

Skema 2: Projektbeskrivelseskema

”Organisationspulje”

1.	Indsatsens titel:	Rygestop – en ny start
2.	Baggrund og vision for indsatsen:	<p>Projektet har fokus på at sætte noget nyt i stedet for rygningen.</p> <p>Det nye som sættes i stedet, etableres i dialog med deltagerne. De sluses over til fx motion, fællesspisning eller andre sociale aktiviteter. Tanken er at deltagerne opbygger rygefri fællesskaber.</p> <p>Gruppedynamikken fra rygestop i grupper (Kræftens Bekæmpelses koncept for Rygeafvænnning i grupper) udnyttes og bruges aktivt til at fastholde rygestop og etablere et fællesskab omkring andre aktiviteter.</p> <p>LOF har som aktør i fritidslivet en indgang til at komme i dialog med en målgruppe der ikke er interesseret i at indgå i offentlige tilbud som måske associeres med ”behandling”, men i stedet ønsker at fokusere på at der er tale om et frivilligt valg.</p> <p>LOF har i kraft af et brede aktivitetsområde mulighed for at understøtte rygestopkurset med en række andre sundhedsfremmende, sociale og kulturelle aktiviteter.</p>

3.	<p>Overordnet mål – herunder forebyggelses og sundhedsfremme perspektiv:</p>	<p>Fastholdelse af rygestop, gennem fritidsaktiviteter og sociale fællesskaber. Herunder sundhedsfremmende aktiviteter som fx mad- og motionskurser.</p> <p>Mål: 40% af deltagerne bliver røgfri og fastholder rygestop.</p> <p>Idet rygestoppet knyttes til sociale og sundhedsfremmende aktiviteter opnås en række positive helbredseffekter som evalueres via spørgeskema om selvvurderet helbred.</p> <p>Mål: 90% af de deltagere der har gennemført forløb i rygestop mærker efter 3 måneder en forbedring i selvvurderet helbred.</p>																																													
	<p>Delmål:</p>	<p>I projektperioden 2014 og 2015 gennemføres 4 pilotkurser med efterfølgende evaluering.</p> <p>På baggrund af de indhentede erfaringer gennemføres i projektperioden 2016 og 2017 i alt 11 kursusforløb pr. år. Fordelt på følgende kommuner.</p> <p>(Det samlede behov for antal Rygestopkurser er skønnet ud fra erfaringer fra Bornholm. I de kommuner hvor der er tilbud om kommunale rygestopkurser, skønnes at kommunen varetager halvdelen af kurserne)</p> <table border="1" data-bbox="582 1467 1420 1915"> <thead> <tr> <th>Kommune</th> <th>Antal dagligrygere (tabel 3.2)*</th> <th>Antal der ønsker rygestop (tabel 3.11)*</th> <th>Estimeret antal LOF-hold pr år</th> <th>Samlet behov for hold pr. år</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Helsingør</td> <td>7800</td> <td>6000</td> <td>3</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Fredensborg</td> <td>4300</td> <td>3000</td> <td>2</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Hørsholm</td> <td>2100</td> <td>1300</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Hillerød</td> <td>5100</td> <td>3600</td> <td>2</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Allerød</td> <td>1700</td> <td>1200</td> <td>1</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Halsnæs</td> <td>4700</td> <td>3300</td> <td>2</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>I alt Nordsjælland</td> <td>25700</td> <td>18400</td> <td>11</td> <td>22</td> </tr> <tr> <td>Til sammenligning Bornholm</td> <td>5100</td> <td>3300</td> <td>4</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table> <p>* Kilde: Sundhedsprofil Region Hovedstaden 2013.</p>	Kommune	Antal dagligrygere (tabel 3.2)*	Antal der ønsker rygestop (tabel 3.11)*	Estimeret antal LOF-hold pr år	Samlet behov for hold pr. år	Helsingør	7800	6000	3	7	Fredensborg	4300	3000	2	4	Hørsholm	2100	1300	1	2	Hillerød	5100	3600	2	4	Allerød	1700	1200	1	1	Halsnæs	4700	3300	2	4	I alt Nordsjælland	25700	18400	11	22	Til sammenligning Bornholm	5100	3300	4	4
Kommune	Antal dagligrygere (tabel 3.2)*	Antal der ønsker rygestop (tabel 3.11)*	Estimeret antal LOF-hold pr år	Samlet behov for hold pr. år																																											
Helsingør	7800	6000	3	7																																											
Fredensborg	4300	3000	2	4																																											
Hørsholm	2100	1300	1	2																																											
Hillerød	5100	3600	2	4																																											
Allerød	1700	1200	1	1																																											
Halsnæs	4700	3300	2	4																																											
I alt Nordsjælland	25700	18400	11	22																																											
Til sammenligning Bornholm	5100	3300	4	4																																											

4.	Indsatsens fokusområder:	<p>Supplerer rygestopindsatsen i sundhedsvæsenet og fremmer fastholdelse af rygestop via sociale fællesskaber og fysiske aktiviteter. Dette skal ses i sammenhæng med at der er en tæt sammenhæng mellem svage sociale relationer, rygning og fysisk aktivitet. Personer med svage sociale relationer har markant mere risikabel sundhedsadfærd mht. rygning og motion end andre (Sundhedsprofil for Region Hovedstaden 2013 tabel 7.8).</p> <p>Rekrutterer rygere via netværk og kommunikationskanaler i aftenskolen.</p>
5.	Målgruppe(r):	<p>A) Storrygere der ikke før har prøvet at stoppe med at ryge B) Rygere der har været igennem flere forsøg på rygestop og savner en ny motivationsfaktor.</p> <p>I de seks Nordsjællandske kommuner, Helsingør, Allerød, Hillerød, Fredensborg, Hørsholm og Halsnæs.</p> <p>Ifølge Sundhedsprofil for Region Hovedstaden 2013 er der i de 6 kommuner i alt 25.700 personer som ryger dagligt (tabel 3.2)</p> <p>Med særligt fokus på udvalgte boligområder stor andel af socialt udsatte borgere.</p> <p>Med særligt fokus på borgere der har ønske om rygestop og har socialt svage relationer. Dette skal ses i sammenhæng med at ”andelen af dagligrygere, som ønsker hjælp til rygestop... er større blandt de borgere der ikke har nogen at tale med ved behov sammenlignet med de dagligrygere, der har nogen at tale med ved behov” (Sundhedsprofilen Region Hovedstaden 2013 s. 66 samt tabel 3.10). For denne gruppe ses udslusningen til aktiviteter og sociale fællesskaber som relevant i særlig grad.</p>

6.	Inddragelse af målgruppen i øvrigt:	<p>Det er grundlæggende for indsatsen at tilbuddet tilpasses målgruppens behov.</p> <p>Der lægges vægt på tæt dialog med deltagerne, aktiv inddragelse af deltagerne og individuel tilpasning af forløbet.</p> <p>Indsatsen tilrettelægges i flere tempi så det er muligt at opsamle erfaringer undervejs og tilpasse forløbet i løbet af projektperioden på baggrund af evalueringer fra deltagerne.</p>
7.	Rekruttering af målgruppen til indsatsen:	<p>Differentieret information til forskellige målgrupper. Inddragelse af boligforeninger, foreninger m.m.</p> <p>Direkte henvendelse for at få fat i restmålgruppen af storrygere. Det er i særlig grad væsentligt, da målgrupperne bl.a. består af personer med svage sociale relationer. Herunder benyttes rundringning til personer i udvalgte boligkvarterer via stoplinjen http://www.rsiden.dk/rekruttering/samarbejde/stop-linien/</p> <p>Vi knytter an til erfaringer fra Kræftens bekæmpelse http://www.rsiden.dk/rekruttering/guidelines/.</p> <p>Rekruttering gennem LOF's kursuskatalog (husstandsomdeles 2 gange årligt til 100.000 husstande), hjemmeside, flyers etc.</p>

8.	<p>Aktiviteter og metoder:</p>	<p>Projektet omfatter de 6 kommuner: Helsingør, Fredensborg Hørsholm, Hillerød, Allerød og Halsnæs.</p> <p>De 6 kommuner og deres befolkninger viser store variationer mht. social og sundhedsmæssig profil. Projektet vil derfor afprøve metoder i en bred kontekst.</p> <p>Allerød, Fredensborg og Hørsholm tilhører kommunesocialgruppe 1 (som defineret i Sundhedsprofil for Region Hovedstaden 2013), Helsingør og Hillerød tilhører kommunesocialgruppe 2, mens Halsnæs tilhører kommunesocialgruppe 3.</p> <p>Andelen af daglige rygere udviser ligeledes stor variation i de 6 kommuner fra 9% i Allerød til 19% i Halsnæs.</p> <p>Projektet gennemføres i 2 faser. På baggrund af erfaringer fra projektfase 1 (4 pilotforløb) udvides indsatsen i projektfase 2 med forventet gennemførelse af 11 kursusforløb.</p> <p>Metode til rygeafvænning:</p> <p>Vi benytter metoden til rygeafvænning i grupper (Kræftens bekæmpelses metode) som er en velafprøvet metode.</p> <p>Via forløbet søges aktiviteter og sociale fællesskaber etableret som sætter noget andet i stedet for identiteten som ryger.</p> <p>Forløbet i rygeafvænning i grupper suppleres med tilbud om motions- og andre fritidsaktiviteter. Samspillet mellem rygestopkurset og de øvrige aktiviteter baseres på det faktum at der er en sammenhæng mellem rygning og andre sociale aspekter. Projektet har til formål at afprøve hvorvidt et samlet fokus på rygeafvænning og etablering af sociale aktiviteter og fællesskaber forbedrer motivationen til at fastholde rygestop.</p>
----	--------------------------------	--

		<p>Der er tale om en helhedsorienteret tilgang med fokus på den enkeltes fysiske og mentale sundhed samt sociale relationer.</p> <p>Som folkeoplysende organisation har vi baggrunden for at knytte an mellem sundhedsindsats og fritidslivet.</p> <p>De supplerende aktiviteter til rygestopforløbet kan være mange og tilrettelægges i dialog med deltagerne. Som udgangspunkt tilbydes motionsforløb – det er for mange umiddelbart motiverende idet faren for vægtforøgelse ofte optræder som en barriere for rygestop.</p> <p>Metode til rekruttering</p> <p>Det er et formål med projektet at udvikle metoder til kommunikation og rekruttering. Der udarbejdes et katalog for rekrutteringsmetoder, og succesen for de enkelte metoder registreres.</p>
9.	Sikring af kompetencer blandt fagpersonale (denne udfyldes hvis relevant):	<p>Der benyttes certificerede rygestopinstruktører.</p> <p>Der lægges vægt på at rygestopinstruktørerne har en sundhedsfaglig baggrund.</p>
10.	Samarbejde med andre aktører:	<p>LOF Bornholm vedr. erfaringsopsamling.</p> <p>Kræftens bekæmpelse vedr. uddannelse af rygestopinstruktører.</p> <p>Boligsociale foreninger og LOF's øvrige samarbejdspartnere vedr. rekruttering og kontakt med målgruppen.</p> <p>De involverede kommuner vedr. viden om målgrupperne.</p>
11.	Arenaer:	Fritidslivet.

12.	Risici og udfordringer:	Der er tale om et forsøg på at rekruttere en målgruppe som ikke er blevet nået via de gratis tilbud i kommunerne. Udfordringen ligger i at få deltagerne i tale. Vi ved (fra Sundhedsprofil fra Region Hovedstaden 2013) at der findes en målgruppe af daglig rygere som er interesseret i hjælp til rygestop. Vi ved dog ikke hvordan de kan rekrutteres, og det ses som en væsentlig del af projektet undervejs at udvikle metoder til at kontakte målgruppen. Der vil givetvis være tale om at der skal benyttes forskellige metoder til forskellige målgrupper.
13.	Tilpasning til den eksisterende indsats, hvis relevante:	<p>Rygestop i de kommuner som projektet omfatter, består af tilbud om rygeafvænning for grupper.</p> <p>Helsingør: Tilbyder rygeafvænning i grupper, samt forløb efter ”Kom og kvit”-metoden. Desuden tilbud for særlige grupper.</p> <p>Fredensborg: Tilbyder rygeafvænning i grupper, herunder særlige hold for unge.</p> <p>Hørsholm: Tilbyder individuelle tilbud med rygekonsulent, og hvis der er tilslutning tilsvarende forløb i hold.</p> <p>Hillerød: Tilbyder rygestopvejledning begrænset til borgere med KOL og Type 2 diabetes.</p> <p>Allerød: Tilbyder p.t. ikke rygestopkurser.</p> <p>Halsnæs: Tilbyder rygeafvænning i grupper.</p> <p>Nærværende tiltag er baseret på at rygestop ses som en samlet livsstilsændring med nye fritidsaktiviteter og sociale fællesskaber. Tiltaget er derfor et supplement til eksisterende tiltag i kommunalt regi.</p>
14.	Dokumentation og afrapportering:	<p>Deltagerne spørges til fastholdelse af rygestop efter kursus, og efter 3 og 6 måneder.</p> <p>Der udsendes spørgeskema med fokus på livsstilsspørgsmål vedr. fritidsaktiviteter, selvopfattet sundhed før kursus start og efter 3 måneder.</p>
15.	Formidling og kommunikation:	Se pkt. 7.

16.	Projektets forankring, hvis relevant:	<p>Projektet har et potentiale i at undersøge relevansen af at tænke fritidsaktiviteter og socialt fællesskab ind i indsatsen for rygeafvænnning.</p> <p>Hvis projektet viser positive sammenhænge på dette område, vil det være nærliggende at forløbene tilbydes som et supplement til kommunernes indsats i de 6 implicerede kommuner.</p> <p>Dele af forløbene fx sund kost, motion kan indgå som led i LOF's virksomhed under folkeoplysningsloven.</p>
17.	Projektets organisering og bemanning:	<p>Projektleder står for udvikling, og erfaringsopsamling i samspil med styregruppe bestående af skoleleder Hans Svendsen og samarbejdspartnere fra LOF Bornholm og LOF's landsorganisation.</p> <p>Kursusadministration, løn og økonomi varetages af LOF Øresunds administration.</p> <p>Rygestopkurser varetages af timeansatte rygestoprådgivere.</p>
18.	Tidsplan:	<p>Projektet forventes igangsat: 1/11 2014 og afsluttet: 31/12 2017</p> <p>2014 gennemførelse af 1. pilotforløb.</p> <p>2015. Evaluering af 1. pilotforløb. Gennemførelse af 3 pilotforløb i 3 forskellige kommuner.</p> <p>2016. 11 kursusforløb</p> <p>2017 11 kursusforløb.</p> <p>For hvert år udarbejdes faglig statusrapport.</p>