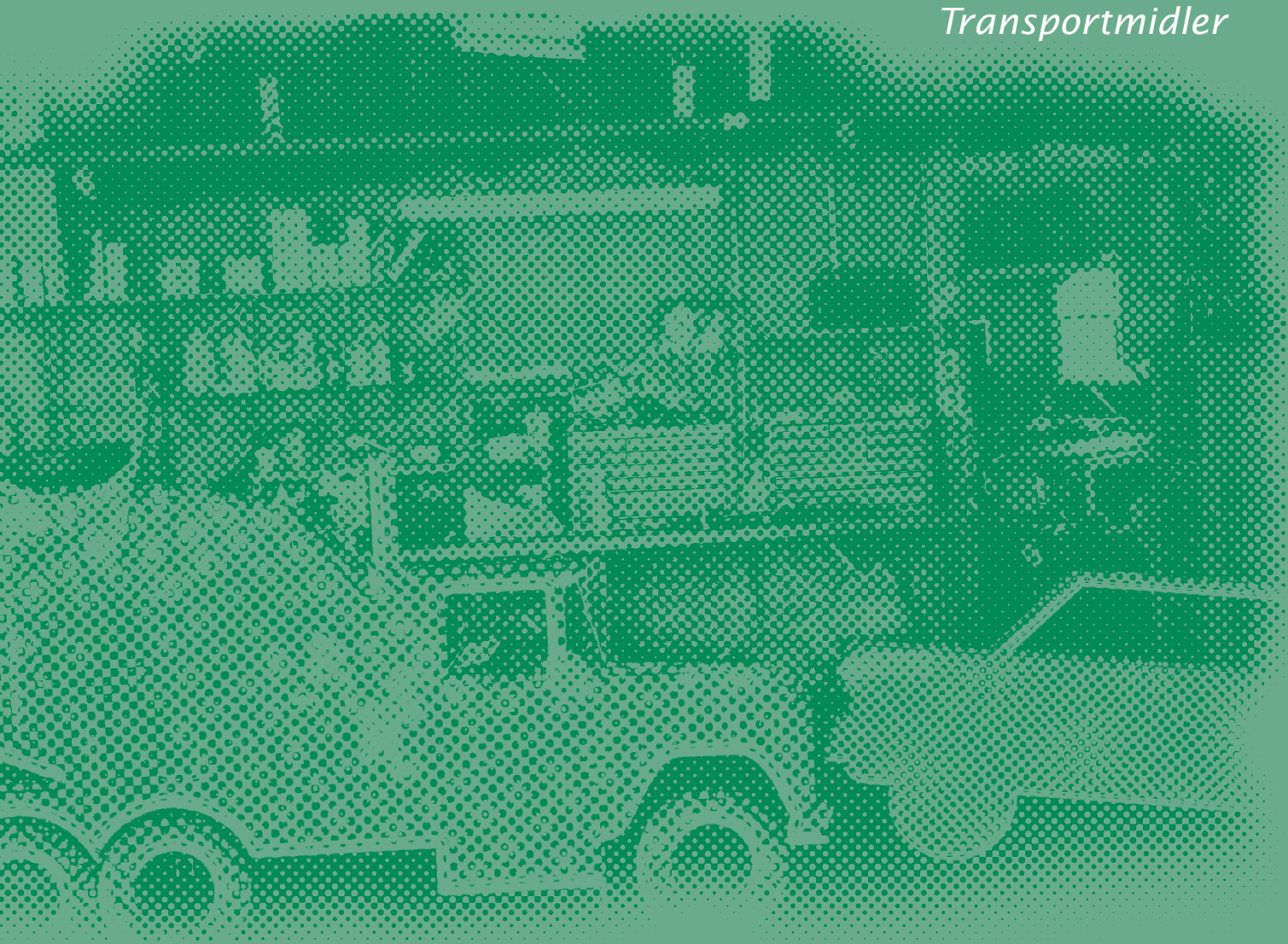


# FONDEN FOR **FOREBYGGELSE OG FASTHOLDELSE**

FOREBYGGELSESPAKKE

## **RYGESTOP**

*Transportmidler*



---

**DREJEBOG**

# Rygestop

**Har I medarbejdere, der gerne vil stoppe med at ryge? Og vil I som arbejdsplads gerne give dem en hånd? Så har I muligheden i form af denne forebyggelsespakke "Rygestop".**

## NÅR DU STOPPER MED AT RYGE:

- Din sundhed stiger, og dit sygefravær falder.
  - Du nedsætter din risiko for at få kræft.
- Du får bedre lugtesans, blodomløb, mindre risiko for paradentose og bedre kondi.
  - Du sparer penge.
- Du motiverer andre til at holde op med at ryge.

## Deltagere

Deltagere i forebyggelsespakken er:

- De medarbejdere eller evt. vognmænd, som ønsker at holde op med at ryge.
- Det er vigtigt, at ledelsen prioriterer og bakker op om projektet, hvis det skal kunne gennemføres. Derfor er mestren en vigtig deltager (uanset om han vil holde op eller ej).
- Alle medarbejdere på arbejdspladsen. De skal orienteres og bakke op om rygestopet. På den måde bliver det lettere at ændre sine rygevaner.

## Tidsplan og aktiviteter

I vælger selv, hvornår det vil passe jer bedst at gå i gang med denne forebyggelsespakke.

Forebyggelsespakken forløber i 3 trin:

1. Opstart (møde, 1 time)
2. Rygestopkursus (5 møder a 2 timer over 1½ måned)
3. Afslutning (møde, 1 time).

TRIN 1	TRIN 2	TRIN 3
<b>Opstart</b>	<b>Rygestopkursus</b>	<b>Afslutning</b>
Møde, 1 time	1½ måned	Møde, 1 time

### Trin 1. Opstart – brug faktaark 1 ”Vores fælles aftaler om rygestop”

**Omfatter et møde, som tager 1 time.**

#### Husk inden mødet:

- Mester sørger for, at der indkaldes til mødet og bookes et egnet lokale med adgang til computer og internet.
- Indkald kollegerne til mødet i god tid.
- Mester og de medarbejdere, der ønsker at stoppe med at ryge, deltager.

## Program

<b>VELKOMST</b>	Mester er ansvarlig for mødet og byder velkommen og gennemgår kort programmet
<b>INFORMATION OM RYGESTOPKURSET</b> – 15 MIN.	<b>Hvorfor er det en god idé at stoppe med at ryge, og hvad skal man være opmærksom på?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Tag udgangspunkt i oplysningerne på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside, <a href="http://www.cancer.dk/forebyg/bliv-roegfri/">http://www.cancer.dk/forebyg/bliv-roegfri/</a> eller <a href="http://www.stoplinien.dk">www.stoplinien.dk</a>. I kan også ringe og tale med Stoplinjens gratis rådgivning på tlf. 80 31 31 31.</li></ul> <b>Der er mulighed for at tage et gratis rygestopkursus</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Det er lettere, når arbejdsplads og kolleger støtter op om det.</li></ul> <b>Det er okay at deltage i rygestopkurset i arbejdstiden</b>
<b>SÅDAN KAN I STØTTE HINANDEN</b> – 15 MIN.	<b>Sådan kan I støtte hinanden i at gennemføre og holde fast i rygestoppet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Tal om de problemer, I oplever i forbindelse med rygestoppet.</li><li>Vær sammen om at skippe rygepauserne på arbejdspladsen.</li></ul> <b>Sådan kan man støtte de medarbejdere, der går på rygestopkursus</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Spørg, hvordan det går.</li><li>Vær opmuntrende og positiv.</li><li>Din opbakning gør en forskel.</li></ul>
<b>LAV FASTE AFTALER</b> – 15 MIN.	<b>Lav faste aftaler</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Skriv det, I aftaler, ind i faktaark 1 "Vores fælles aftaler om rygestop", så I kan huske det senere.</li><li>Aftal, hvordan I orienterer de øvrige kolleger om det kommende rygestopforløb og om, at de kan gøre en forskel for forløbet.</li></ul>
<b>AFSLUTNING</b>	<b>Husk at tilmelde jer rygestopkurset</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Via Kræftens Bekæmpelses hjemmeside, <a href="http://www.cancer.dk/forebyg/bliv-roegfri/">http://www.cancer.dk/forebyg/bliv-roegfri/</a> eller <a href="http://www.stoplinien.dk">www.stoplinien.dk</a> kan I finde og tilmelde jer til et rygestopkursus i den kommune, hvor I bor.</li><li>Det er en fordel, hvis I kan tilmelde jer samme kursus, men det afhænger af, om I bor i den samme kommune.</li></ul>

**Tip:** Brug Kræftens Bekæmpelses hjemmeside til at få viden om rygning, rygestop og rygestopkurser, <http://www.cancer.dk/forebyg/bliv-roegfri/> og/eller [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk), som blandt andre Sundhedsstyrelsen står bag.

- Tilmelding kan ske via Kræftens Bekæmpelses hjemmeside eller via [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk).

## **Trin 2. Rygestopkursus**

**Rygestopkurset foregår over en periode på 1½ måned. I gennemfører kurset hver især eller sammen i den kommune, hvor I bor.**

De medarbejdere, der ønsker at holde op med at ryge, har nu tilmeldt sig et rygestopkursus i den kommune, de bor i.

### **Et rygestopkursus foregår typisk sådan:**

Rygestopkurserne kan variere men foregår typisk i en gruppe på 8-15 deltagere eller alene med en rygestoprådgiver.

Deltagerne mødes 5 gange á 2 timer:

- **Møde 1 og 2:** Rygestoppet planlægges. Så er du godt forberedt, når du skal holde op for alvor. Deltagerne på holdet stopper alle på den samme dag mellem 2. og 3. møde.
- **Møde 3:** Holdes, nogle få dage efter at I er holdt op med at ryge. På dette tidspunkt føler mange, at det er allersværest, og man har behov for de andres støtte og erfaringer.
- **Møde 4 og 5:** På de sidste 2 møder deler man erfaringer om, hvordan det går, og planlægger, hvordan man på egen hånd vil tackle de situationer, hvor der er størst risiko for at begynde at ryge igen i fremtiden.

Hvis man vælger et rygestopkursus alene, kan man aftale de nærmere detaljer med rygestoprådgiveren.

**Husk** at støtte og bakke op om hinanden gennem hele perioden.

## **Trin 3. Afslutning**

**Omfatter et møde, som varer 1 time.**

1. Mester har ansvaret for, at der indkaldes til mødet og finder et egnet lokale.
2. Mester og de medarbejdere, der har deltaget i rygestoppet, deltager. Evt. kan alle medarbejdere deltage i mødet, eller I kan orientere dem bagefter.
3. I skal tale om følgende:
  - Hvordan er det gået?
  - Hvordan kan I støtte op om rygestoppet?

I kan eventuelt printe faktaarket ud, laminere dem og hænge dem op, så I husker forebyggelsespakken i hverdagen.

## Vores fælles aftaler om rygestop

**Skriv de aftaler ned, som I laver under opstarten.**

**Så kan I huske dem senere i forløbet.**

I dag har vi talt om:

- at det er i orden at deltage i rygestopkursus i arbejdstiden
- at det er vigtigt, at alle på virksomheden bakker op om rygestoppet.

SÅDAN VIL VI SIKRE, AT DE ANDRE KOLLEGER VED, AT DET ER VIGTIGT AT BAKKE OP OM RYGESTOPPET	NAVN – ER ANSVARLIG	EVT. BEMÆRKNINGER

**Det har vi gjort:**

- Vi har sammen set på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside, <http://www.cancer.dk/forebyg/bliv-roegfri/> og/eller Sundhedsstyrelsens hjemmeside [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk).
- Vi har sammen fundet lokale rygestopkurser til alle, der gerne vil stoppe med at ryge.

NAVN – VIL GERNE PÅ RYGESTOPKURSUS:	DATO FOR LEDIGT KURSUS I HJEMKOMMUNE:	EVT. BEMÆRKNINGER

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Underskrifter fra deltagere ved opstartsmøde:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Kontakt:**

Arbejdstilsynet  
Telefon 7012 1288

**Pakkeudvikling:** Arbejdstilsynet og Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

**Grafisk design:** SAABYE Grafisk Design