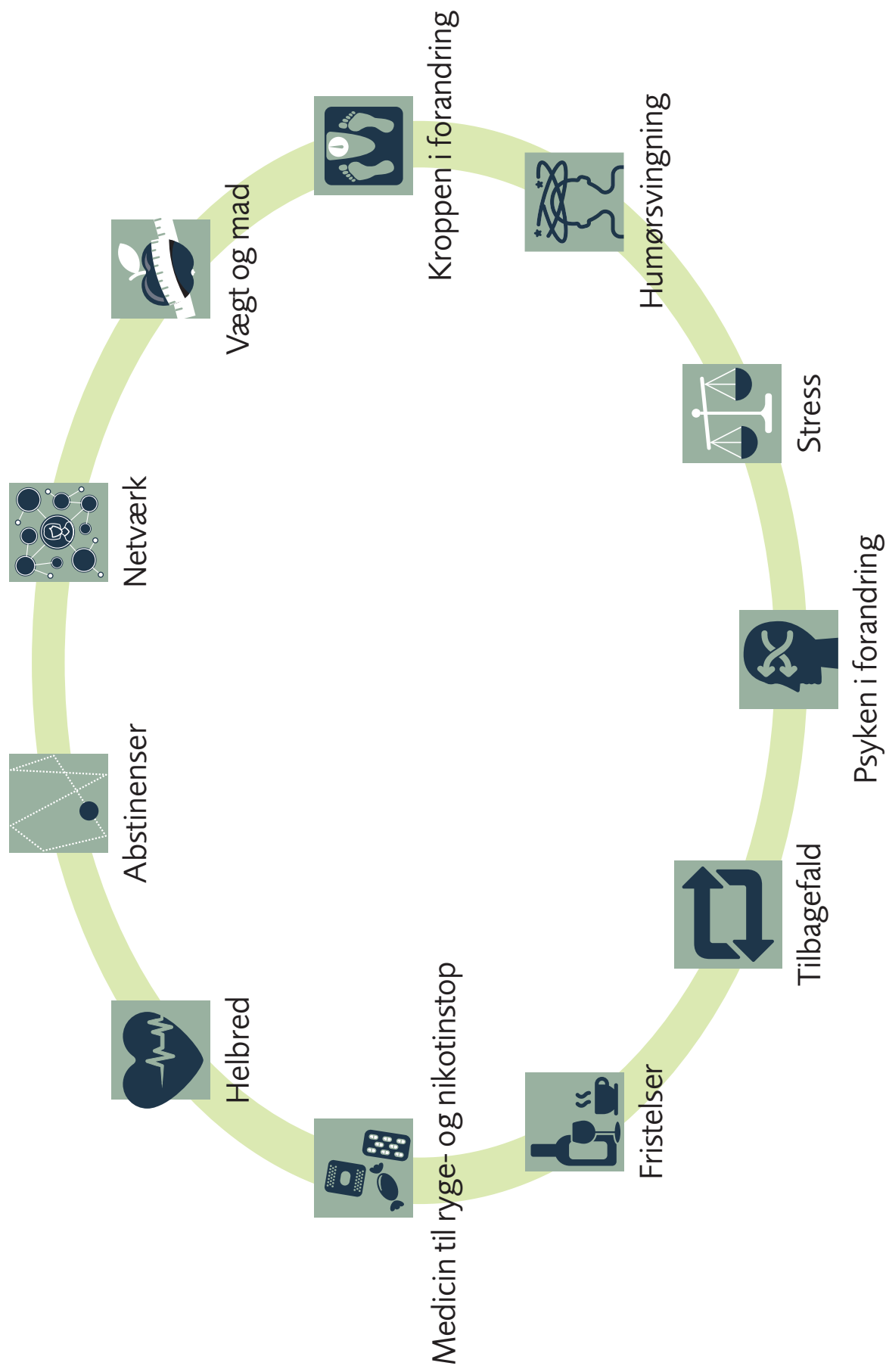
1. delmål _____

2. delmål _____

3. delmål _____

4. delmål _____

HVAD ER DU OPTAGET AF?



FAGERSTRÖMS TEST

1. Hvor lang tid går der, fra du vågner, til du ryger?	Under 5 min. 6-30 min. 31-60 min. Over 60 min.	(3 point) (2 point) (1 point) (0 point)	_____
2. Har du svært ved at lade være med at ryge, hvor det er forbudt?	Ja Nej	(1 point) (0 point)	_____
3. Hvilken cigaret er sværest at undvære?	Den om morgenen En anden	(1 point) (0 point)	_____
4. Hvor mange cigaretter ryger du dagligt?	Mindre end 10 cig. 11-20 cig. 21-30 cig. Mere end 30 cig.	(0 point) (1 point) (2 point) (3 point)	_____
1 cigar = 4 cigaretter 1 pibe = 3 cigaretter 1 cerut = 3 cigaretter			
5. Ryger du mere først på dagen end resten af dagen?	Ja Nej	(1 point) (0 point)	_____
6. Ryger du også, når du er sengeliggende af sygdom?	Ja Nej	(1 point) (0 point)	_____

Samlet Fagerströms score (sum af spørgsmål 1-6):

=====

Produkttyper og deres anvendelsesområde efter Fagerströms pointskala

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ingen	Helst ingen		Brug evt. plaster		Brug evt. plaster		Brug evt. plaster		
	eller begrænset brug af f.eks. inhalator, microtabs, sugetabletter eller tyggegummi		eller op til 12 doser af f.eks. inhalator, microtabs, mundspray, sugetabletter eller tyggegummi		plus 6-12 doser af f.eks. inhalator, microtabs, mundspray, næsespray eller tyggegummi		plus 10-12 doser af f.eks. inhalator, microtabs, mundspray, næsespray eller tyggegummi		
	Mild afhængighed Typisk mønster: 5-10 cigaretter 1-2 % kulilte		Moderat afhængighed Typisk mønster: Op til 15 cigaretter 2-4 % kulilte		Stor afhængighed Typisk mønster: 15-25 cigaretter 3-6 % kulilte		Meget stor afhængighed Typisk mønster: 25-40 cigaretter 6-8 % kulilte		

Det konkrete antal og styrken af produkterne skal dog afpasses efter graden af afhængighed, individuelle ønsker og behov

NEDTRAPNING AF RECEPTRI MEDICIN TIL NIKOTINSTOP

Parat – Ja

Jeg vil begynde min nedtrapning inden for fjorten dage:

Jeg begynder min nedtrapning: _____ dag d. _____ / _____

Jeg vil halvere mit forbrug inden: _____ dag d. _____ / _____

Jeg vil være nikotinfri: _____ dag d. _____ / _____

Jeg vil trappe ned ved at:

Parat – Ikke endnu

Jeg tager stilling til nedtrapning igen om en måned:

_____ dag d. _____ / _____

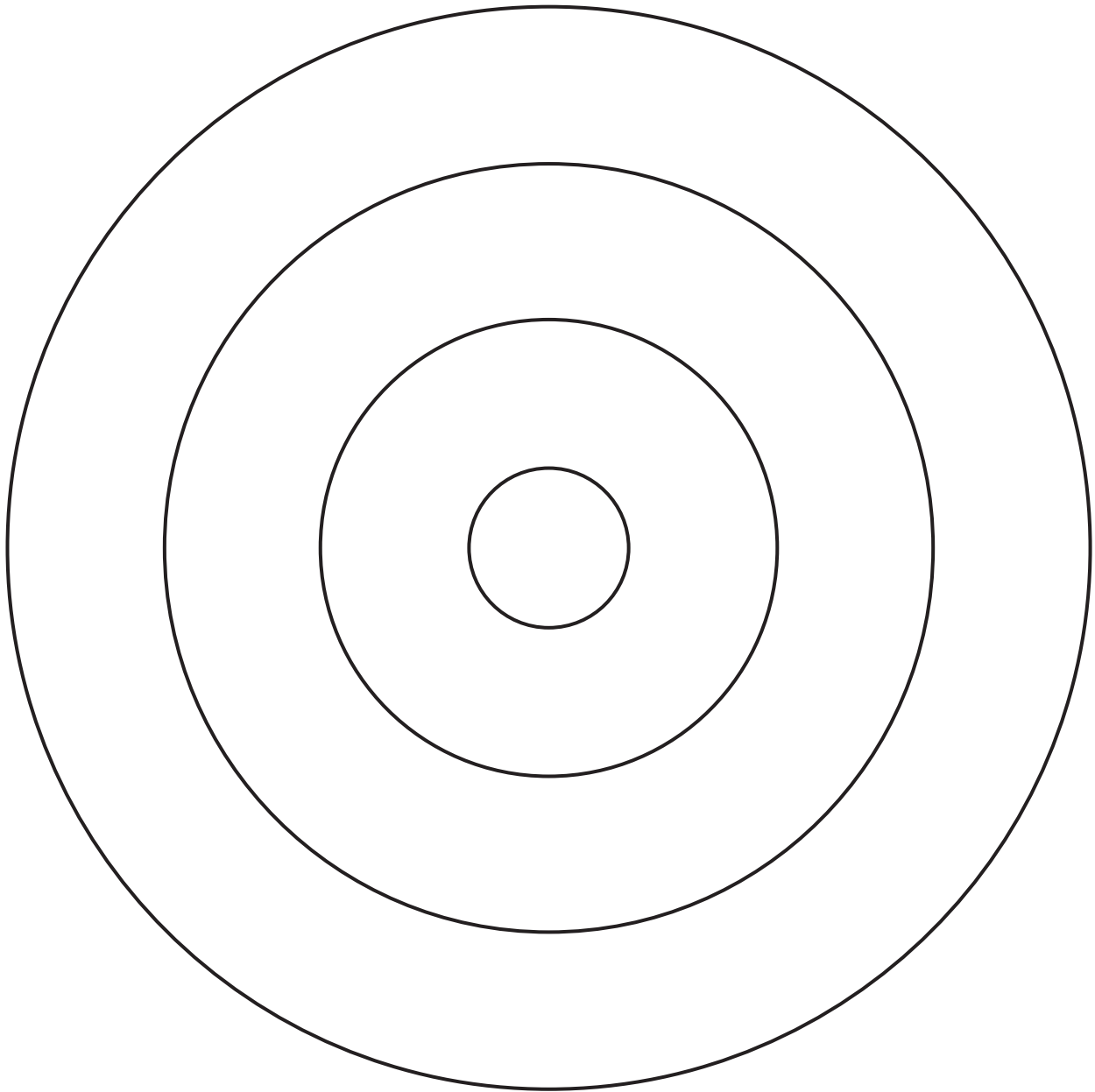
HUSK:

Du bør højst bruge
receptfri medicin til
nikotinstop i seks
måneder



Signatur

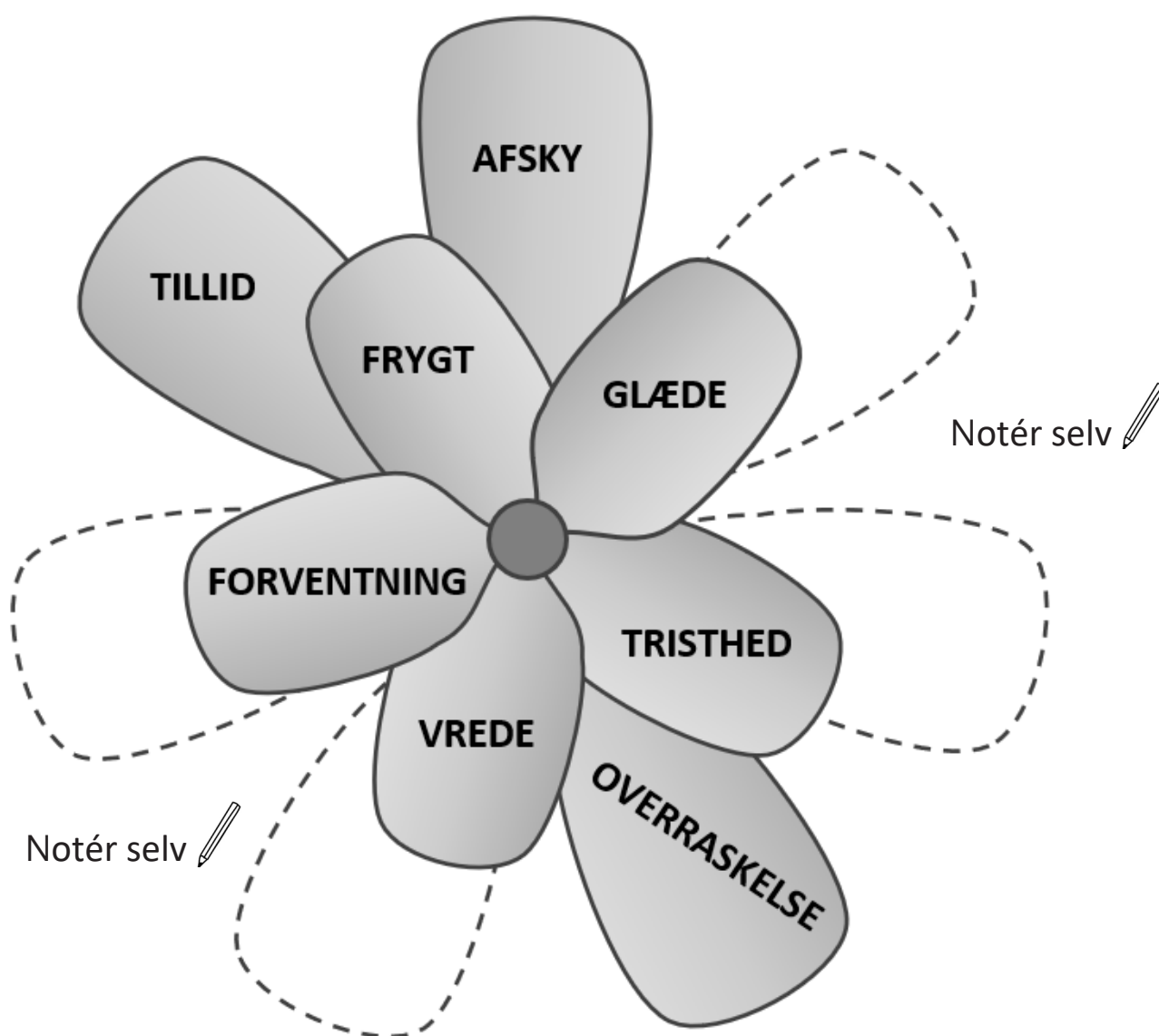
GOD OPBAKNING FOR MIG



Næste skridt:



FØLELSER OG RYGE/NIKOTINSTOP



Når jeg oplever:

-
-

Vil det hjælpe mig:

-
-

Jeg kan få opbakning hos: _____

PSYKEN I FORANDRING

■ Hvordan har du det?

■ Hvad gør dig glad og i godt humør?

■ Hvordan får du opfyldt dit behov for at slappe af i løbet af dagen?

■ Hvem i din omgangskreds kan bakke dig op i at forblive røgfri?

■ Hvilke aktiviteter kunne du have lyst til at bruge mere tid på i den nærmeste fremtid?



KROPPEN I FORANDRING

Hvordan har din krop det?

■ Hvordan har du det?

■ Hvad gør dig godt?

■ Hvornår føler du dig bedst tilpas? Hvilke forandringer har du lagt mærke til i din krop i forbindelse med, at du er stoppet?

■ Er der nogen steder i kroppen, som føles ubehagelige, eller hvor du har smerter?

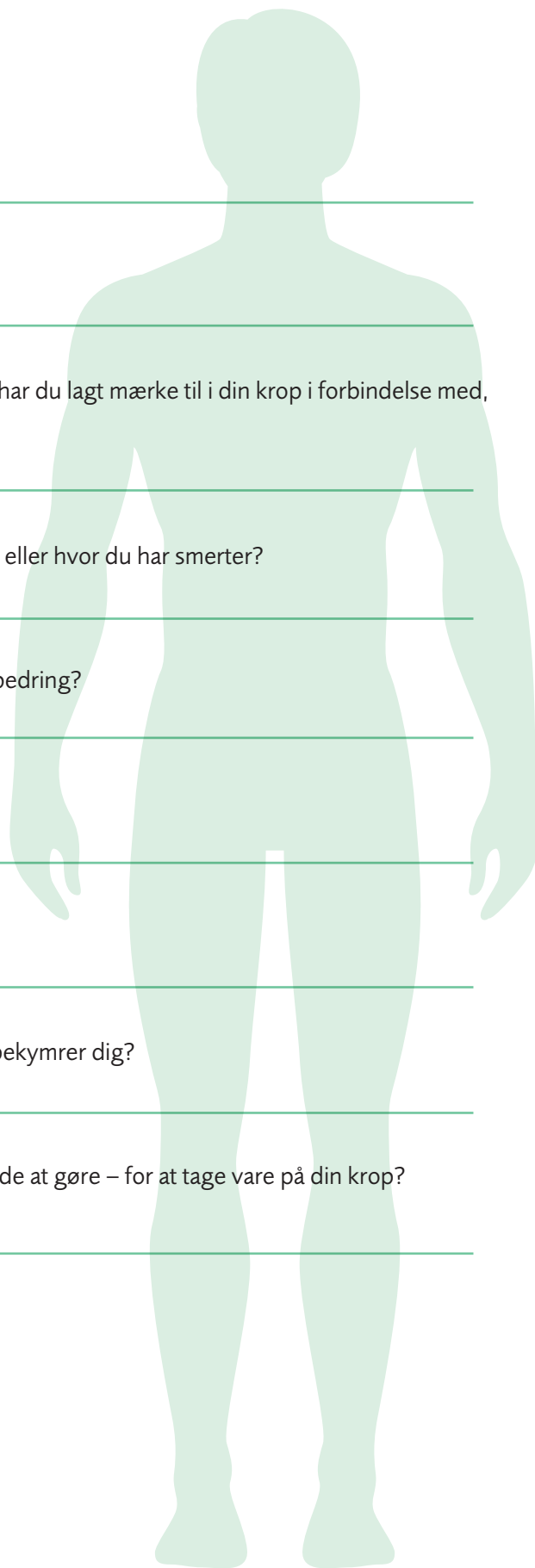
■ Er der nogen steder i kroppen, hvor du oplever en forbedring?

■ Hvordan oplever du sult og mæthed?

■ Hvordan er dit energiniveau og din søvn?

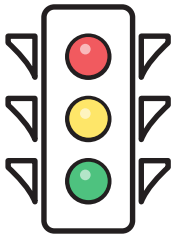
■ Er der noget af det, som du registrerer i din krop, der bekymrer dig?

■ Er der noget, du vil fortsætte med – eller måske begynde at gøre – for at tage vare på din krop?



STRESS OG RYGE/NIKOTINSTOP

Signaler:



Grunde:



Løsninger:



SVIPSER ELLER TILBAGEFALD



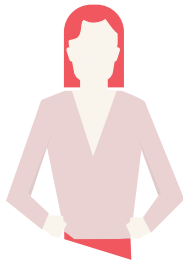
Tilbagefald



Svipser



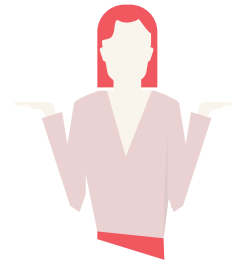
Alvorligt tilbagefald



Hvad kan jeg lære?



Fortsætte?



For & imod



DIPLOM

FOR DELTAGELSE I RØGFRI LIV



Har gennemført stopforløbet *Røgfrit Liv*

Rådgiver

Dato

FVR 16: NIKOTIN FÅR BLODSUKKERET TIL AT STIGE

**Pilene viser, hvordan rygning påvirker kroppens
appetitregulering og blodsukker.**

Rygning/nikotin



Centralnervesystemet: Det sympatiske nervesystem aktiveres



Hjertet slår hurtigere, der udskilles mere stresshormon
(adrenalin), som øger forbrændingen



Insulinmængden i blodet falder



Blodsukkerkoncentrationen stiger



Mæthedscentret stimuleres, og appetitten nedsættes