

OG NIKOTIN



RØGFRIT
ODENSE



ODENSE
KOMMUNE

Kolofon

Udgivet: December 2023

Udarbejdet af Røgfrit Odense
Kontakt: 24 43 45 05 eller rygestop@odense.dk

Billeder:
Røgfrit Odense
VisitOdense

2 | Røgfrit Odense

Indhold

- | | |
|---------------------------|--|
| 4 Vision | 16 Partnerskaber |
| 6 Hvorfor er det vigtigt | 18 Bliv nikotinfri på STOP-forløb |
| 8 Røgfrit Odense | 18 STOP-forløb for gravide |
| 10 Skoler og uddannelser | 20 STOP-forløb til borgere med særlige behov |
| 12 #KysBedreOdense | 24 Citater fra deltagere |
| 14 Sundhedsprofessionelle | |

Røgfrit Odense | 3

Vision

Odense skal være en bedre by at bo og færdes i. Odense Byråd har derfor vedtaget en vision om, at Odense skal være røgfri i 2030 med den første røgfrie generation i 2025. Det betyder, at ingen børn og unge ryger i 2025. Rygning er en fællesbetegnelse for brugen af cigaretter, e-cigaretter, snus, nikotinposer, vandpibe, pibe, cigarer og cerutter.

Siden visionen blev besluttet, er der sket en stor udvikling af nye nikotinprodukter. I Røgfrit Odense inkluderer vi derfor også de nye nikotinprodukter, og arbejder for en tobaks- og nikotinfri by, ved at nedbringe og forebygge brugen af bl.a. snus, vapes og cigaretter.

Røgfrit Odense er en enhed i Odense Kommune, der er forankret i Sundhedsforvaltningen.



Hvorfor er det vigtigt?

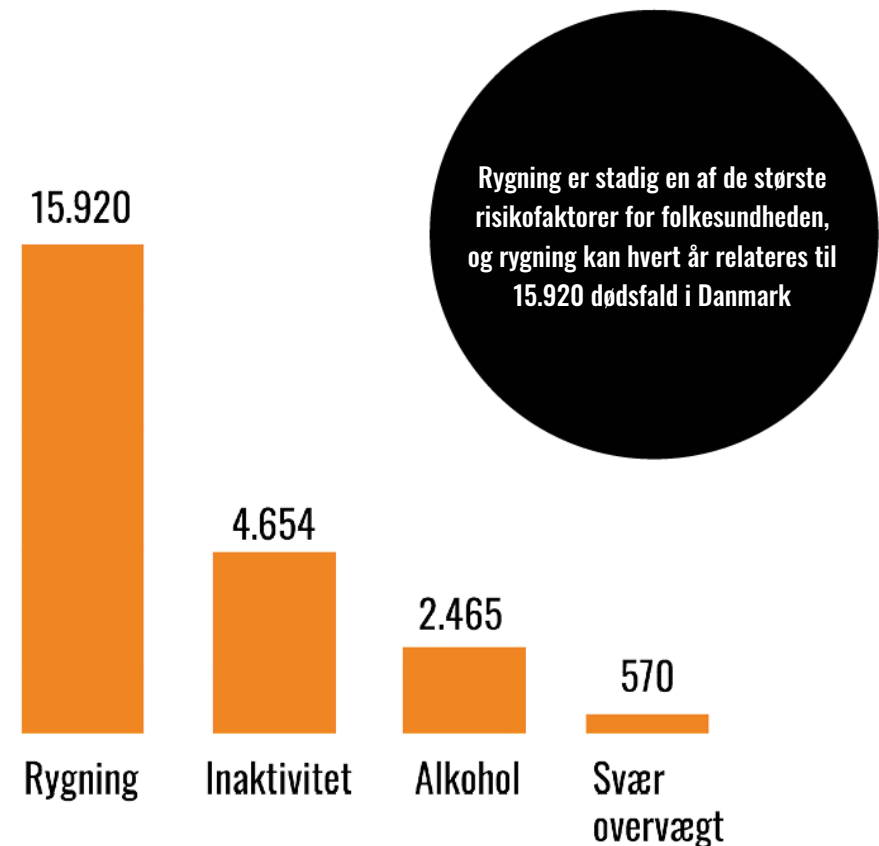
Røgfrit Odenses arbejde med at nedbringe og forebygge brugen af nikotinprodukter hos Odenses borgere er vigtigt for den enkeltes sundhed og for fællesskabet.

Nikotin er en nervegift, der dannes i tobaksplanten som et selvforsvar mod insekter. Nikotin er samtidig det afhængighedsskabende stof, der findes i f.eks. cigaretter, snus, vapes og andre nikotinprodukter - også de tobaks- og røgfri produkter.

Det er særlig skadeligt for børn og unge at indtage nikotin, da det, udover at skabe afhængighed, kan skade den unge hjerne f.eks. ved at nedsætte koncentrations- og indlæringssevnen og øge risikoen for angst og depression senere i livet.

Nikotinfri miljøer i f.eks. skolen eller på arbejdspladsen giver gevinster til fællesskabet. Nogle holder helt op eller bruger nikotinprodukterne mindre, og det giver et sundere miljø at færdes i.

Udearealer uden nikotin som f.eks. legepladser giver børn og unge flere oplevelser med voksne rollemodeller, der ikke bruger nikotinprodukter. Når børn og unge færdes i miljøer uden nikotinprodukter, er der mindre risiko for, at de selv begynder at bruge nikotinprodukter.



Røgfrit Odense

Går det hele så bare op i røg?

Nej, hos Røgfrit Odense går vi faktisk ikke kun op i røg og cigaretter. Vi beskæftiger os med alle slags nikotinprodukter både med og uden røg og tobak som f.eks. cigaretter, snus og vapes.

En vigtig del af vores arbejde er at støtte deltagere på vores STOP-forløb med at blive nikotinfri, og vi bestræber os på at nå bredt ud med vores forskellige tilbud.

I samarbejde med byens borgere, skoler, uddannelser, virksomheder, foreninger og organisationer søger vi i fællesskab at arbejde frem mod et nikotinfrit Odense.



Røgfrit Odense arbejder med at:

- Forebygge, at børn og unge begynder på nikotinprodukter
- Fremme røg- og nikotinfrie miljøer
- Støtte og motivere borgere til nikotinstop

Røgfrit Odense

Grundskoler

Røgfrit Odense tilbyder forebyggende indsatser på byens grundskoler.

Disse tager udgangspunkt i at skabe dialog mellem elever, lærere og forældre omkring nikotin.

Vores tilbud til grundskolen består bl.a. af at:

- Undervise på Odenses grundskoler
- Samarbejde med forældre, herunder tobaks- og nikotinfraftaler og oplæg på forældremøder
- Være sparringspartnere for lærere og personale
- Afholde STOP-forløb for elever, ansatte og forældre



Uddannelser

Vi samarbejder med erhvervs-, ungdoms- og videregående uddannelser i Odense gennem partnerskaber.

Formålet er at skabe fællesskaber uden nikotin, så uddannelserne ikke skaber nye brugere af nikotinprodukter som f.eks. snus, vapes og cigaretter.

Omdrejningspunktet for samarbejdet er:

- STOP-forløb for elever, studerende og ansatte
- Oplæg og deltagelse på samlings og til events
- Åben rådgivning



#KysBedreOdense

Går det hele så bare op i røg?

KysBedreOdense er en kampagne målrettet børn og unge i Odense. Fokus er at forebygge brugen af nikotinprodukter som f.eks. snus, vapes og cigaretter.

Kampagneperioden ligger i forbindelse med skole- og studiestart, og alle skoler og uddannelser i byen har mulighed for at være med. Der er lokale events, hvor elever og studerende aktivt kan deltage.

KysBedreOdense kører desuden hele året på Instagram med bl.a. quizzes, konkurrencer og vigtig viden om nikotin. Her kan de unge altid kontakte os direkte.

Kommunikationen er med humor og har en positiv vinkel.

Konceptet er udviklet i samarbejde med målgruppen og fokuserer på gode fællesskaber uden brug af nikotinprodukter. Vi inddrager derfor også løbende målgruppen, justerer og gør mere af det, der virker.

Sundhedsprofessionelle

I Røgfrít Odense samarbejder vi med OUH, almen praksis, det kommunale frontpersonale, fysio- og ergoterapeuter, kiropraktorer, tandlæger og apoteker med det formål at henvise borgere til STOP-forløb.

Målet er, at alle borgere spørges ind til deres ryge- og nikotinvaner vha. henvisningsmetoden VBA (Very Brief Advice). Dialog om borgerens nikotinvaner og henvisning til Røgfrít Odense kan være en effektiv måde at øge motivationen for et nikotinstop hos borgeren.

For at optimere samarbejdet og øge kendskabet til vores tilbud, kommer vi gerne ud til personalemøder og holder et kort oplæg.

Om VBA:

Spørg: Spørg ind til om borgeren bruger nogen former for nikotinprodukter f.eks. cigaretter, snus eller vapes.

Rådgiv: Fortæl borgeren, at der er 5 gange større chance for at blive røg- og nikotinfri ved hjælp af rådgivning kombineret med rygestopmedicin eller nikotinerstatningsprodukter.

Henvis: Hvis borgeren er interesseret, sendes en henvisning til et STOP-forløb.



Very Brief Advice (VBA)

Rådgiv om ryge- og nikotinstop på 30 sek.

- Spørg** "Ryger du eller bruger du andre nikotinprodukter?"
- Rådgiv** "Ved du, at den bedste måde at stoppe på er med rådgivning og nikotinerstatning?"
- Henvis** "Jeg kan henvise dig til et STOP-forløb i kommunen hos Røgfrít Odense, er du interesseret i det?"

Røgfrít Odense | 15

Partnerskab

Røgfrit Odense indgår partnerskaber med virksomheder, uddannelsesinstitutioner, organisationer, kulturinstitutioner, arbejdspladser og foreninger i Odense Kommune, så vi i fællesskab kan arbejde henimod en røg- og nikotinfri by.

Som partner med Røgfrit Odense bidrager I til:

- At gå foran som rollemodel og være med til at forebygge, at børn og unge begynder at bruge nikotinprodukter
- At sikre kendskab til mulighederne for gratis rådgivning og støtte dem, der ønsker at stoppe
- At tage ansvar for, at nikotin ikke er en del af det sociale samvær

Gevinster ved et partnerskab med Røgfrit Odense er:

- Synlighed omkring partnerskabet udadtil
- Gratis råd og vejledning fra kompetente konsulenter ift. at skabe et røg- og nikotinfrit miljø
- Gratis STOP-forløb til dem, der ønsker at stoppe med at bruge nikotinprodukter



Bliv nikotinfri på STOP-forløb

Borgere i Odense Kommune kan gratis deltage på STOP-forløb hos Røgfrit Odense, hvor de kan få støtte til at stoppe med nikotinprodukter.

Vi arbejder ud fra en opdateret og evidensbaseret viden, hvor forløbene bygger på dialog, øvelser samt erfaringsudveksling mellem deltagerne.

Relationen til borgeren vægtes højt – en relation, der bygger på empati og anerkendelse.

Deltagerne er i alle aldre og med forskellige baggrunde, men dét, de er fælles om, er, at alle ønsker at blive nikotinfri.



STOP-forløb for gravide

Hos Røgfrit Odense kan gravide, der er afhængige af nikotinprodukter som snus, cigaretter og vapes, komme på et STOP-forløb specifikt for gravide.

Som gravid kan det være en sårbar situation at være afhængig af nikotinprodukter, hvorfor vi har tilrettelagt et forløb, hvor ligesindede kan mødes og støtte hinanden.

Forløbet henvender sig til kommende forældre, som har et ønske om at blive nikotinfri, både for dem selv, for familien og for deres kommende barn. Partnere er derfor også velkomne.

Der er løbende optag og derfor ingen ventetid.



STOP-forløb til borgere med særlige behov

Røgfit Odense tilbyder STOP-forløb til borgere med særlige behov, hvor længden af forløbet tilpasses efter den enkelte borger. Det er derfor et fleksibelt forløb i trygge rammer.

Forløbet er holdbaseret, men er samtidig individuelt tilrettelagt, så den enkelte borger oplever en relevans for eget forløb.

Det er mindre hold med løbende optag, så borgere kan starte op, når de er klar.

Der kan være mange grunde til, at en borger har brug for et mere fleksibelt og længerevarende forløb. Det kan f.eks. være borgere som trives bedst i trygge og forudsigelige rammer, har været ude for store livskriser eller borgere i et sygdomsforløb.

Citater fra deltagere

"Det fællesskab, der var på gruppeforløbet, var afgørende for mit stop."

- Deltager på STOP-forløb, 66 år

"Selvom der stod på hjemmesiden, at der ikke var nogen skræmme-kampanjer, så troede jeg alligevel, at jeg skulle ind og have en opsang. Det var der bare overhovedet ikke noget af."

- Deltager på STOP-forløb, 25 år

"På en skala fra 1-10, hvor 10 er bedst, så vil jeg give forløbet en 11'er."

- Deltager på STOP-forløb, 52 år

"Jeg er så stolt af mig selv, for jeg troede ikke, at det kunne lade sig gøre."

- Deltager på STOP-forløb, 29 år

Vi glæder os til samarbejdet!



Røgfrit Odense



odense.dk/roegfritodense



@kysbedreodense



rygestop@odense.dk



Røgfrit Odense



24 43 45 05



ODENSE
KOMMUNE

OG NIKOTIN
RØGFRI
ODENSE