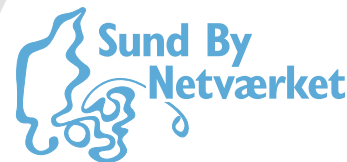




Very Brief Advice

Meget kort rådgivning om rygestop

Hvad, hvorfor, hvordan



Very Brief Advice – Meget kort rådgivning om rygestop

© Sund By Netværket, 2017

1. udgave

ISBN (trykt version): 978-87-92848-17-8

ISBN (elektronisk version): 978-87-92848-18-5

Arbejdsgruppe

Materialet er udarbejdet af sundhedskonsulenterne Vibeke Bastrup, Faxe, Marianne Hallberg, Rødovre, Charlotte Lunde, Næstved, Marianne Stannum, Egedal, Stine Rehn, Stevns, Helle Stuart, Vallensbæk kommuner og Karin Mejding, Kræftens Bekæmpelse.

Redaktion

Helle Stuart og Karin Mejding

Fotograf

Kim Matthäi Leland, Vallensbæk Kommune

Design og layout

4PLUS4

Udgivet af

Sund By Netværket
Sund By Sekretariatet
c/o KL-huset
Weidekampsgade 10
2300 København S

Download udgivelsen på www.sund-by-net.dk/publikationer/vba-materiale

Der kan frit citeres og kopieres fra udgivelsen med angivelse af kilde.

INDHOLD



Forord	4
---------------------	----------



Hvad er en VBA-samtale	6
Formålet med en VBA-samtale er	6
E-læring om VBA	6
Et eksempel	7



Hvorfor VBA-samtaler	8
Mange ønsker rygestop	8
Sundhedsstyrelsens anbefalinger	8
Kommunerne har gode rygestoptilbud	9
Find tilbuddene her	9
Litteratur	9



Hvordan indføres VBA i kommunen?	11
Overvej, undersøg og beskriv	11
Kontakt lederne	11
Fortæl ledelsen om VBA-metoden, drøft og læg konkrete planer	12
Sammen med medarbejderne: Sæt fokus på rekruttering til rygestoptilbud	12
Følg op	13



VBA-metoden skal forankres i kommunen	14
--	-----------

FORORD

Velkommen til Very Brief Advice (VBA)

– et enkelt værktøj til frontmedarbejdere i forbindelse med borgere og rygning

Mange rygere ønsker at stoppe, men ved ikke, at den bedste måde at blive røgfri på er ved at få hjælp til det. Kommunerne har gode og effektive rygestoptilbud, men har svært ved at rekruttere til tilbuddene.

Det er her, VBA-metoden kommer ind i billedet (Very Brief Advice kan oversættes til Meget Kort Rådgivning). VBA er en rekrutteringsmetode udviklet til frontmedarbejdere, som via jobbet møder borgere, der ryger. Ved at bruge af VBA-metoden kan frontmedarbejdere fortælle om kommunens rygestoptilbud og hjælpe med henvisningen på en nænsom og effektiv måde.

Metoden bygger på den viden, at de fleste rygere gerne vil stoppe, og at henvisning til et konkret tilbud kan være det, der udløser motivation til at gå i gang med et rygestop.

VBA kan indarbejdes som en naturlig del i den daglige drift, f.eks. i en indledende samtale. Den kræver ikke detaljeret viden om rygning eller rygestop og tager kun ganske kort tid at gennemføre.

Frontpersonale, som møder borgere ved f.eks. hjemmebesøg, ved fysioterapi eller i jobcenteret, får med VBA et enkelt værktøj, som er nemt at bruge i en travl hverdag. Tidligere ville flere personalegrupper måske have undgået at forholde sig til en borgers rygning. Med VBA kan den ansatte nænsomt og meget enkelt gøre borgeren opmærksom på, at kommunen tilbyder gratis og evidensbaseret hjælp til rygestop.

Very Brief Advice er en engelsk metode, som er ved at blive udbredt i bl.a. kommuner og på sygehuse i Danmark. I Danmark har man i tobaksfaglige kredse for nemheds skyld valgt indtil videre at fastholde den engelske forkortelse VBA.

Venlig hilsen
Sund By Netværket

Rådgiv om rygestop på 30 sekunder med VBA-metoden



Spørg

Spørg ind til borgerens rygestatus, f. eks. ved at spørge: Ryger du?



Rådgiv

Fortæl borgeren, at der er 5 gange større chance for at blive røgfri ved hjælp af rådgivning og rygestopmedicin



Henvi

Hjælp borgeren til at blive tilmeldt et rygestoptilbud. Eller tilbyd opringning fra en rådgiver.

HVAD ER EN VBA-SAMTALE

Formålet med en VBA-samtale er

- at møde borgeren positivt og anerkendende
- at skabe kendskab til rygestoptilbuddene og deres gode effekt
- at henvise borgeren til konkrete rygestoptilbud, hvis borgeren ønsker det.

VBA-samtaler kan finde sted mange steder, f.eks. under genoptræning, i sundhedscenteret, sundhedsplejen eller jobcenteret i forbindelse med start, opfølgning og afslutning af forløb.

Samtalerne vil være lidt forskellige afhængig af den konkrete situation. Ved en afslutningssamtale kan VBA indledes med spørgsmålet: *”Vi talte om rygestop, da du startede dit forløb. Kom du i gang med et rygestop?”*

I de tilfælde, hvor borgeren takker nej til et rygestoptilbud – og det vil ske i de fleste tilfælde – er det vigtigt at afslutte samtalen anerkendende. F.eks. ved at sige: *”Det er i orden. Du skal bare vide, at du altid kan få gratis hjælp til rygestop her i kommunen. Her er et telefonnummer, du kan ringe til.”*

I undervisningsmaterialet på Sund-by-net.dk/publikationer/vba-materiale kan du finde en række rollespil, som viser, hvordan VBA-samtalen kan finde sted i forskellige situationer. Rollespillene kan bruges, når frontmedarbejdere skal øve sig i at bruge metoden.

Frontmedarbejdere, der bruger VBA, skal vide

- at det ikke er deres opgave at overbevise borgeren om at gå i gang med et rygestop
- at de skal forvente, at mange vil sige nej tak
- at selvom borgeren takker nej til et tilbud, så har medarbejderen stadig gjort et godt stykke arbejde.

E-læring om VBA

Der findes to forskellige e-læringsmoduler, hvor du kan lære metoden at kende og afslutte med at tage en test. Disse to e-læringsmoduler kan du gennemgå selv, og du kan videregive dem til de personalegrupper, som du skal orientere eller undervise.

- Et modul er målrettet praktiserende læger. Det baserer sig på den engelske model, udviklet af The National Centre for Smoking Cessation and Training (NCSCT) i 2013. Du finder materialet i en dansk version via nedenstående link. Alle cases er fra almen praksis, men metoden kan overføres til andre arenaer. <http://vbametoden.dk/desktop/index.html>
- Et andet modul på samme faglige baggrund er udviklet i Region Midt i 2016 og er målrettet hospitalspersonale. Det kan bruges af alle, der har interesse i kende metoden. De viste cases stammer fra hospitalsverdenen, men metoden kan overføres til andre arenaer. <http://www.vba-hospital.dk/>

Et eksempel

VBA-metoden bygger på tre spørgsmål til borgeren. En samtale er ganske kort og kan lyde omtrent som denne, der er en indledende samtale i sundhedscenteret:



HVORFOR VBA-SAMTALER

Mange ønsker rygestop

Den nationale sundhedsprofil 2013 viser at 22 % af den voksne befolkning ryger. Det svarer til 980.000 personer. Heraf er 17 % dagligrygere, og 5 % ryger indimellem. 3 ud af 4 rygere ønsker at stoppe, og halvdelen af disse ønsker hjælp til rygestopet. Der er derfor mange grunde til at fokusere på at rekruttere til rygestop. Med VBA-metoden kan kommunale frontmedarbejdere henvise til rygestop på 30 sekunder – uden at det går ud over relationen til borgeren.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at minimum 5 % af landets rygere modtager kvalificeret rygestopbehandling hvert år. Tal fra Rygestopbasen viser, at i 2015 havde 1 % af landets rygere modtaget et tilbud om rygestoprådgivning på f. eks. hold i kommunens regi.

Ud over tilbud om at deltage på rygestophold kan borgere også henvises til at bruge de nationale tilbud: Appene e-kvit for voksne, XHALE for unge – eller kontakt til Stoplinien på telefon eller via sms. Borgere, som benytter de nationale tilbud, tæller også med i de 5 %, som skal forsøges nået med rygestoptilbud.

De fleste dagligrygere vil gerne stoppe

Mange rygere vil gerne have hjælp

Sundhedsstyrelsen har sat mål for, hvor mange rygere der skal modtage et rygestoptilbud

Vi skal udnytte alle muligheder til gavn for borgerne

Kommunerne har gode rygestoptilbud

Tilbuddene er måske kendt af de sundhedsprofessionelle, men langt fra alle borgere kender til dem. Det samme gælder en del af frontpersonalet, som ikke arbejder med sundhed og forebyggelse.

For at frontpersonale skal kunne henvise borgere til kommunens rygestoptilbud, skal de vide, at kommunen har rygestoptilbud – og de skal føle sig overbevist om, at det er gode og brugbare tilbud, som de roligt kan anbefale. Det skal frontpersonalet lære om i uddannelsen i at bruge VBA-metoden. Se mere under "Hvordan indføres VBA i kommunen."

Find tilbuddene her

På Stoplanien.dk ses en oversigt over samtlige tilbud, som kommuner har rapporteret ind til Stoplanien.

Derudover kan man finde den enkelte kommunes tilbud på kommunens egen hjemmeside. De fleste steder tilbydes rygestop på hold. Derudover er der også andre tilbud (rygestop for mænd, rygestop for gravide og deres partnere, rygestop for unge, rygestop i naturen, individuelt rygestop m.m.). I en samtale med kommunens rygestoprådgiver, kan den enkelte borger få vejledning om kommunens tilbud og vælge det, der passer bedst. Der gives også vejledning om de nationale tilbud e-kvit og Stoplanien, som kan supplere kommunens tilbud.

Litteratur

Det centrale i VBA-metoden er det positive fokus på at *tilbyde hjælp til rygestop*, i stedet for at *rådgive folk til at stoppe*. På den måde mindskes den modstand, som ellers kan opstå, når man tager emnet rygestop op med en borger.

VBA-metoden angives af det engelske *National Center for Smoking Cessation and Training* (NCSCT) at være evidensbaseret, da den tager afsæt i to metanalyser:

1. Michie, S., Churchill, S. & West, R. (2011) *Identifying Evidence-Based Competences Required to Deliver Behavioural Support for Smoking Cessation*.
2. Aveyard, P., Begh, R., Parsons, A. and West, R. (2012), *Brief opportunistic smoking cessation interventions: a systematic review and meta-analysis to compare advice to quit and offer of assistance*.

Se mere her: <http://www.ncsct.co.uk/publication-very-brief-advice.php>

Yderligere litteraturhenvisninger findes på: Sund-by-net.dk/publikationer/vba-materiale



HVORDAN INDFØRES VBA I KOMMUNEN?

Der er mange muligheder for at udbrede VBA-metoden i en kommune. Her kan ikke gives en "one-size-fits-all-opskrift". Det væsentlige er, at der er opbakning bag projektet, at det giver mening for medarbejderne, og at det er praktisk gennemførligt i den enkelte kommune.

Når der er truffet en beslutning om, at kommunen ønsker at udbrede VBA-metoden, kan det måske være dig, der som sundhedskonsulent får opgaven med at udbrede VBA-metoden til dine kolleger i kommunens andre afdelinger, så de andre kan bruge den over for borgere. Afhængig af hvor meget tid, der afsættes til forløb med uddannelse af medarbejdere, kan din indsats strække sig lige fra at holde et kort oplæg på et møde med fagmedarbejderne og helt til at holde et kursus for kollegerne/fagmedarbejderne fra de andre forvaltninger.

Nedenfor får du nogle gode råd om, hvordan du kan indføre VBA-metoden forskellige steder i kommunen.

Overvej, undersøg og beskriv

- Hvem er målgruppen af kommunale medarbejdere (socialrådgivere, hjemmeplejen, sundhedsplejen eller andre)? Hvorfor lige denne målgruppe, og hvordan kan VBA-metoden understøtte personalets kerneopgave? Dette kan du evt. drøfte og afklare ved det første møde, du holder med ledelsen.
- Hvordan er målgruppens arbejdsgange? Hvornår er der kontakt med borgeren?
- Udarbejd kontaktliste på dem, du skal have fat i. Når du har kontaktet dem, så noter, hvornår du ringede, om du kom igennem eller ej, indhold af samtalen og eventuelt kommende aftaler.

Kontakt lederne

- Henvend dig til ledelsen for din udvalgte målgruppe enten via mail, telefon, gennem din egen leder eller andet personale – afhængigt af, hvad dine kontaktgange giver mulighed for.
- Få et møde i stand med ledelsen for den pågældende afdeling.
- Hold regnskab med, hvordan og hvornår I har haft kontakt. Hvornår har du ringet eller mailet, hvad talte I om, hvad var responsen, hvilke konkrete aftaler har I indgået osv.

Fortæl ledelsen om VBA-metoden, drøft og læg konkrete planer

- Præsenter, hvorfor kommunen ønsker at øge fokus på rekruttering. Fortæl specifikt, hvordan VBA-metoden er relevant for målgruppen og drøft, hvordan metoden helt konkret kan indføres (hvem gør det, i hvilke situationer, og hvad skal der til, for at metoden kan indføres).
- Fortæl om VBA-metoden og præciser for både ledelse og medarbejdere de gode grunde til at bruge metoden. Underbyg med fakta (se Hvorfor VBA-samtaler). Vær spørgende og lyttende i forhold til mulige barrierer.
- Afstem forventningerne til indsatsen og aftal en fælles implementeringsplan med præcisering af roller, ansvar, tidsplan, evaluering. Hvis dit første møde med ledelsen er aftalt som et kort møde, så tag de konkrete punkter op på et efterfølgende møde. Måske skal der inddrages andre i det næste møde.
- Aftal, hvor meget taletid du må bruge ved et eventuelt personalemøde for hele den pågældende gruppe af frontmedarbejdere.

Sammen med medarbejderne: Sæt fokus på rekruttering til rygestoptilbud

- Nævn de gode grunde til at bruge VBA-metoden (se Hvorfor VBA-samtaler). Det er vigtigt, at du har fundet de konkrete *lokale tal* frem: Tal for, hvor mange der ryger, og hvor mange der ønsker hjælp). Vær bevidst om mulige barrierer og dilemmaer, der kan gælde den enkelte medarbejdergruppe.
- Forklar VBA-metoden.
- Tal om helt konkret henvisning: Hvortil og hvordan? Giv en oversigt over rygestoptilbuddene i kommunen. Fortæl medarbejderne, hvordan de helt konkret kan henvise (pr. telefon, mail, sms eller anden kontakt?). Hvad kræver det at henvise en borger? Må medarbejderen give borgerens nummer til rygestoprådgiveren, så denne kan vende tilbage for nærmere aftaler?
- Hvilke materialer vil være nyttige for medarbejderne: Visitkort, plakater, slides til info-skærm, PowerPoints eller andet?
- Hvad er fremtiden – plan for opfølgning ("*Jeg kommer tilbage på næste personalemøde og hører mere om, hvordan det går...*").
- Efterlad materialer i lokalet, når du forlader det (plakat på væggen - eller mindre materialer til uddeling). Du kan tale ud fra de trykte plakater, du har med, og du kan give (laminerede) visitkort eller kort med "Spørg, rådgiv, henvis." Se eksempler i materialesamlingen på nettet (Sund-by-net.dk/publikationer/vba-materiale).

- Har du materiale, som er særligt tilpasset en af målgrupperne? Er det f.eks. et møde med sundhedsplejerskerne, så kan du medbringe plakater med fakta om spædbørn og passiv rygning, som kan blive hængende i sundhedsplejens lokale, når du er gået igen.
- Vær forberedt på spørgsmål og eventuel modstand fra nogle tilhørere. I PowerPoint-præsentationen på Sund-by-net.dk/publikationer/vba-materiale finder du også forslag til at tackle disse udfordringer.

Følg op

- Fasthold indsatserne hos ledere og frontmedarbejdere: Aftal, hvordan og hvornår I følger op.
- Følg op på henvisninger til rygestop: Hvor mange er blevet henvist? Hvordan? Af hvem?
- Giv feedback til ledelse og medarbejdere om henvisningerne.



VBA-METODEN SKAL FORANKRES I KOMMUNEN

Selv om der lægges energi i at skabe forandringer i en organisation, er det langt fra tilstrækkeligt til, at forandringerne fastholdes. Mange medarbejdere vil som regel hurtigt falde tilbage i vante rutiner.

For at VBA-metoden skal blive en del af de faste rutiner, er det nødvendigt at tage stilling til, hvordan de nye kompetencer forankres og bliver en del af den daglige drift. Det kan du medvirke til ved at lave aftaler med de involverede parter. I skal diskutere, hvordan I kan fastholde fokus og sikre en proces, hvor der også er plads til justeringer og tilpasninger.

Overvej disse spørgsmål i forhold til ledere:

- Hvordan følges der op på de nye kompetencer?
- Er der tiltag, der kan støtte implementeringen af VBA-metoden?
- Hvem er ansvarlig for sparring med medarbejderne?
- Hvem er ansvarlig for opfølgningen?

Overvej disse spørgsmål i forhold til medarbejdere:

- Har I fået anvendt VBA-metoden i jeres praksis?
- Har I udarbejdet konkrete henvisningsmåder til de kommunale eller de nationale rygestoptilbud (rådgivning på hold eller individuelt? Stoplinien? E-kvit?). Er jeres henvisningsmåder brugbare i dagligdagen og nemme for både borgere og medarbejdere, eller skal de justeres?
- Hvilke konkrete erfaringer har I gjort?
- Hvordan kan vi forankre metoden, så den også fremover bruges i vores kommune?
- Hvordan kan jeg understøtte jer i at bruge metoden fremover?
- Hvornår skal vi næste gang sætte fokus på VBA her i jeres afdeling?

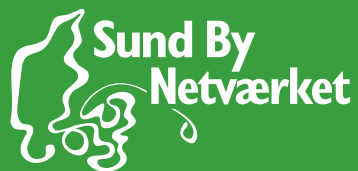
Spørgsmålene kan stilles på opfølgningsmøder, når VBA-metoden er introduceret og implementeret.



**Find mere materiale om VBA på
[Sund-by-net.dk/publikationer/vba-materiale](https://sund-by-net.dk/publikationer/vba-materiale)**

På Sund By Netværkets hjemmeside finder du både dette arbejdshæfte og følgende undervisningsmaterialer:

- Drejebog til uddannelse af kommunale VBA-agenter, inklusive PowerPoint-præsentation
- Rollespil til træning i brug af VBA udarbejdet til medarbejdere på forskellige områder (genoptræningsenheder, sundhedspleje, jobcentre og sygepleje).



Sund By Netværket
Sund By Sekretariatet

c/o KL-huset
Weidekampsgade 10
2300 København S

Telefon 33 70 35 80
E-mail: post@sundbynetvaerket.dk
www.sund-by-net.dk

Very Brief Advice - Meget kort rådgivning om rygestop Hvad, hvorfor, hvordan

Hjælp til kommuner, som vil sikre, at borgere, der ryger, gøres opmærksom på kommunens rygestoptilbud - og får hjælp til at blive henvist hertil.

Målgruppen for VBA-materialet er sundhedskonsulenter, som skal hjælpe med at uddanne andre faggrupper i at bruge VBA-metoden i forhold til kommunens borgere.



9 788792 848178