



Henvis patienter til det effektive kommunale rygestopkursus med **Very Brief Advice**

Få undervisning i klinikken når det passer jer og begynd at henvise til rygestop på 30 sekunder.

Region Syddanmark har tilsluttet sig Røgfri Fremtid. Målet er et røgfrit Danmark i 2030, og vi ønsker derfor at få sat yderligere skub i at øge antallet af syddanske ikke-rygere.

Her tror vi på, at almen praksis spiller en stor rolle. VBA-metoden anvendes både internationalt og nationalt, og anbefales af Sundhedsstyrelsen¹, da det er en enkel måde at henvise til rygestoptilbud på. Kommunens rygestoptilbud er også målrettet afhængighed af andre former for nikotinprodukter.

75 pct. af alle dagligrygere ønsker at blive røgfri, men de fleste ved ikke, at de kan få gratis, effektiv hjælp, som markant øger chancerne for at stoppe².

Lidt om VBA-metoden

VBA-metoden består af tre neutrale spørgsmål, der kan stilles på ca. 30 sekunder.

- Spørg til rygestatus
- Oplys om, at rådgivning øger chancen for rygestop
- Henvis til et kommunalt rygestoptilbud, hvis borgeren er interesseret.

Kommunen følger herefter op på henvisningen og inviterer borgeren til rygestopforløb.

¹ <https://www.sst.dk/da/viden/forebyggelse/tobak/rygestop/inspirationsark-til-kommuner>

² Danskernes Rygevaner, 2022



***"Jeg havde rygestoppet i tankerne. Men det var lidt mere fjernt.
At jeg blev spurgt ved lægen gjorde, at jeg kom i gang nu.
Ellers havde jeg nok skubbet det og skubbet det."***

Mand, 64 år

Vil I gerne vide mere om VBA eller undervises i klinikken omkring introduktion til VBA-metoden?

Kontakt Jenny F. Abildgaard Gadeberg på telefon: 29 44 06 73 eller skriv til jfag@rsyd.dk.

Vi kan aftale undervisning i jeres praksis når det passer jer. Tidsrammen tilpasses jeres klinik og undervisningen varetages af en kommunal rygestopkonsulent eller projektlederen fra SydKIP.

Alternativt sender vi også gerne materiale (lommekort og plakat) og slideshow til selv-undervisning i klinikken.

***"Det var i starten svært at kommunikere med patienten med så få ord.
Men efter at have prøvet det et par gange føltes det til gengæld som
en befrielse at kunne tale så åbent og nemt omkring et sårbart emne.
Det gav en rigtig rar mave-fornemmelse af samtalen efterfølgende."***

Praksismedarbejder

SydKIP har i samarbejde med 4 sønderjyske kommuner gennemført et projekt, som havde til formål at afprøve implementering af VBA-metoden i almen praksis. I projektperioden blev der i alt henvist flere borgere til kommunal rygeafvænning fra almen praksis sammenlignet med tidligere.

De deltagende klinikker udviste positiv interesse for tiltaget, emnet og brugen af metoden. De var ligeledes positive overfor selve konceptet med fælles læring i arbejdstiden og facilitering af dialog med tværsektorielle samarbejdspartnere.

Anvendelse af metoden i almen praksis har derudover været med til at sætte fokus på henvisninger til øvrige kommunale tilbud og bidrog til nemmere og bedre kommunikation med patienten i andre henseender.