

Unge og tobak

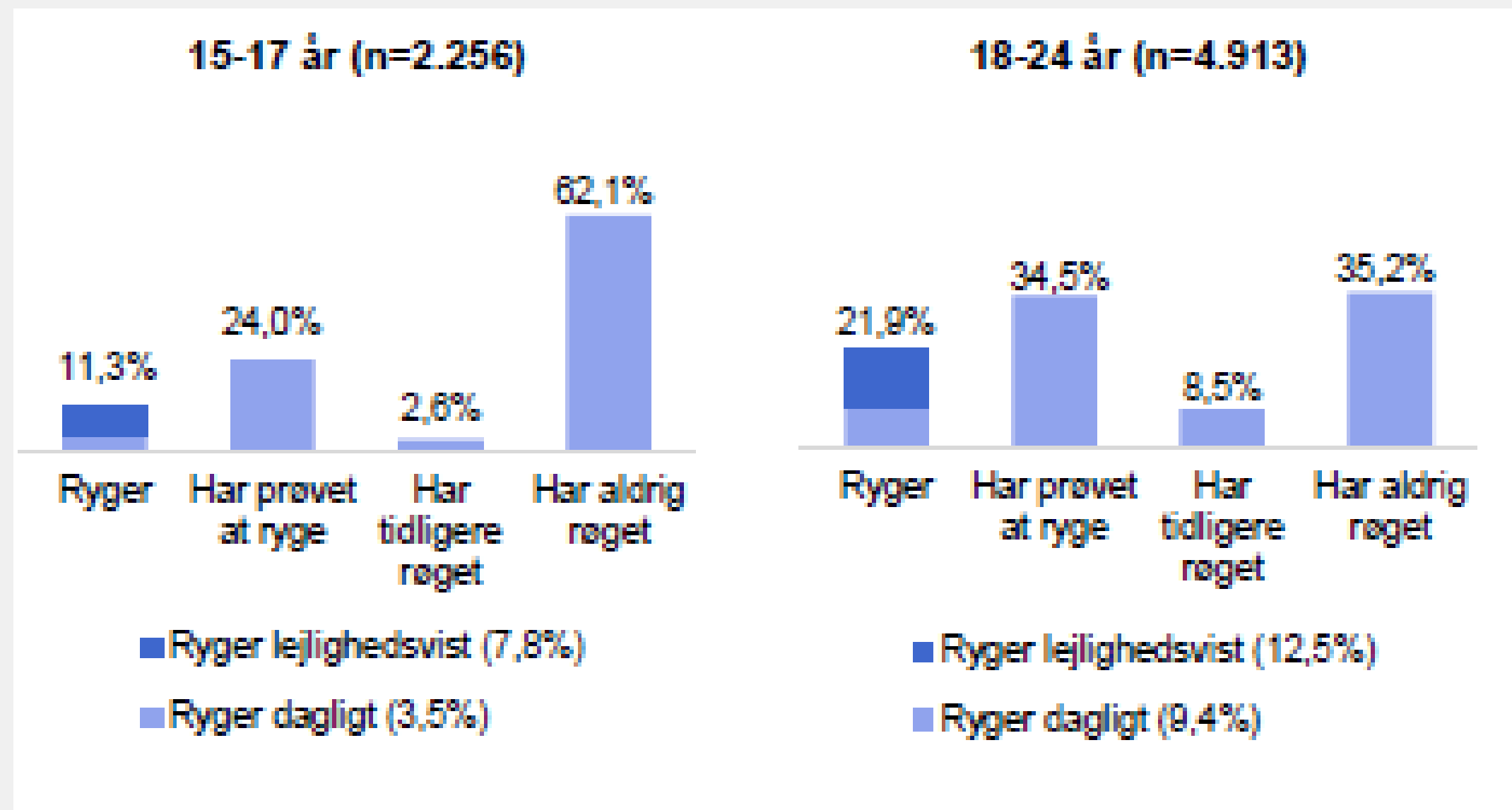
Tobaksforebyggende indsats i Randers Kommune



Hjælp til opsporing

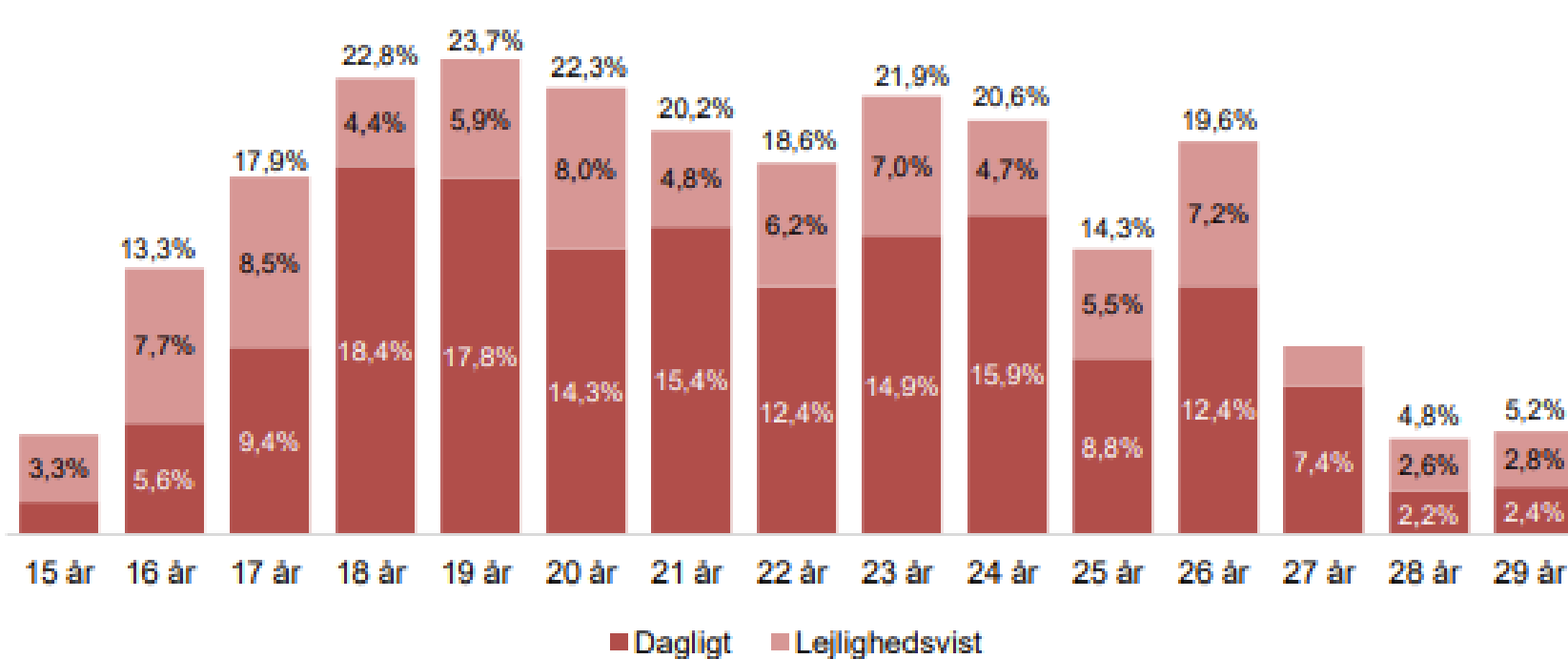


Rygning blandt unge

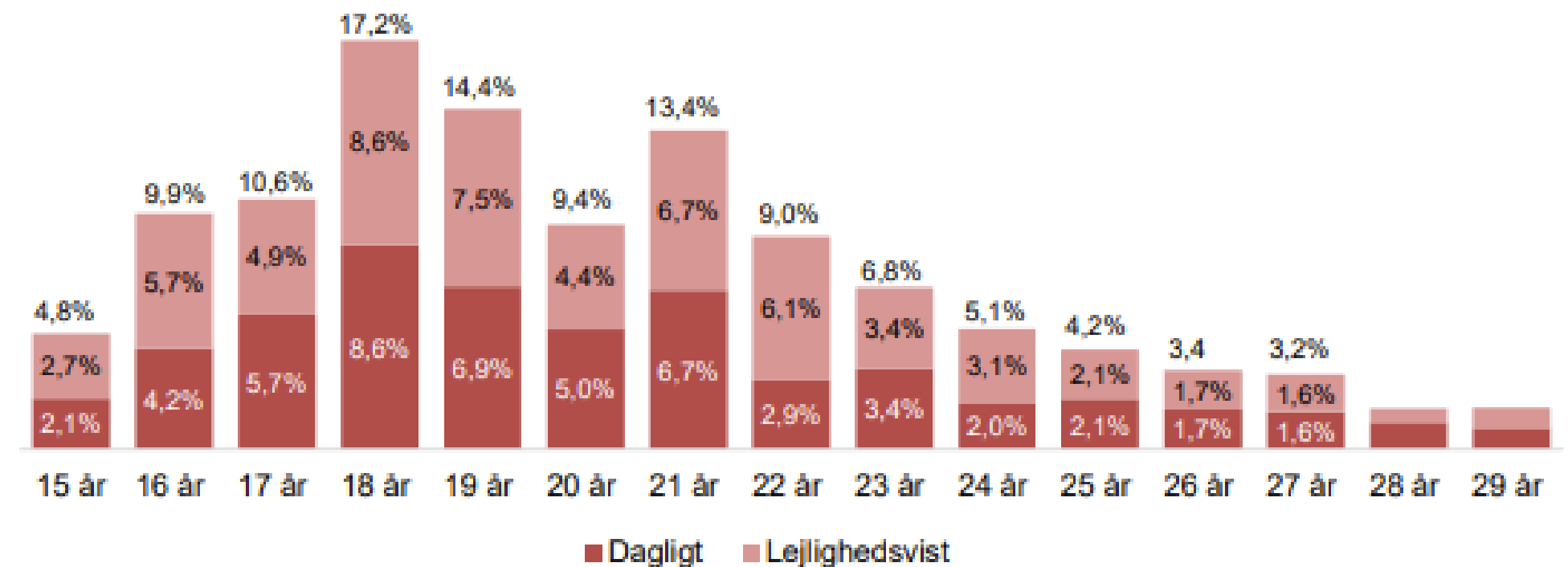


Snus blandt unge

Mænd (n=3.418)



Kvinder (n=5.139)



Hvad er snus, tyggetobak og nikotinposer?

- Snus er fintmalet tobak, som kan være tilsat smagsstoffer.
- Tyggetobak er groftskåret tobak. Til at tygge på.
- Nikotinposer er uden tobak og med smag.





VBA(Very Brief Advice kan oversættes til Meget Kort Rådgivning).

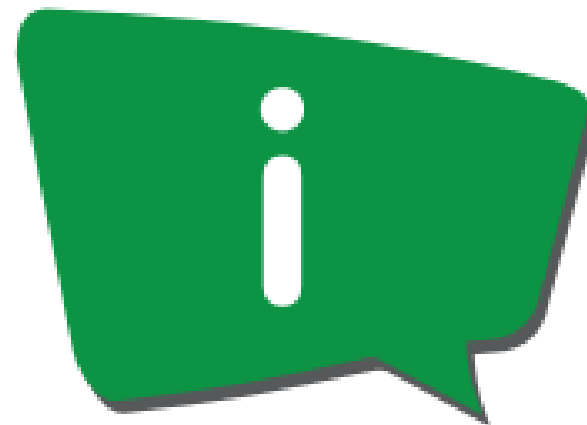
VBA er en rekrutteringsmetode udviklet til frontmedarbejdere, som via jobbet møder borgere, der ryger. Ved at bruge af VBA-metoden kan frontmedarbejdere fortælle om kommunens rygestoptilbud og hjælpe med henvisningen på en nænsom og effektiv måde.

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.



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



Henvis

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

Sundhedsmedarbejder



Ryger du?

Ja, det
gør jeg

Ved du, at den bedste måde at
stoppe på, det er med rådgivning
og rygestopmedicin? Det giver
dig den bedste mulighed for at
blive røgfri.

Nej, det var jeg
ikke klar over

Jeg kan henvise dig til en
samtale med en af kommunens
rygestoprådgivere.
Er du interesseret i det?

Jooohh, det
kunne måske
være en god ide

Fint. Jeg sørger for at
tage kontakt til rådgiveren,
og så bliver du ringet op
inden for nogle få dage.

Fint, tak.



Borger

1

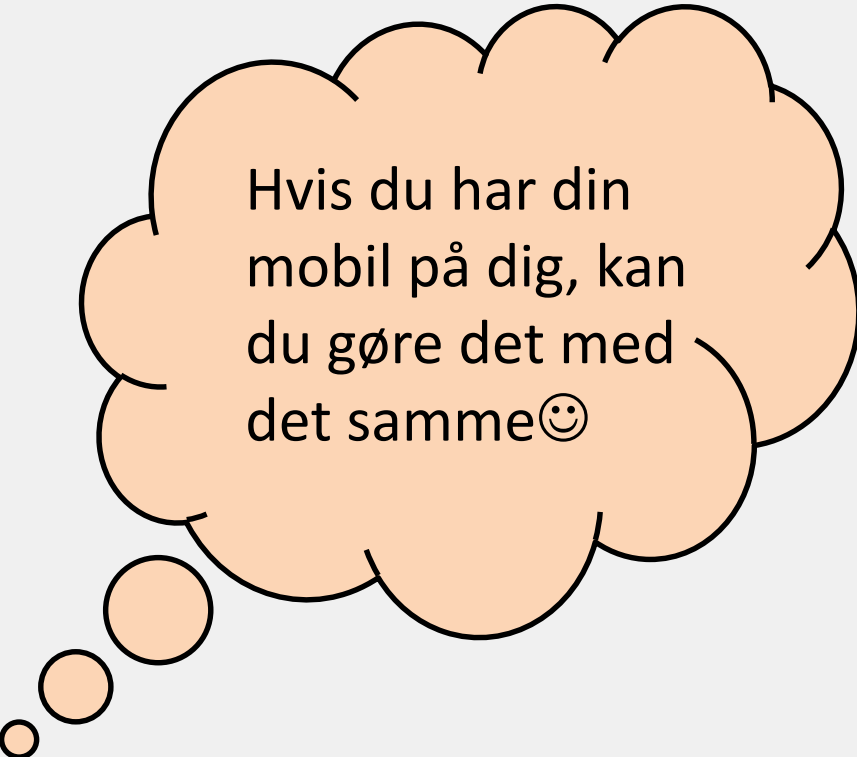
Bruger du snus?

2

Ved du, at der er 5 gange større chance for at stoppe med at bruge snus, hvis man får hjælp til det?

3

I Randers Sundhedscenter kan du få hjælp til at stoppe, du skal bare sende en sms med teksten rygestop ung til 1910.



Hvis du har din mobil på dig, kan du gøre det med det samme 😊



Myte:
“Man får trods alt ikke grimme tænder af
snus”

FACT

Snus kan misfarve tænderne og skade tandkødet.
Snus kan også farve spyttet brunt.
Derudover kan snus få tandkødet til at trække
sig tilbage, så tandroden bliver synlig.
Det kan ikke vokse frem igen!

Det kan være svært at stoppe...

I Randers Sundhedscenter kan du få hjælp til stoppe med snus.

Vi kan hjælpe dig med at lave en nedtrapningsplan, at tackle de
svære udfordringer undervejs og hjælpe dig til at få succes-oplevelser.

Send en sms med teksten RYGESTOP UNG til 1910.
Så bliver du kontaktet i løbet af få dage.

Du kan læse mere her:



[Myteromsnus.dk](https://myteromsnus.dk)



App: Xhale

RØGFRI
RANDERS



HVAD KAN JEG GØRE SOM FORÆLDER?

Som forælder har du stor indflydelse på dit barns holdning til rygning. Ved at tage afstand til rygning, er der mindre risiko for, at dit barn begynder at ryge. Derfor er snakken med dit barn om tobak vigtig. Få inspiration og redskaber til at tage snakken her.



Fem gode råd til forældre

1. Vær tydelig - så dit barn ikke er i tvivl om, hvad du synes.
2. Tal jævnligt med dit barn om tobak, uanset om du selv ryger eller ej - uden løftede pegefingre.
3. Lav en aftale med dit barn om ikke at begynde med at ryge.
4. Tal med de andre forældre og lav fælles aftaler i klassen.
5. Gør hjemmet røgfrit og lad ikke cigaretter være synlige.

Spørgsmål?