



 **STOPLINIEN**
BLIV RØGFRI

 **STOPLINIEN**
BLIV RØGFRI

 **STOPLINIEN**
BLIV RØGFRI

80 31 31 31

Med **STOPLINIEN**
som samarbejdspartner

-tobaksforebyggelse på sygehuset

Brug STOPLINIEN som indgang til landets rygestoptilbud

Mange rygende patienter er i mødet med sundhedsvæsenet i en livssituation, hvor der er et særligt rationale for at blive røgfri, enten helt eller i en periode, fx i ugerne før en operation. Her er det helt afgørende, at læger og sygeplejersker anbefaler, rådgiver om og henviser til anerkendte rygestoptilbud.

Tre ud af fire akutte indlæggelser på interne medicinske afdelinger skyldes rygning. Det svarer til ca. 150.000 rygerelaterede indlæggelser om året.¹⁾*

Rygestop mindst seks uger før operation øger virkningen af behandlingen, forbedrer prognosen og mindsker risikoen for komplikationer i forbindelse med operation signifikant. Vi ved, at rygestoptiltag på sygehuse har effekt¹⁾ og kan bidrage til at øge kvaliteten i sygeplejen. Indsatsen i forhold til rygestop bør derfor prioriteres højt, hvilket der også er opbakning til fra både Lægeforeningen og Dansk Sygeplejeråd.

Af Lægeforeningens tobakspolitik fremgår det, at læger bør arbejde aktivt for, at færre begynder at ryge, og bidrage til, at rygere holder op med at ryge.²⁾ Dansk Sygeplejeråd anbefaler, at rådgivning om KRAM-faktorerne på sygehuse og i almen praksis intensiveres og gøres systematisk.³⁾

* Se litteraturliste på næstsidste side

Selv få minutters rygestoprådgivning fra lægen er en effektiv hjælp til at blive røgfri.¹⁾ Hvis man samtidig opfordrer og henviser til støtte, øges patientens chance for at blive røgfri yderligere.⁴⁾ Undersøgelser viser, at langt de fleste patienter finder det naturligt at blive spurgt om deres rygevaner, når de er i behandling.⁵⁾ Mere end 70 pct. af rygerne ønsker at blive røgfri og vil derfor gerne have, at lægen spørger til deres rygning og henviser til et rygestoptilbud.¹⁾

Med sygehusenes begrænsede ressourcer er det vigtigt, at lægen henviser systematisk til rygestoptilbud, og at det er nemt. Henviser lægen til STOPLINIEN, får patienten gratis telefonrådgivning og mulighed for at blive tilmeldt gratis rygestopaktiviteter i sin egen kommune.

I pjecen her kan du læse mere om STOPLINIENs telefonrådgivning. Og du får en række ideer til, hvordan sygehuset kan bruge STOPLINIEN som en aktiv samarbejdspartner i arbejdet med tobaksforebyggelse.

Jette Jul Bruun

*Formand for STOPLINIENs styregruppe
Enhedschef for Forebyggelse og
borgernære sundhedstilbud
Sundhedsstyrelsen*

August 2012

**STOPLINIEN tilbyder gratis
telefonisk rygestoprådgivning
og tilmelding til landets ryge-
stopkurser. Ring 8031 3131
eller send en sms med
'rygestop' til 1231.**

STOPLINIEN – gratis, landsdækkende telefonrådgivning om rygestop

STOPLINIEN tilbyder anonym telefonrådgivning til rygere, som overvejer at blive røgfri – eller som ønsker at fastholde et rygestop. Patienten ringer selv til STOPLINIEN eller sender en sms for at få en samtale med en rådgiver. STOPLINIEN kan også hjælpe med tilmelding til et kommunalt rygestopkursus, hvis det er relevant.

Rådgivere med sundhedsfaglig baggrund

Telefonrådgivningen varetages af 30 erfarne rådgivere, som alle har en sundhedsfaglig uddannelse, eller som er under uddannelse til fx læge, psykolog, sygeplejerske eller jordemoder, suppleret med en uddannelse som rygestoprådgiver.

Rådgiverne er på efteruddannelse løbende, så de er opdateret om den nyeste viden inden for tobaksforebyggelse. Og de træner deres rådgivningsmæssige færdigheder blandt andet gennem supervision med psykologer.

Rådgivning med afsæt i patientens situation

Den enkelte rådgivningssamtale tager afsæt i patientens situation og bygger på respekt og tillid mellem rådgiver og patient uden at være bedrevidende eller fordømmende. Rådgiveren sætter rammen for samtalen og holder den på sporet. Rådgiverne følger en samtaleprotokol, der kan støtte dem, så rådgivningen bliver så professionel som mulig. Protokollen er udarbejdet på baggrund af internationale erfaringer fra forskning og fra andre telefonrådgivninger.

STOPLINIEN er primært finansieret af staten via finansloven.

Rådgivning kan fås ved at ringe til **STOPLINIEN** på 8031 3131. Man kan også bestille en tid på www.stoplinien.dk eller sende en sms med 'rygestop' til 1231. Telefonerne er åbne alle hverdage.

19 procent

af de rygere, der snakker med en rådgiver fra **STOPLINIEN**, er fortsat røgfri et år efter samtalen.

STOPLINIEN

har ca. årligt **3.200** rådgivningssamtaler i hele landet. Stort set lige mange kvinder og mænd benytter sig af rådgivningen.

Kun **2** procent oplyser, at lægen har henvist dem.

RÅDGIVNING, DER BETALER SIG

STOPLINIEN er omkostningseffektiv sammenlignet med andre rygestoptilbud og forebyggende tiltag.

Et vundet leveår for rygere, der stadig er røgfri et år efter samtale med en rådgiver på **STOPLINIEN**, koster ca. 1.590 kr.⁶⁾

Sådan kan sygehuset systematisk henvise rygere til STOPLINIEN

En indlæggelse er en vigtig anledning til at tale om rygestop og opfordre rygende patienter til at blive røgfri. Hvordan det gøres i praksis, skal tilpasses den enkelte patient og de enkelte afdelingers rutiner. Dog er det vigtigt, at lægen og sygeplejersken systematisk:

- Spørger til patientens rygevaner
- Informerer patienter, der ryger, om fordele ved at blive røgfri, mens de er indlagt, og hvis de skal opereres
- Anbefaler et rygestop
- Henviser til anerkendte rygestoptilbud – fx STOPLINIENs rådgivning
- Eventuelt støtter i at aftale en tid til rådgivning.

Her følger nogle konkrete forslag til, hvordan sygehuset systematisk kan henvise til STOPLINIENs rygestopservice:

Rådgivning om rygestop før operation

Der er evidens for, at præoperative rygestopinterventioner mindst seks uger inden operation mindsker risikoen for problemer med sårheling, postoperative lunge- og hjertekomplikationer, samt risikoen for infektioner.⁷⁾

Når patienten indstilles til operation og ved den forambulante undersøgelse (forsamtalen), bør sygehusets personale oplyse patienten om øget risiko for komplikationer og betydningen for anæstesiforløbet, hvis patienten fortsætter med at ryge. Personalet bør anbefale og tilbyde

støtte til rygestop, fx i form af nikotinerstatning og ved at henvise til telefonisk rådgivning hos STOPLINIEN.

Information om hjælp til rygestop som en del af rygepolitikken

Mange af landets sygehuse er i dag røgfri både indendørs og udendørs på sygehusets område. Rygeforbuddet gælder både medarbejdere, patienter, pårørende og andre, der har ærinde på sygehuset.

Røgfri rammer er en støtte for medarbejdere, patienter og pårørende, der ønsker at blive røgfri. Sygehusets rygepolitik kan med fordel suppleres med information om hjælp til rygestop, fx med henvisning til STOPLINIEN. Sygehuset kan henvise til rådgivning fx ved at skrive det ind i rygepolitikken, oplyse det i breve til patienterne, i sygehusets velkomstpjece og de enkelte afsnits egne materialer, i tv-spot til patienterne mv.

Henvisning til STOPLINIEN ved udlevering af nikotinerstatning

Korrekt brug af nikotinerstatning øger chancen for at blive røgfri. Derfor er det en god støtte at tilbyde rygende patienter gratis nikotinerstatning, mens de er indlagt.

Udleveringen er samtidig en god anledning til at anbefale støtte til rygestop. STOPLINIENS visitkort kan fx ligge sammen med nikotinerstatningen i medicinrummet og kan udleveres til patienten sammen med anden information om medicin. Henvisningen til STOPLINIEN kan skrives som en instruks, som der gøres for anden medicin. STOPLINIENS visitkort kan gratis bestilles på telefon 8031 3131 eller på mail rygehotline@suf.kk.dk

Rådgivning ved udskrivningssamtalen

Hvis patienten har været røgfri under indlæggelsen, er det vigtigt at gøre en særlig indsats for at holde fast i de nye vaner, når han eller hun bliver udskrevet, og det igen bliver hverdag.

Sygehusets personale kan støtte patienten ved at tale om rygestopet som en del af udskrivningssamtalen og ved at nævne det i epikrisen, så den praktiserende læge kan fortsætte støtten. Personalet kan også udlevere materialer med STOPLINIENS telefonnummer og anbefale patienten at få støtte til at holde fast i beslutningen om at forblive røgfri.

Hvis patienten ikke er blevet røgfri under indlæggelsen, eller er begyndt at ryge igen, kan STOPLINIEN give støtte og vejledning om rygestop. Rådgiverne her kan også sørge for, at patienten bliver tilmeldt et rygestop-tilbud i egen kommune, hvis han eller hun ønsker det.

Særlig rådgivning til gravide og ammende rygere

Lægen og jordemoderen bør være særlig opmærksom på at rådgive gravide rygere og tilbyde dem intensiv støtte til rygestop. Det gavner helbredet både for mor og barn, hvis den gravide bliver røgfri.¹⁾

Hvis kvinden er røgfri, er der mindre risiko for graviditet uden for livmoderen, spontan abort, for tidlig fødsel, misdannelser, placenta prævia eller placentalsløsning. For spædbarnet er der mindre risiko for vugge-død, komplikationer som følge af lav fødselsvægt, mellemørebetændelse og luftvejs sygdomme.¹⁾

Børn født af mødre, der er blevet røgfri i 1. trimester, har samme lave risiko for skader som børn født af kvinder, der slet ikke har røget i graviditeten.⁸⁾

Kvindens egen læge bør så tidligt i graviditeten som muligt, gerne ved første konsultation, anbefale rygestop. Det er også vigtigt, at jordemoderen gør det.

STOPLINIEN tilbyder intensive telefoniske rådgivningsforløb til gravide rygere. Rådgivningsforløbet består af ca. ni samtaler, hvoraf tre af samtalerne er efter fødslen.

Information til pårørende – særligt forældre

Støtte fra ens nærmeste øger sandsynligheden for et vellykket rygestop. Det er derfor en god ide, at sundhedspersonalet også opfordrer patientens pårørende til at blive røgfri og henviser til støtte fra STOPLINIEN.

Børn, der er udsat for forældres røg, har mellem 500 og 2500 flere indlæggelser pga. respiratoriske infektioner pr. 100.000 børn.¹⁾ Det er derfor særlig oplagt at tale om tobaksforurenede luft (passiv rygning) på børneafdelinger. Og at opfordre forældrene til at benytte STOPLINIEN



Rygestoptilbud til personalet

Lægeforeningens tobakspolitik "Mindre rygning – sundere liv" fremhæver, at læger ikke bør ryge i arbejdstiden.²⁾

STOPLINIENS service er også for læger, sygeplejersker og andet sygehuspersonale, som ønsker at blive røgfri. Det er gratis at ringe og få rådgivning.

S

Litteraturliste

- 1) Sundhedsstyrelsen: Behandling af tobaksafhængighed, anbefalinger til en styrket klinisk praksis, 2011.
- 2) Lægeforeningens tobakspolitik "Mindre rygning – sundere liv", 2012.
- 3) Dansk Sygeplejeråd: Forebyggelse er fremtiden – et forslag til national handleplan for sundhedsfremme og forebyggelse 2007-2011.
- 4) Aveyard, P. et al.: Brief opportunistic smoking cessation interventions: a systematic review and meta-analysis to compare advice to quit and offer of assistance, *Addiction* vol. 107, issue 6, pages 1066-1073, 2012.
- 5) Klinisk enhed for sygdomsforebyggelse, Bispebjerg Hospital: Systematisk indsats med forebyggelses-samtaler om tobak. Metoder og redskaber til brug for sundhedspersonale, 2001.
- 6) Dansk Sundhedsinstitut: Omkostninger og effekter ved rygeophør efter opkald til STOPLINIEN, 2009.
- 7) Sundhedsstyrelsen: Alkohol, rygning og postoperative komplikationer, 2012.
- 8) Sundhedsstyrelsen: Anbefalinger for svangreomsorgen, 2009.

TOPLINIEN

Yderligere information og materialer

Gratis materialer: plakat, visitkort, folder, kuglepenne og post-it notes kan bestilles hos STOPLINIEN på 8031 3131 eller på mail rygehotline@suf.kk.dk.

Er du interesseret i, hvordan dit sygehus, din afdeling eller dit ambulatorium kan arbejde sammen med STOPLINIEN, er du velkommen til at kontakte daglig leder Lene Krusaa, tlf. 3530 2305 eller mail lene.krusaa@suf.kk.dk



 Sundhedsstyrelsen

TrykKeriet



STOPLINIEN
B L I V R Ø G F R I